

**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: 02.12.2025
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,
2026 г.

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

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

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

Формирование содержания учебной дисциплины осуществляется на основе следующих принципов:

- учет возрастных особенностей обучающихся,
- практическая направленность обучения;
- дифференцированный и индивидуальный подход
- формирование знаний, которые обеспечат обучающимся колледжа успешную адаптацию к профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:

- сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
- способствовать созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- приобщить студента к творческой деятельности;
- проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.

При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

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.

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

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).