

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
(ГАОУ ВО МГПУ)**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

(индекс и наименование дисциплины)

Специальность **49.02.03 Спорт**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **2** семестр **3**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 449.02.03 «Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2021 N 63547)

Организация-разработчик: институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Разработчик (-и): Коновалова И. И., преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none">- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;- определять возрастные особенности строения организма человека;- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none">- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;- топографическое расположение органов и частей тела;- основные закономерности роста и развития организма человека;- методы возрастной анатомии и физиологии;- строение и функции систем органов здорового человека;- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;- возрастные анатомо-физиологические особенности детей и взрослых;- типологические особенности ВНД детей;
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none">- использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка;	<ul style="list-style-type: none">- перечень информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;- приемы структурирования информации;

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</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; - применять знания о гигиене в практической деятельности; - проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего, дошкольного, школьного возраста; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста.</p>	<p>- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение</p>
<p>ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта</p>	<p>планировать тренировочный процесс с использованием различных методов, приемов и форм организации, с учетом этапа спортивной подготовки, группы занимающихся в ИВС; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в ИВС при планировании тренировочных занятий;</p>	<p>требования федеральных стандартов спортивной подготовки по ИВС, определяющие особенности спортивной подготовки на различных этапах; теоретические и методические основы планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в ИВС</p>
<p>ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p>подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий ИВС с учётом задач спортивной подготовки; проводить тренировочные занятия по основным разделам спортивной подготовки в ИВС; использовать различные средства, методы, приемы формирования у занимающихся представлений о теоретических основах физической культуры, ИВС и интереса к занятиям физической культурой и спортом; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям,</p>	<p>теоретические и методические основы различных разделов спортивной подготовки в ИВС; разновидности физкультурноспортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий ИВС, особенности их эксплуатации; техника безопасности и требования к физкультурноспортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в ИВС; техника профессионально значимых двигательных действий ИВС; сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы занятий на</p>

	<p>воспитания физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; использовать собственный тренировочный опыт в ИВС при проведении тренировочных занятий;</p>	<p>различных этапах спортивной подготовки в ИВС; условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом; методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств в ИВС с учётом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся; средства, методы, приемы формирования у занимающихся представлений о теоретических основах физической культуры, ИВС и интереса к занятиям физической культурой и спортом; технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма на тренировочных занятиях; способы и приемы страховки и само страховки в ИВС;</p>
<p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях</p>	<p>использовать систему нормативов и методик педагогического контроля на тренировочных занятиях; пользоваться контрольноизмерительными приборами; оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;</p>	<p>методы и методики педагогического контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в ИВС; порядок проведения контрольных упражнений и тестирования для оценки уровня подготовленности занимающихся;</p>
<p>ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта</p>	<p>анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность;</p>	<p>подходы к анализу тренировочного процесса и соревновательной деятельности</p>
<p>ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию</p>	<p>анализа результатов сдачи занимающимися контрольных нормативов для набора в группы спортивной подготовки на</p>	<p>критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности к занятиям ИВС; методики массового и</p>

	различных этапах анализа результатов сдачи занимающимися контрольных нормативов для набора в группы спортивной подготовки на различных этапах анализа результатов сдачи занимающимися контрольных нормативов для набора в группы спортивной подготовки на различных этапах анализа результатов сдачи занимающимися контрольных нормативов для набора в группы спортивной подготовки на различных этапах	индивидуального отбора в ИВС;
ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов	находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;	общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; особенности антидопингового обеспечения в ИВС;
ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	вести учет собственной тренировочной и соревновательной деятельности; оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения; формулировать предложения и рекомендации по совершенствованию программ тренировок и тактики выступления на соревнованиях по результатам самоконтроля	правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля спортсмена; объективные и субъективные показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью; основы анализа показателей самоконтроля;
ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам	осуществлять планирование проведения учебных занятий с учетом избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); определять задачи и содержание учебных занятий с учетом	требования к планированию учебных занятий по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; теоретические и методические основы планирования учебных занятий по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;

	<p>избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья);</p>	
<p>ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь с учетом задач учебного занятия; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата, использовать различные средства педагогической поддержки учащихся; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся (в том числе информационнокоммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей</p>	<p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы учебных занятий; условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом; формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся (в том числе информационнокоммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре и спортом; способы и приемы страховки и самостраховки; особенности оценивания процесса</p>

	<p>учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; проводить учебные занятия в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием средств базовых и новых видов физкультурноспортивной деятельности и избранного вида спорта; стимулировать и мотивировать деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях; оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях; составлять протокол наблюдения учебного занятия с учётом цели анализа; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать результаты;</p>	<p>и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ; подходы к анализу учебных занятий при освоении дополнительных общеобразовательных программ;</p>
<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.</p>	<p>- определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы) планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом</p>	<p>технологии планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</p>

	<p>задач и особенностей образовательной программы образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей) особенностей группы обучающихся санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся</p>	
<p>ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки</p>	<p>подбирать показатели и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся; руководить действиями занимающегося во время выполнения тестирования; регистрировать и фиксировать контрольные показатели физической и функциональной подготовленности занимающегося; использовать контрольноизмерительные приборы и средства измерения; использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающегося; интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p>	<p>содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся; назначение и особенности использования контрольноизмерительные приборы и средства измерения при проведении тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся;</p>
<p>ПК 3.5. Участвовать</p>	<p>определять цели, задачи,</p>	<p>основы организации</p>

в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта	планировать исследовательскую и проектную деятельность с помощью руководителя; использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; оформлять результаты исследовательской и проектной работы;	исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; методы и методики методов и методики педагогического исследования и проектирования;
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
Объем дисциплины	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	72
- теоретические занятия	36
- практические занятия	36
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: в форме экзамена в 3 семестре	10+2К

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Курс 2 Семестр 3					
Раздел 1. Введение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое			6		
Тема 1.1. Введение в возрастную анатомия, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины	УЗ	Анатомия и физиология как науки о строении человека. Значение этих наук в развитии педагогики, психологии, гигиены и других дисциплин. Гигиена, как наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Возрастная анатомия, физиология и гигиена	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека	1	очный	ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 1.2. Методы возрастной анатомии и физиологии	ПЗ	Определение антропометрических показателей для оценки физического развития детей и подростков (методы возрастной анатомии и физиологии: общие, специальные, медицинские. Общая характеристика методик антропометрических исследований детей)	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 1.3. Основные закономерности роста и развития организма человека	УЗ	Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические и сенситивные	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4,

		периоды			ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Особенности роста и развития в различные возрастные периоды. Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность. Понятие акселерации, ретардации, децелерации и их значение. Факторы, влияющие на рост и развитие детей	1	очный	
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков			62		
Тема 2.1. Возрастные анатомо-физиологические особенности эндокринной системы	УЗ	Гуморальная регуляция. Строение и развитие желёз внутренней секреции. Гормоны: понятие и особенности их физиологической активности. Классификация гормонов в зависимости от их химического строения	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
	ПЗ	Выявление морфофункциональных и возрастных особенностей желёз внутренней секреции, их гипо- и гиперфункции	2	очный	
		Выявление морфофункциональных и возрастных особенностей желёз смешанной секреции, их гипо- и гиперфункции	2	очный	
Тема 2.2. Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности	УЗ	Общая характеристика нервной системы. Классификация нервной системы по топографическому и анатомо-функциональному признаку. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Свойства нервной ткани. Синапс	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Понятие рефлекса. Безусловные рефлексы: классификация, биологическое значение. Строение и виды рефлекторных дуг. Рефлекторное кольцо	1	очный	
	ПЗ	Проведение сравнительной характеристики основных видов рефлексов человека	2	очный	
Тема 2.3. Морфо-функциональные особенности центральной нервной системы	УЗ	Центральная нервная система. Спинной мозг: строение и функции. Рефлексы спинного мозга, возрастные особенности спинномозговых рефлексов	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. -
		Головной мозг: отделы головного мозга, кора больших полушарий, локализация функций в коре больших полушарий.	1	очный	

		Гипоталамо-гипофизарная система Лимбическая система			ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
	ПЗ	Составление кластера Анатомия и физиология спинного мозга	2	очный	
		Составление и анализ таблицы Структурно-функциональная характеристика отделов головного мозга	2	очный	
Тема 2.4 Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов	УЗ	Анализаторы. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Общее строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части. Современное учение о сенсорных системах	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Сенсорные системы: зрительная, слуховая, вестибулярная, обонятельная, вкусовая, соматосенсорная (тактильная). Строение и возрастные особенности	1	очный	
	ПЗ	Составление схемы и анализ возрастных особенностей зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов	2	очный	
Тема 2.5. Высшая нервная деятельность детей и подростков	УЗ	Высшая нервная деятельность. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в изучении функции коры головного мозга. Учение о высшей нервной деятельности	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Условные рефлексы: биологическое значение и условия их выработки. Классификация условных рефлексов. Торможение: виды и особенности. Динамический стереотип: понятие и механизм его формирования	1	очный	
Тема 2.6. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей	ПЗ	Выявление типологических особенностей ВНД	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.;

					ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.7. Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы	ПЗ	Изучение психических процессов человека	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.8. Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата	УЗ	Общая характеристика опорно-двигательного аппарата (ОДА). Строение костной ткани, стадии развития костей, ядра окостенения, факторы, влияющие на рост и развитие кости. Виды и соединения костей. Возрастные и функциональные изменения костей	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Строение и виды мышечной ткани. Механизмы мышечного сокращения и расслабления. Развитие мышечной системы и двигательной деятельности в онтогенезе. Гиподинамия, гипокинезия, их последствия	2	очный	
	ПЗ	Составление и анализ таблицы Строение отделов скелета человека	2	очный	
		Составление плана мероприятий по профилактике гиподинамии у детей	2	очный	
Тема 2.9. Профилактика нарушений опорно-двигательной	ПЗ	Определение типов осанки, подбор и проведение комплекса физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. -

системы					ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.10. Внутренняя среда организма. Кровь	УЗ	Внутренняя среда организма, ее компоненты. Свойства внутренней среды организма. Гомеостаз. Свёртываемость крови, группы крови, резус-фактор, переливание крови. Лимфатическая система: функции, сосуды и лимфоузлы. Механизм образования лимфы	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.11. Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца	УЗ	Кровеносные сосуды, их виды. Сердце: строение, возрастные особенности. Работа сердца. Сердечный цикл. Гуморальная и нервная регуляции кровообращения	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
	ПЗ	Составление и анализ схемы Строение и работа сердца Составление рекомендаций по тренировке сердца лиц разного возраста	1 1	очный очный	
Тема 2.12. Иммуитет	УЗ	Понятие иммунитета. Виды иммунитета: специфический, неспецифический. Вакцинация. Органы иммунной системы: центральные и периферические Причины и проявления сниженного иммунитета	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.;

					ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.13. Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы	УЗ	Общая характеристика дыхательной системы. Значение дыхания в жизнедеятельности и развитии организма. Особенности дыхания в пре - и постнатальном периодах. Верхние и нижние дыхательные пути: строение, функционирование и возрастные особенности	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Жизненная ёмкость лёгких, частота и глубина дыхания. Газообмен в лёгких, в тканях. Типы дыхания в различные возрастные периоды	1	очный	
	ПЗ	Определение топографии органов дыхательной системы	1	очный	
	ПЗ	Исследование функциональных показателей системы внешнего дыхания	1	очный	
Тема 2.14. Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы	УЗ	Общая характеристика пищеварительной системы. Значение и строение органов пищеварения. Секреторная функция пищеварительных желез. Пищеварение в ротовой полости, желудке, тонком и толстом кишечнике. Всасывание. Нейрогуморальная регуляция пищеварения	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Гигиена питания. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания. Витамины: классификация, роль в обмене веществ. Профилактика пищевых отравлений	1	очный	
	ПЗ	Определение топографического расположения органов пищеварительной системы. Решение кейсов по пищеварению	2	очный	
		Составьте рекомендации по питанию лиц разного возраста с учётом физиологических потребностей	2	очный	
Тема 2.15. Обмен веществ и энергии	УЗ	Понятие обмена веществ. Характеристика и виды обменных процессов в организме. Общий обмен. Основной обмен. Возрастные особенности обмена веществ	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК

					1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.16. Возрастные анатомо-физиологические особенности выделительной системы. Почки	УЗ	Общая характеристика мочевыделительной системы. Строение и функции органов мочевыделительной системы. Возрастные особенности мочевыделительной системы. Мочеобразование. Этапы образования мочи. Механизм мочевыделения. Развитие регуляторных механизмов произвольного мочеиспускания	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Тема 2.17. Кожа. Гигиена кожи.	УЗ	Общая характеристика кожи. Физиологическое значение и строение кожи: эпидермис, дерма, подкожно-жировая клетчатка. Производные эпидермиса. Возрастные особенности кожи. Возрастные особенности терморегуляции	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Уход за кожей, ногтями и волосами детей. Профилактика кожных заболеваний, ожогов, отморожений. Закаливание. Принципы закаливания	1	очный	
Тема 2.18. Возрастные анатомо-физиологические особенности репродуктивной	УЗ	Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание	2	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. -

системы					ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
Раздел 3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу			4		
Тема 3.1. Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях	УЗ	Предмет и задачи гигиены. Нормативные документы, определяющие гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья	1	очный	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08, ПК 1.1. - ПК 1.4, ПК 1.7. - ПК 1.9, ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.5.
		Работоспособность. Фазы работоспособности. Особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени. Признаки, характеристика, особенности возникновения утомления и переутомления	1	очный	
	ПЗ	Определение работоспособности лиц разного возраста.	1	очный	
	ПЗ	Решение кейсов по утомлению и переутомлению	1	очный	
Самостоятельная работа обучающихся			-		
Промежуточная аттестация в форме экзамена			10+2		
Объем дисциплины			84		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена предусмотрены следующие специальные помещения: кабинет медико-биологических дисциплин, оснащённый:

-оборудованием: посадочные места студентов, рабочее место преподавателя, рабочая доска, наглядные пособия (учебники, карточки, раздаточный материал, демонстрационные схемы и таблицы, муляжи внутренних органов и частей тела).

- техническими средствами обучения: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук преподавателя, колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

4.2.1.1. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебное издание / Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. - Москва: Академия, 2023. - 384 с.(Специальности среднего профессионального образования).

3.2.2. Основные электронные издания

4.2.2.1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538054> (дата обращения: 26.02.2025).

4.2.2.2. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734> (дата обращения: 26.02.2025).

4.2.2.3. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18036-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534163> (дата обращения: 26.02.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

4.2.3.1. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи": Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?ysclid=luu5wi3wr8151530584/> (дата обращения: 26.02.2025). — Текст: электронный.

4.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

4.2.4.1. Анатомия и физиология человека. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов[сайт]. URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a04-11dd-bd0b-0800200c9a66/> (дата обращения: 26.02.2025).

4.2.4.2. Анатомо-физиологический атлас человека. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов[сайт]. URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458b-1a04-11dd-bd0b-0800200c9a66/> (дата обращения: 26.02.2025).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека	устный опрос биологический диктант
топографическое расположение органов и частей тела	описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия, принятые в анатомии	устный опрос
основные закономерности роста и развития организма человека	характеризует основные закономерности роста и развития организма человека	тестирование устный опрос
методы возрастной анатомии и физиологии	характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога в образовательной организации	устный опрос доклад
строение и функции систем органов здорового человека	описывает строение и функции систем органов здорового человека	устный опрос тестирование
физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	тестирование устный опрос ситуационные задачи
возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков	тестирование устный опрос тест
типологические особенности ВНД детей	определяет типологические особенности ВНД детей	устный опрос письменный опрос
влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его	описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его	тестирование устный опрос

физическую и психическую работоспособность, поведение	физическую и психическую работоспособность, поведение	
основы гигиены	характеризует принципы гигиены систем органов	устный опрос практическая работа
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза,	устный опрос письменный опрос
гигиенические требования к образовательному процессу в образовательной организации	дает описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию образовательной организации в соответствии с нормативными документами	устный опрос письменный опрос
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	точно показывает на муляжах и иллюстрациях, называет органы и части тела в соответствии с принятыми в анатомии названиями	устный опрос
определять возрастные особенности строения организма детей	согласно возрастной периодизации объясняет возрастные особенности строения организма детей	устный опрос письменный опрос ситуационные задачи
использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка	определяет с помощью соответствующего инструментария антропометрические показатели и оценивает их с учетом возраста и пола ребенка	устный опрос практическая работа
оценивать влияние факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека	проводит анализ и оценку влияния факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека с помощью простых методик	устный опрос письменный опрос
определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей	анализирует и точно соотносит имеющиеся характеристики типов ВНД с имеющейся характеристикой ребенка	устный опрос письменный опрос практическая работа ситуационные задачи
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения	оценивает особенности физической работоспособности ребенка в течение	тестирование устный опрос

в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	образовательного процесса	
давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях	делает и обосновывает гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;	практическая работа ситуационные задачи
применять знания о гигиене в практической деятельности	демонстрирует умение применять знания о гигиене систем органов при разработке информационных материалов	устный опрос ситуационные задачи
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей	составляет рекомендации по профилактике заболеваний детей	устный опрос письменный опрос ситуационные задачи
использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий	использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий	практическая работа, ситуационные задачи, экзамен