

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Приложение
к ППСЗ по специальности
49.02.01 Физическая культура
год начала подготовки – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

Ленинск-Кузнецкий
2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968.

Организация – разработчик: ГПОУ «Кузбасское УОР»

Составитель: Мареева Елена Борисовна, преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ «Кузбасское УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.3 – 3.5, ЛР 36-38, ЛР 48, ЛР 50-52

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.3-3.5	– 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; – проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	– 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.

Личностные результаты

ЛР.36	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
ЛР.37	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
ЛР.38	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЛР.48	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЛР.50	Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.
ЛР.51	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ЛР.52	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	93
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в т.ч.	
теоретическое обучение -	57
практические занятия	30
Промежуточная аттестация/экзамен	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме Практического подготовк, акад. ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
		87	
	Содержание	2	
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание	10/4	ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.2; ПК 2.3, 2.4; ПК 3.3-3.5 ЛР 36-38, 48,50-52
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	1	
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	1	
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	1	
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	1	
	5. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии.	1	
	6. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников	1	

	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	Практическое занятие. Оценка физического развития. Антропометрия.	2	
	Практическое занятие. Определение типа телосложения.	2	
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание	15/6	ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.2; ПК 2.3, 2.4; ПК 3.3-3.5 ЛР 36-38, 48,50-52
	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).	1	
	2.Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	1	
	3. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.	1	
	4. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.	1	
	5. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	1	
	6. Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	1	
	7. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	1	
	8. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов.	1	
	9.Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	1	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	6	
	Практическое занятие. Определение работоспособности у детей школьного возраста.	2	
	Практическое занятие. Учет динамики работоспособности у детей школьного возраста при проектировании занятий по образовательным программам	2	
	Практическое занятие. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2	
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание	8/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов).	1	

2. Классификация сенсорных систем, значение для развивающегося организма.	1
3. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.	1
4. Основные причины нарушения зрения. Коррекция нарушения зрения.	1
5. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	1
6. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	1
В том числе практические занятия и лабораторные работы	2

	Практическое занятие. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2	
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание	15/4	ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.2; ПК 2.3, 2.4; ПК 3.3-3.5 ЛР 36-38, 48,50-52
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	1	
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов.	1	
	3. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.	1	
	4. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	1	
	5. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций.	1	
	6. Развитие эмоций в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.		
	7. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД.	1	
	8. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	1	
	9. Физиологические основы психических функций мозга.	1	
	10. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их		

	возрастные особенности.		
	11. Физиологические механизмы сна	1	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	Практическое занятие. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2	
	Практическое занятие. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2	
Тема 6. Моторные функции	Содержание	13/4	ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.2, ; ПК 2.3, 2.4; ПК 3.1-3.5 ЛР 36-38, 48,50-52
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	1	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	1	
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции.	1	
	4. Возрастные особенности мышечной системы.	1	
	5. Понятие о рефлексном механизме мышечной деятельности.	1	
	6. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	1	
	7. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей.	1	
	8. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.	1	
	9. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	1	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	Практическое занятие. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование».	2	
	Практическое занятие. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	2	
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и	Содержание	24/10	ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.2, ; ПК
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	1	

подростков.

2.3, 2.4;
ЛР 36-38,
48,50-52ПК 3.1-
3.5

--	--

2. Состав, функции и возрастные особенности крови.	1
3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	1
4. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков.	1
5.Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка.	1
6. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.	1
7. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	1
8. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	1
9. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы.	1
10.Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.	
11. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	1
12. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи.	1
13.Требования к одежде и обуви детей и подростков.	
14. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	1
В том числе практические занятия и лабораторные работы	10

	Практическое занятие 6. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2	
	Практическое занятие 7. Оценка функциональных резервов сердечнососудистой системы	2	
	Практическое занятие 8. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2	
	Практическое занятие 9. Определение основного обмена расчетным методом.	2	
	Практическое занятие 10. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2	
Промежуточная аттестация/ экзамен		6	
Консультация		2	
Экзамен		4	
Всего		93	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
	Рабочие места обучающихся	Стол ученический -12; стул ученический – 24
	Рабочее место преподавателя	Стол – 1; стул - 1
II Технические средства		
Основное оборудование		
	Демонстрационное и/или интерактивное оборудование	Мультимедийный проектор
	Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	Ноутбук «Acer»
	Принтер	Brother
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
	Учебно-методический комплекс по дисциплине	Электронный
	Учебные пособия	1. Физиология спорта: file:///C:/Users/KabBIO/Downloads/tut_ssmu-2011-3%20.pdf 2. Кузьмичев, С. А. Анатомия и физиология человека: практикум : учебное пособие / С. А. Кузьмичев. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1235-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140205 (дата обращения: 16.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Конькова, Н. В. Анатомия и физиология человека: практикум : учебное пособие / Н. В. Конькова. — Иркутск : ИрГУПС, 2019. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157928 (дата обращения: 16.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Давыдова, Н. Ю. Основы анатомии и физиологии человека : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Давыдова. — Барнаул : АГАУ, 2009. — 59 с. — Текст :

		электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165208 (дата обращения: 16.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
	Видеофильмы 1. Введение в дисциплину 2. Нервная система 3. Анатомия и физиология человека (цикл видеофильмов)	1. https://ya.ru/video/preview/14063784842748071727 2. https://ya.ru/video/preview/17517165591025369393 3. https://phscs.ru/video/2MCPfXJ-LgM
	Дидактический и демонстрационный материал	1. Краткий курс лекций 2. Тесты по разделам программы 3. Методические рекомендации по выполнению практических работ 4. Сборник для решения ситуационных задач

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

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.

3.2.2. 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> (дата обращения: 22.06.2022).
2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионального 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> (дата обращения: 22.06.2022).
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> (дата обращения: 22.06.2022).
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 287 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15569-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508832> (дата обращения: 22.06.2022).
5. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507- 348 45831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной 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. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).

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

5. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

6. Внутренняя среда организма. — URL: http://www.fiziolog.isu.ru/page_KSYS.htm.

7. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебнометодическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358

8. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.—URL: <http://sbio.info/index.php>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
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;

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:

– 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; – проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	– 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 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.	- оценка результатов выполнения практической работы
---	--	---