

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

*О.Б. Прохорова* 2024 г.

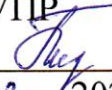


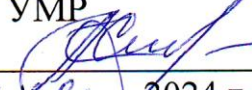
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования 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 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 14 ноября 2023 г. № 855).

# 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 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

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

Учебная дисциплина ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить умения и знания, необходимые для формирования общих компетенций (таблица 1).

Таблица 1 – Общие компетенции

Код и наименование общей компетенции	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека
	использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка	топографическое расположение органов и частей тела
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	основные закономерности роста и развития организма человека
	определять возрастные особенности строения организма человека	методы возрастной анатомии и физиологии
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и	применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и	строение и функции систем органов здорового человека

<p>работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>профессиональной деятельности</p>	
	<p>оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в различные возрастные периоды</p>	<p>физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека</p>
	<p>определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков</p>	<p>возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста</p>
	<p>учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса</p>	<p>типологические особенности ВНД детей</p>
	<p>применять знания о гигиене в практической деятельности</p>	<p>основы гигиены</p>
	<p>проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста</p>	<p>влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение</p>
<p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста</p>	<p>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО</p>	

## 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>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>56</b>
в том числе:	
<b>теоретические занятия</b>	<b>32</b>
<i>лекции</i>	<i>24</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>6</i>
<i>дифференцированный зачет</i>	<i>2</i>
<b>практические занятия</b>	<b>34</b>
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Экзамен</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета</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
Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Основные закономерности роста и развития ребенка	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Хронологический и биологический возраст человека	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1 Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2 Оценка физического развития методом индексов и коэффициентов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности систем и органов детей</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 2.1 Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата (костная и мышечная система)	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие №3 Анализ строения и функций ОДА детей. Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Анатомо- физиологические особенности сердечнососудистой системы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №4 Определение пульса и артериального давления. Ортостатическая проба	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5 Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Дыхательная система. Возрастные особенности дыхания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6 Оценка функционального состояния дыхательной системы	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Пищеварительная система: строение, функции, возрастные особенности	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7 Анализ физиологических норм питания детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №8 Составление пищевого рациона спортсмена	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1 Оценка уровня физического здоровья старшеклассника	2	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3</b> <b>Нейрофизиологические</b> <b>аспекты поведения детей</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 3.1 Анатомо- физиологические особенности нервной системы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Высшая нервная деятельность человека. Условные рефлексы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие №9 Семинар «Возрастные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №10 Выявление объема кратковременной памяти	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11 Определение умственной работоспособности с помощью корректурной пробы В.Я. Анфимова	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12 Выявление межполушарной асимметрии	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Анатомо-физиологические особенности сенсорных систем	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №13 Анализ возрастных особенностей зрительного и слухового анализатора у детей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №2 Тестирование по разделу 3	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 4 Возрастная гигиена</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 4.1 Особенности сохранения, укрепления и развития здоровья у детей	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №14 Анализ и гигиеническая оценка режима дня детей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №15 Гигиеническая оценка расписания уроков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №16 Определение своего хронотипа работоспособности	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №17 Разработка памятки для родителей про профилактике инфекционных заболеваний у детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-



Контрольное занятие №3 Учебная конференция «Гигиена образовательного процесса»	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Дифференцированный зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>56</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	-	-	-	<b>2</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид занятий	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>Здание учебного корпуса ЧТКС</b> <b>Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, ауд. 202</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Весы напольные – 1 шт. 2. Секундомер – 1 шт. 3. Тонومتر – 1 шт.  <b>Имущество:</b> 1. Стол ученический (одноместный) – 25 шт. 2. Стул – 25 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 : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/447248>

##### 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
<b>Текущий контроль</b>		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08
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 05, ОК 08
Контрольные занятия: - практические задания - учебная конференция	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация</b>		
Теоретические вопросы для собеседования	Оценка устных ответов Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08
Ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08

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 проходит в форме дифференцированного зачета.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена на соответствие персональных достижений требованиям к образовательным результатам, заявленных ФГОС СПО, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4,0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на дифференцированном зачете.