

Программу составил: Е.В

Клешнина

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава, обучающихся и служит основой организации преподавания дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для очной формы обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура в 3,4 семестре.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Советом филиала от 17.04.2025 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры начального образования и гуманитарных дисциплин, протокол № 10 от 06 мая 2025 г. для исполнения в 2025-2026 учебном году

И. о. заведующего кафедрой  Е.А. Карагодина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Ю. И. Стебловская

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год

Оглавление

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ	7
7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	13
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	Ошибка! Закладка не определена.
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Ошибка! Закладка не определена.
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
-формирование знаний о функциях организма человека на различных этапах онтогенеза для правильной организации работы с разными возрастными группами населения и повышения её эффективности и качества на основе индивидуального подхода.	
2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
-формирование основных представлений об уровнях строения и жизнедеятельности организма человека, его целостности и особенностях взаимодействия с окружающей средой.	
-изучение закономерностей развития и проявления физиологических функций органов и систем организма в возрастном аспекте.	
-формирование знаний, навыков и умений, необходимых для индивидуального подхода к ребёнку в процессе воспитания и обучения.	
-изучение гигиенических средств и методов сохранения и укрепления здоровья детей.	
-выяснение основных закономерностей развития человека, установление параметров возрастной нормы.	
-определение возрастной периодизации онтогенеза, выявление сенситивных и критических периодов развития.	
-изучение индивидуально-типологических особенностей роста и развития.	
-выявление основных факторов, определяющих развитие организма в различные возрастные периоды.	
-разработка гигиенических мероприятий, направленных на предупреждение болезней и создание условий, которые обеспечивают нормальное протекание процессов жизнедеятельности растущего организма.	
-овладение методами диагностики уровня физического и психического развития, а также готовности ребёнка к обучению в школе.	
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	ОП. .ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОО. Среднее общее образование ОУП. Обязательные учебные предметы ОПЦ.05
3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Анатомия и физиология человека	
Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями	
Гигиенические основы физической культуры и спорта	
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Код и наименование компетенции	
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.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<ul style="list-style-type: none"> - основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; - основные закономерности роста и развития организма человека; - строение и функции систем органов здорового человека; - физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; - влияние процессов физиологии на развитие организма; - основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - основы профилактики инфекционных заболеваний; <p>гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; - применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; - оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте; - проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; 	

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов, включая промежуточную аттестацию; в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 84 часа
 промежуточная аттестация (зачет с оценкой) – 2 часа.

Семестр (курс, семестр в курсе)		3 (1.3)	4 (1.4)	
Неделя				
Вид занятий	<i>Объем часов</i>			<i>Из них в виде практической подготовки</i>
	<i>Всего</i>			
Максимальная учебная нагрузка	108	36	72	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	84	28	56	
Лекции	36	12	24	
<i>Из них в виде практической подготовки</i>		10	12	
Практические занятия	48	16	32	
<i>Из них в виде практической подготовки</i>		16	32	
Лабораторные работы				
Самостоятельная работа	24	8	16	
Промежуточная аттестация				
<i>Формы промежуточной аттестации:</i>				
<i>3 семестр – др. формы контроля</i>				
<i>4 семестр – зачет с оценкой</i>				

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Семестр 3			
Раздел 1.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.
Введение Уровни организации организма человека	1. Предмет, содержание и задачи дисциплины. Закономерности онтогенеза. Уровни организации организма человека.		
	Лекции 1. Уровни организации организма человека В том числе в виде практической подготовки	2 2	
	Практические занятия 1. Клетка-структурная единица тканей. Ткани тела человека В том числе в виде практической подготовки	2 2	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.2	Содержание учебного материала		
Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к оборудованию школ	1. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование и функциональное значение. Развитие скелета туловища и конечностей, костей мозгового и лицевого черепа. 2. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Возрастные особенности быстроты и точности двигательных актов, выносливости. Методы определения физического развития школьников. 3. Осанка. Нарушение осанки. Деформация грудной клетки. Плоскостопие. Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Воспитание правильной осанки у школьников. Необходимость соответствия размеров ученической мебели росту и пропорциям тела. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе.		

	Лекции 1. Скелет человека 2. Мышечная система 3. Осанка В том числе виде практической подготовки	2 2	OK 01.; OK 02.; OK 08.
	Практические занятия 1. Оценка показателей физического развития по антропометрическим данным с помощью расчетных формул 2. Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата В том числе в виде практической подготовки	2 2	OK 01.; OK 02.; OK 08.
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.3 Развитие висцеральных систем на разных возрастных этапа	Содержание учебного материала		
	1. Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Гигиена питания. 2. Возрастные особенности крови. Органы кровообращения. Сердечно-сосудистая система. Возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы. 3. Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. 4. Возрастные физиологические особенности обмена веществ и энергии. 5. Возрастные особенности органов выделения и кожи.		
	Лекции 1. АФО пищеварения 2. АФО сердечно-сосудистой системы 3. АФО дыхания 4. Обмен веществ и энергии 5. АФО выделения и кожи В том числе виде практической подготовки	2 2	OK 01.; OK 02.; OK 08.
	Практические занятия 1. Гигиена питания 2. АФО сердечно-сосудистой системы 3. Физиология дыхания 4. Гигиена отдельных органов и систем 5. Висцеральные системы ребенка В том числе виде практической подготовки	2 2	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.4 Анатомия,	Содержание учебного материала 1. Общий план строения нервной системы, и ее возрастные особенности.		

физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности	2.Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС.		ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.
	Лекции 1. АФО ЦНС 2. Возрастные особенности ЦНС В том числе виде практической подготовки	2	
	Практические занятия 1. Физиология ЦНС 2. Возрастные особенности ЦНС В том числе в виде практической подготовки	2	
	Самостоятельная работа	2	
Тема1.5 Рефлекторная деятельность организма. Низшая и высшая нервная деятельность	Содержание учебного материала 1. Рефлекс.Классификациярефлексов.Возрастныеособенностиусловно-рефлекторной деятельности. 2. Особенностиусловноготорможенияудетей.Возбуждениеиторможение.Координация нервных процессов. Принципы рефлекторной деятельности. 3. Безусловные и условные рефлексы как основа нервной деятельности (высшая и низшая нервная деятельность). Сигнальные системы действительности. Развитиеречи.Межполушарнаяасимметрия мозга.Развитиеинарушениевысшейнервной деятельности.		
	Лекции 1. Рефлекторная деятельность организма 2. ВНД В том числе виде практической подготовки	2	
	Практические занятия 1. Исследование высшей нервной деятельности 2. Возрастные особенности ВНД у ребенка В том числе виде практической подготовки	4 4	
	Самостоятельная работа		
Тема 1.6 Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем	Содержание учебного материала: 1. Системная организация восприятия внешней информации. 2. Сенсорные системыорганизма,ихклассификация.Значениесенсорныхсистем. 3 .Структурная организация сенсорных систем. 4. Рольсенсорного восприятия в раннем детстве. 5. Зрительный анализатор. 6. Слуховой анализатор. 7. Значениеиобщийпланстроениякожной,двигательной,обонятельной,вкусовойи Вестибулярной сенсорных систем		
	Лекции	2	

	1. АФО сенсорных систем 2. Гигиена сенсорных систем 3. Понятие об эндокринной системе. Развитие эндокринной системы в онтогенезе. В том числе виде практической подготовки	2	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.
	Практические занятия 1. Физиология зрительного анализатора 2. Физиология слухового анализатора В том числе виде практической подготовки	4	
	Самостоятельная работа	4	
Семестр 4			
Тема 1.7 Гигиенические нормы и требования	Содержание учебного материала 1. Биологические ритмы организма. 2. Гигиенические требования организации учебно-воспитательного процесса		
	Лекции 1. Гигиенические требования организации учебно-воспитательного процесса В том числе виде практической подготовки	12 12	
	Практические занятия 1. Гигиеническая организация в нешней среды В том числе виде практической подготовки	16 16	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Тема 1.8 Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала 1. Основы профилактики инфекционных заболеваний		
	Лекции 1. Профилактика инфекционных заболеваний В том числе виде практической подготовки	12 12	
	Практические занятия В том числе виде практической подготовки	16 16	
	Самостоятельная работа Работа с электронными и печатными ресурсами, составление конспекта и презентаций по темам: 1. Хронические детские болезни и их профилактика 2. Детские инфекционные заболевания Подготовка к промежуточной аттестации В том числе виде практической подготовки	8	
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		2	
Всего:		84	

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – существенные пробелы в знаниях учебного материала; – допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; – непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; – отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; – отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знания теоретического материала; – неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; – неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; – недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; – умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; – твердые знания теоретического материала; – способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; – правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; – умение решать практические задания, которые следует выполнить; – владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины. <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; – полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; – способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; – логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; – умение решать практические задания; – наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;

		неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	– свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	---

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и решение проблемных ситуаций (задач); подготовка к собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и/или экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основные источники

1. Мальцев, В.П. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.П. Мальцев, Е.В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17278-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532771>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 421 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531720>

9.1.2. Дополнительные источники

1. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для среднего профессионального образования / З.В. Любимова, А.А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15756-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512153>
2. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 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, 2023. — 391 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15755-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512154>
3. Ляксо, Е.Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для среднего профессионального образования / Е.Е. Ляксо, А.Д. Ноздрачев, Л.В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02441-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513130>
4. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Г. В. Гуровец. — Москва: Владос, 2021. — 431 с. — ISBN 978-5-907433-59-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/250766>

9.2 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС

«Лань»	https://e.lanbook.com/
«Юрайт»	https://urait.ru/
Национальная электронная библиотека	https://нэб.рф
Научная электронная библиотека eLibrary.ru.	https://elibrary.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Библиотека академии наук (БАН)	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
Буконлайн	https://bookonline.ru
ЭОР	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog/
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru/
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая Образовательная среда ВРФ»	http://school-collection.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	<p>Разработана, утверждена и введена в действие на основании Приказа Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и в соответствии с Письмом Минпросвещения России от 28.04.2022 № АБ-1197/05 «О направлении документов «Ядро среднего профессионального педагогического образования» (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования»)).</p>	<p>Протокол заседания кафедры от «06» мая 2025 г. № 10</p>	<p>06.05.2025 г.</p>