

**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:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

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 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 | 2 | | | | |
| Контактная (аудиторная) работа (всего) | 84 | 84 | 34 | | | | |
| 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 | 34 | | | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 28 | 28 | 4 | | | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | | | | |
| Часов на контроль: | - | - | 18 | | | | |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен) | - | ЗаО | Эк | | | | |
| Общая трудоемкость час | 112 | 112 | 56 | | | | |

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 выделения. | 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 |
|---|--|
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>Знания:</p> <p>Строение и функции организма человека - как единой целостной системе, о процессах, протекающих в нем, и механизмах его деятельности;</p> <p>Общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</p> <p>Физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</p> <p>Рефлекторный характер речевой функции;</p> <p>Методы определения физического развития и физической работоспособности школьников;</p> <p>Методы изучения умственной работоспособности школьников;</p> <p>Динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</p> <p>Возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</p> <p>Биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</p> <p>Принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</p> <p><u>Методы гигиенической оценки окружающей</u></p> | <p>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.</p> |
| <p>Умения:</p> <p>Использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебно-воспитательных занятий и мероприятий; выступать с научным докладом и учебно-просветительской беседой;</p> <p>определять критерии готовности детей к систематическому обучению в школе;</p> <p>Давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях.</p> <p>Определять физическую и умственную работоспособность. Проводить диагностику наступающего утомления. Проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p> | <p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p> |

| | |
|---|---|
| <p>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</p> | <p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p> |
|---|---|

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 |
|--|---|
| <p>Пороговый (узнавание) «3»</p> | <p>Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.</p> |
| <p>Базовый (воспроизведение) «4»</p> | <p>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</p> |
| <p>Высокий (компетентность) «5» max балл</p> | <p>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</p> |

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).