

**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: 28.04.2023
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,
2023 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 общепрофессиональный 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	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
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 мочевого пузыря.	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
Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий))	Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.
ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)

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).