

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«21» *декабря* 2024 г.

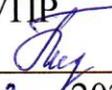


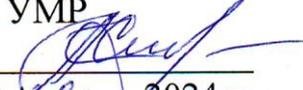
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета №3, протокол №3 от «21» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР  
Л.П. Попкова   
«20» февраля 2024 г.

Специалист по УМР  
А.Н. Сивачёва   
«20» февраля 2024 г.

Разработчик: А.В. Мефодовская

– преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 №968).

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела (У-1);
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности (У-2);
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование развитие организма человека в детском возрасте (У-3);
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей (У-4);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей (У-5);

**знать:**

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиене человека (З-1);
- основные закономерности роста и развития организма человека; строение и функции систем органов здорового человека (З-2);
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека (З-3);
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение (З-4);
- основы гигиены детей (З-5);
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза (З-6);
- основы профилактики инфекционных заболеваний (З-7);
- гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательного учреждения (З-8);

**развить способности, необходимые для формирования общих компетенций** (далее ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций** (далее ПК):

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>82</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>68</b>
в том числе:	
<b>теоретические занятия</b>	<b>44</b>
<i>лекции</i>	<i>40</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>4</i>
<b>практические занятия</b>	<b>28</b>
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Экзамен</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме экзамена</b>	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>3 курс</b>										
Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Уровни организации организма человека	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Индивидуальное развитие организма. Внутривутробное развитие	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Основные закономерности роста и развития ребенка	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Возрастные периоды развития ребенка	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.5 Хронологический (календарный) и биологический возраст	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1 Определение физического развития ребенка антропометрическими методами	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности систем и органов детей</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	-	-	-	-

Тема 2.1 Анатомо-физиологические особенности кровообращения у детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2 Определение пульса и артериального давления	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №3 Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №4 Анализ строения и функциональных характеристик желез внутренней секреции детей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5 Сравнительная характеристика процесса полового созревания мальчиков и девочек	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Анатомо-физиологические особенности сенсорных систем у детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6 Определение особенностей функционального созревания сенсорных систем у ребенка	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Зрительная сенсорная система у детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7 Изучение рефлекторных реакций зрачка	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Возрастные особенности дыхательной системы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №8 Оценка функционального состояния дыхательной системы детского организма	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.6 Возрастные особенности системы органов пищеварения	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие №9 Анализ физиологических норм питания детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.7 Возрастные особенности системы выделения	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2.8 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей (костная и мышечная система)	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №10 Анализ строения и функций опорно-двигательного аппарата детей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11 Возрастные особенности ОДА. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и их профилактика	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1 Оценка уровня физического здоровья старшеклассника	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3 Нейрофизиологические аспекты поведения детей</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-	-	-	-
Тема 3.1 Анатомо-физиологические особенности нервной системы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Возрастные особенности высшей нервной деятельности детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12 Семинар «Возрастные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Поведение как результат интегративной деятельности мозга. Биологические ритмы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №13 Динамические стереотипы и их роль в жизнедеятельности организма	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №14 Закономерности изменения работоспособности у детей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

<b>Раздел 4 Основы гигиены детей и профилактики заболеваний</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 4.1 Особенности сохранения, укрепления и развития здоровья у детей.	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Терморегуляция организма детей. Гигиенические требования к детской одежде и обуви	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №2 Учебная конференция «Гигиена образовательного процесса»	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Консультации	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
Экзамен	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>82</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид занятий	№ ауд.	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	202	<b>Здание учебного корпуса ЧТКС</b> <b>Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, ауд. 202</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт. 2. Переносной проектор – 1 шт. 3. Переносной экран – 1 шт. 4. Переносные колонки компьютерные – 2 шт. 5. Весы настольные – 1 шт. 6. Секундомер – 1 шт. 7. Тонометр – 1 шт.  <b>Имущество:</b> 1. Стол ученический (одноместный) – 20 шт. 2. Стол преподавателя – 1 шт. 3. Стул – 25 шт. 4. Доска классная – 1 шт. 5. Вытяжной шкаф – 1 шт. 6. Раковина – 3 шт.  <b>Учебно-наглядные пособия:</b> 1. Барельефные модели – 3 шт. 2. Плакаты – 19 шт. 3. Анатомический препарат – 2 шт. 4. Скелет человека – 1 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Борисова, Т.С. Основы гигиены детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева. — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2018. — 390 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104848>. — Загл. с экрана.

3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст :

### **Дополнительная литература:**

1. Мустафина, И.Г. Практикум по анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Г. Мустафина. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92610>. — Загл. с экрана.

2. Воробьев В. П. Атлас анатомии человека [Текст] / В. П. Воробьев. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2003 – 1472 с.

3. Мартинчик А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учебное пособие / А. Н. Мартинчук, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. – М.: Академия, 2002. – 191с.

4. Позняковский, В.М. Физиология питания [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Позняковский, Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/99209>. — Загл. с экрана.

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4114>. — Загл. с экрана.

6. Валянский, С. И. Естествознание : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. И. Валянский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13604-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466079>

### **Перечень используемого программного обеспечения**

- 1) Microsoft Office
- 2) Microsoft Windows

### **Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- 1) ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
- 2) ЭБС «ЛАНЬ»

### **3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями

здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 6 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия: - практические задания - учебная конференция	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Теоретические вопросы для собеседования	Оценка устных ответов Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов; выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена в форме экзамена.

Условием допуска к экзамену является положительная аттестация обучающихся по результатам текущего и рубежного контроля, выполнение всех заданий для внеаудиторной самостоятельной работы.

Экзамен по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего и рубежного контроля на основе балльно-рейтинговой системы оценивания. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий рейтинг от 4,0 до 4,4 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «хорошо», если студент претендует на оценку «отлично», проходит тестирование. При этом педагогом учитывается, что обучающийся за оцениваемый период не пропустил ни одного занятия, при определении «итоговой» оценки за семестр средневзвешенная оценка по результатам текущего контроля увеличивается на 0,5 баллов. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на экзамене.