

**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.

# 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				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	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)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
<b>Основные этапы развития человека.</b>	<b>4</b>	
Онтогенез, определение онтогенеза, периоды онтогенеза, их характеристика.	Лек	2
Рост и развитие организма. Характеристика различных периодов эмбриогенеза.	Пр	2
<b>Анатомия и физиология человека</b>	<b>58</b>	
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
<b>Основы гигиены</b>	<b>48</b>	
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. Мальцев В. П., Григорьева Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 210 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/542604>

2. Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 308 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/544962>

*Дополнительные источники:*

3. Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 396 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/537922>

4. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 159 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/541989>

5. Карелин А. О., Александрова Г. А. Гигиена : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 472 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/543515>

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

### *Методические материалы для обучающихся*

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.

*Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

<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).