СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.07.2024
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Возрастная анатомия, физиология и гигиена"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2024 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

Строение и функции организма человека - как единой целостной системе, о процессах, протекающих в нем, и механизмах его деятельности;
Общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;
Физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;
Рефлекторный характер речевой функции;
Методы определения физического развития и физической работоспособности школьников;
Методы изучения умственной работоспособности школьников;
Динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;
Возрастные особенности функционирования висцеральных систем;
Биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;
Принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;
Методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды. Гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

Использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебно-воспитательных занятий и мероприятий; выступать с научным докладом и учебно-просветительской беседой; определять критерии готовности детей к систематическому
обучению в школе;
Давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных
заведениях.
Определять физическую и умственную работоспособность. Проводить диагностику наступающего утомления. Проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой

работоспособности при различных видах деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

обращения с лабораторным оборудованием (гигрометр, люксметр, спирометр и др.);
проведения исследований физической и умственной работоспособности.
по формированию принципов здорового образа жизни у детей и подростков.
по использованию физиологических методов в исследованиях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 112 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часов;
самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		6					
Контактная (аудиторная) работа (всего)	84	84					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	42	42					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
практические занятия (если предусмотрено)	42	42					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28	28					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Часов на контроль:	-	-					
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	ЗаО					
Общая трудоемкость час	112	112					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Введение	**2**	

Введение. Содержание дисциплины, понятия анатомия, возрастная анатомия, физиология, возрастная физиология, гигиена, гигиена детей и подростков. Задачи, история развития анатомии, физиологии и гигиены.	Лек	2
Основные этапы развития человека.	**4**	
Онтогенез, определение онтогенеза, периоды онтогенеза, их характеристика.	Лек	2
Рост и развитие организма. Характеристика различных периодов эмбриогенеза.	Пр	2
Анатомия и физиология человека	**58**	
Строение скелета. Скелет, его функции, строение скелета: позвоночный столб, грудная клетка, череп, скелет верхней и нижней конечностей	Лек	2
Анатомия соединения костей. Непрерывное соединение, симфизы, суставы, классификация суставов.	Лек	2
Возрастные изменения костей и их соединений. Возрастные особенности костей: позвоночника, грудной клетки, черепа, развитие и возрастные особенности скелета конечностей, возрастные и функциональные изменения соединения костей.	Лек	2
Мышечная система: строение и функции скелетных мышц, работа и сила мышц, мышечный тонус, утомление мышц.	Пр	2
Мышцы и фасции частей тела: головы, шеи, верхней и нижней конечностей, туловища (груди, живота, спины, задней стенки живота), диафрагма.	Пр	2
Пищеварительная система. Функции. Строение полости рта, языка, зубов, глотки, пищевода, желудка, тонкой кишки, толстой кишки, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Топографическое расположение органов пищеварения.	Лек	2
Возрастные особенности органов пищеварения: полости рта, языка, зубов, глотки, пищевода, желудка, тонкой кишки, толстой кишки, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы	Пр	2
Пищеварение, питательные вещества, пищеварение в полости рта, желудке, тонкой кишке, толстой кишке.	Пр	2
Система органов дыхания, строение воздухоносных путей (полости носа, гортани, трахеи, бронхов), легких, плевры. Топографическое расположение органов дыхания.	Пр	2
Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы.	Лек	2
Дыхание. Механизм вдоха и выдоха, газообмен в легких, транспорт газов кровью.	Пр	2
Мочевыделительная система, ее функции, строение почек, мочеточников, мочевого пузыря, возрастные особенности почек, мочеточников, мочевого пузыря. Топографическое расположение органов мочевыделения.	Лек	2
Механизм образования и выведения мочи. Процесс образования мочи в почках, физические и химические свойства мочи, выведение мочи из почек.	Пр	2
Внутренние и наружные мужские половые органы, внутренние и наружные женские половые органы, возрастные особенности мужских и женских половых органов.	Лек	2
Сперматогенез и овогенез. Мужские и женские половые клетки, сперматогенез, овогенез, овуляция, менструальный цикл.	Пр	2
Органы кроветворения и иммунной системы, возрастные особенности органов кроветворения и иммунной системы.	Лек	2
Лимфатическая система, её функции и строение.	Пр	2
Эндокринные железы, их гормоны.	Лек	2

Классификация и строение желез внутренней секреции, возрастные особенности желез внутренней секреции.	Пр	2
Сердце, его строение и расположение, перикард, возрастные особенности сердца, перикарда. Топографическое расположение сердца.	Лек	2
Кровеносные сосуды, большой и малый круги кровообращения, возрастные особенности кровеносных сосудов. Топографическое расположение крупных кровеносных сосудов.	Пр	2
Работа сердца, автоматизм сердца, сердечный цикл, систолический и минутный объем крови, тоны сердца.	Лек	2
Электрокардиограмма.	Пр	2
Нервная система, ее строение и функции. Центральная нервная система. Возрастные особенности центральной нервной системы.	Лек	2
Периферическая нервная система. Черепные, спино-мозговые нервы. Вегетативная нервная система. Возрастные особенности периферической нервной системы.	Лек	2
Высшая нервная деятельность. Типы нервной системы и их характеристика.	Пр	2
Пропускная способность мозга.	Пр	2
Орган зрения. Орган слуха и равновесия. Строение. Возрастные особенности органа зрения, органа слуха и равновесия	Лек	2
Органы вкуса и обоняния, строение и функции. Кожа и ее производные, строение и функции.	Пр	2
Основы гигиены	**48**	
Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	Лек	2
Основы профилактики инфекционных заболеваний. Проведение под руководством медицинского работника мероприятий по профилактике заболеваний детей.	Пр	2
Гигиенические требования к образовательному процессу. Обеспечение соблюдения гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания дошкольников.	Лек	2
Особенности развития утомления у детей. Режим дня, гигиенические основы построения режима дня детей.	Пр	2
Гигиенические принципы режима и организации питания детей организованных детских коллективов.	Лек	2
Гигиенические принципы организации физического воспитания детей. Закаливание, его физиологическая сущность, основные принципы закаливания.	Лек	2
Умение оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека.	Пр	2
Гигиенические требования к предметам детского обихода: детской одежде, обуви, игрушкам, детским книгам, учебным пособиям.	Лек	2
Гигиенические требования размещения, планировки детских учреждений.	Пр	2
Гигиенические требования эксплуатации детских учреждений: воздушно-тепловой режим, гигиенические требования к освещению, организации водоснабжения детских учреждений.	Пр	2
Работа с лекциями и учебной литературой.	СР	28

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Любимова З. В., Никитина А. А. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 447 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/477855

2. Трифонова Т. А., Мищенко Н. В., Орешникова Н. В. Гигиена и экология человека : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 206 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/493231

3. Любимова З. В., Никитина А. А. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 373 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/504273

4. Карелин А. О., Александрова Г. А. Гигиена : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 472 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/497331
5. Григорьева Е. В., Мальцев В. П., Белоусова Н. А. Возрастная анатомия и физиология : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 182 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/495788

Дополнительные источники:

Методические материалы для обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: Строение и функции организма человека - как единой целостной системе, о процессах, протекающих в нем, и механизмах его деятельности; Общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; Физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; Рефлекторный характер речевой функции; Методы определения физического развития и физической работоспособности школьников; Методы изучения умственной работоспособности школьников; Динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; Возрастные особенности функционирования висцеральных систем; Биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; Принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза; Методы гигиенической оценки окружающей	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.

Умения: Использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебно-воспитательных занятий и мероприятий; выступать с научным докладом и учебно-просветительской беседой; определять критерии готовности детей к систематическому обучению в школе; Давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях. Определять физическую и умственную работоспособность. Проводить диагностику наступающего утомления. Проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: обращения с лабораторным оборудованием (гигрометр, люксметр, спирометр и др.); проведения исследований физической и умственной работоспособности. по формированию принципов здорового образа жизни у детей и подростков. по использованию физиологических методов в исследованиях	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).