Приложение 2.25
к ОПОП-П по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

«ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2

1. Общая характеристика 3

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 3

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 6

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 6

2.2. Содержание дисциплины 8

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 14

3.1. Материально-техническое обеспечение 14

3.2. Учебно-методическое обеспечение 14

4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: формирование у студентов систематизированных знаний в области строения и функционирования организма человека, процессов, протекающих в нём, механизмов деятельности организма на различных возрастных этапах.

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, *ПК*	**Уметь**	**Знать**	**Владеть навыками**
ОК 01 ОК 02 ОК 08	– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность;	– 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 детей; – методы изучения умственной работоспособности детей; – динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; – возрастные особенности функционирования висцеральных систем;	-

	– проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	– 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.	
ПК 3.2.	методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и	методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

	специфики выполняемых упражнений		
ПК 3.4.	- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировки техники выполнения двигательных действий - использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам - проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разьяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдых аи определения минимального обьема двигательной активности

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	**Дополнительные знания, умения, навыки *(если указаны ПК)***	**№, наименование темы**	**Объем часов**	**Обоснование включения в рабочую программу**
1.		Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	7	часы вариативной части направлены на развитие ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 3.2, ПК 3.4 за счет углубления знаний об общих вопросах

				возрастной анатомии, физиологии и гигиены
2.		Тема 3. Регуляторные системы организма	10	часы вариативной части направлены на развитие ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 3.2, ПК 3.4 за счет углубления знаний о регуляторных системах организма
3.		Тема 6. Моторные функции	10	часы вариативной части направлены на развитие ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 3.2, ПК 3.4 за счет углубления знаний о моторных функциях
4.		Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	5	часы вариативной части направлены на развитие ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 3.2, ПК 3.4 за счет углубления знаний о физиологии высшей нервной деятельности детей и подростков
5.		Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков	10	часы вариативной части направлены на развитие ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 3.2, ПК 3.4 за счет углубления знаний о возрастных особенностях висцеральных функций организма детей и подростков.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	**Объем в часах**	**В т.ч. в форме практ. подготовки**
Учебные занятия	72	24
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	6	-

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	-
Всего	**78**	**24**

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	4
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	**Содержание**	**2/0**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	**Содержание**	**10/4**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	1	
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	2	
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	2	
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4**	
	Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	4	
Тема 3. Регуляторные системы организма	**Содержание**	**14/6**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	**2**	

	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.	**1**	
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.	**1**	
	4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	**1**	
	5. Координационная деятельность нервной системы.	**1**	
	6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	**1**	
	7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	**1**	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие 2. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	**4**	
	Практическое занятие 3. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	**2**	
Тема 4. Сенсорные функции	**Содержание**	**6/2**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	1	
	2. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.	1	
	3. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	1	
	4. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 4. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	**2**	

Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	**Содержание**	**12/2**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	1	
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.	1	
	3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	1	
	4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	1	
	5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	1	
	6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	2	
	7. Физиологические механизмы сна.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие 5. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	**2**	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся. Работа с Интернет-ресурсами. Подготовить сообщения с презентацией: «Что такое стресс. Профилактика стресса», «Как развивать речь у дошкольников и младших школьников», «Понятие о 1 и 2 сигнальной системах», «Характеристика и классификация типов ВНД», «Значение сна для восстановления организма человека»	**2**	
Тема 6. Моторные функции	**Содержание**	**14/2**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	**1**	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	**2**	

	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности.	**2**	
	4. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	**2**	
	5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.	**2**	
	6. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	**1**	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 6. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	**1**	
	Практическое занятие 7. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	**1**	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся. Работа с Интернет-ресурсами. Подготовить сообщения с презентацией: «Значение подвижных игр для развития опорно-двигательного аппарата у дошкольников и школьников», «Профилактика нарушений ОДА у детей», «Виды нарушений осанки. Профилактика нарушений», «Подборка комплекса упражнений при нарушении осанки и плоскостопии для различных возрастных групп»	**2**	
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	**Содержание**	**18/8**	ОК 01.ОК 02.ОК 08 ПК 3.2. ПК 3.4.
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	1	
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови. 3. Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	1	
	4. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка.	1	

	5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких. 6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	1	
	7. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. 8. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.	1	
	9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	1	
	10. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.	1	
	11. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие 8. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	1	
	Практическое занятие 9. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2	
	Практическое занятие 10. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	1	
	Практическое занятие 11. Определение основного обмена расчетным методом.	2	
	Практическое занятие 12. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся. Работа с Интернет-ресурсами. Подготовить сообщения с презентацией: «Виды закаливания организма», «Нормы питания младших школьников и дошколят», «Меню для спортсменов», «Рациональное питание», «Уход за кожей, за волосами и ногтями. Гигиенические требования при занятии спортом».	**2**	

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.		***2***	
Всего		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Биологии», оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма/ М.Р. Сапин. – Москва: Академия, 2021. – 384 с.

2. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена /
А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.

Основные электронные издания:

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491232

2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионально-го образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491899

3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494793

3.2.2. Дополнительные источники

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сонина Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.

2. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

3. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – 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 детей; – методы изучения умственной работоспособности детей; – 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.	– характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков; – характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога; – описывает строение и функции систем органов здорового человека; – объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; – дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков; – определяет типологические особенности ВНД детей; – описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; – характеризует принципы гигиены систем органов; – анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу	*- устный опрос по темам,* *- проверочные;* *- анализ и оценка решения тестовых заданий;* *Дифференцированный зачет*
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определять критерии готовности детей к систематическому	– использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; – проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка	– оценка результатов выполнения практической работы – Дифференцированный зачет

обучению в образовательной организации; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность; – проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определяет физическую и умственную работоспособность; – осуществляет диагностику наступающего утомления; – определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	