

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

код и название учебной дисциплины

обще профессиональный цикл
основной образовательной программы
по специальности/профессии:

49.02.01 Физическая культура

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательного и профессионального циклов
«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»
Протокол № 7 от 27 марта 2026 г.

Составитель: Терентьева Е. В., преподаватель учебной дисциплины «ОП. 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Мирутенко С. А., преподаватель социально-педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани», председатель ПЦК

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности/профессии 49.02.01 Физическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: заключается в формировании у студентов знаний о строении и функциях человеческого организма в различные возрастные периоды, а также развитие понимания важности поддержания здоровья и правильного образа жизни.

Дисциплина ОП.05 «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 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1	– 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 ВНС 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 целостности 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.

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	68	66
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация – <i>контрольная работа, экзамен</i>	4	-
Всего	74	66

2.2. Содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека	Содержание			
	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2		OK01 OK02 OK08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	Не предусмотрено		
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	10	2	OK01 OK02 OK08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1
	В том числе самостоятельная работа Подготовка доклада на тему «Акселерация спортсменов-подростков, ее влияние на спортивные результаты»	2	2	
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы.	10	2	OK01 OK02

	Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников. Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие. Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.			ОК08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов. Анализаторы. Методы определения остроты зрения.	10	4	ОК01 ОК02 ОК08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и	10	1	ОК01 ОК02 ОК08 ПК 3.1

	обучения, понятие динамического стереотипа. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристики типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. Физиологические механизмы сна. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.			ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1
Тема 6. Моторные функции	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. Строение и функции костной системы человека, ее развитие. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексном механизме мышечной деятельности. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики. Гигиенические требования к организации труда обучающихся. Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование. Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки	10	4	ОК01 ОК02 ОК08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза. Состав, функции и возрастные особенности крови. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. 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. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость	16	4	ОК01 ОК02 ОК08 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.1

	легких. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. 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. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия. Определение основного обмена расчетным методом. Определение требований к микроклимату учебного помещения.			
	Промежуточная аттестация	4		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «ВАФГ», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и электронные 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. 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.— 414с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>

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

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

6. 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.— 287с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-15569-3.—Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508832>

3.2.2. Дополнительные источники

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

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

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

6. Внутренняя среда организма.—URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/pageKSYS.htm>.

7. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоения компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> – общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; – физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; – рефлексорный 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 среды; гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса. <u>Умеет:</u> – использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определять критерии готовности детей к	<u>Демонстрирует знания:</u> - знание характеристик основных закономерностей роста и развития организма детей и подростков; – знание методов возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога; – знание строения и функций систем органов здорового человека; – знание физиологических характеристик основных процессов жизнедеятельности организма человека; – знание характеристик возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков; – знание типологических особенностей ВНД детей; – знание о влиянии процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; – знание принципов гигиены систем органов; – знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; знание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу. <u>Демонстрирует умение:</u> – умение использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – умение определять критерии готовности детей к систематическому обучению	– устный опрос по темам, – проверочные; – анализ и оценка решения тестовых заданий; - оценка результатов выполнения практической работы

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