

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

«30» августа 2024 .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Возрастная анатомия, физиология и гигиена
(заочное отделение)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Романова Мария Александровна-преподаватель общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ПЦК  Рейх Елена Ивановна

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ 05 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы 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.

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 ОК 02 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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.

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	76
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	-
Самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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 практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формируемых в которых	Объем часов для самостоятельного изучения
Введение		1		0
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Основные этапы развития человека		3		17
уровни организации живого организма	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Развитие детского организма.	Роль среды и наследственности в развитии детского организма.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Возрастная периодизация	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Возрастная периодизация	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Понятие о росте и развитии, их основные закономерности	Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Влияние процессов физиологического созревания	Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	5

Уровни функционального развития ребенка	Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Определение состояния умственного и физического развития ребенка	Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Гигиенические нормы	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Возрастные анатомо-физиологические особенности человека.		9		45
Анатомия, физиология нервной системы.	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Строение нервной системы	Значение и общий план строения нервной системы. Основные этапы развития.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Соматическая и вегетативная нервная система	Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
организация коры больших полушарий.	Морфофункциональная организация коры больших полушарий.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Высшая нервная деятельность.	Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Эмоции	Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3

Типологические особенности высшей нервной деятельности	Типологические особенности высшей нервной деятельности. Речь как средство общения. Моторная и сенсорная речь. Этапы формирования речи.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Память, внимание, мышление	Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Морфофункциональные особенности сенсорных систем организма.	Общий план строения сенсорных систем.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Возрастные изменения	Возрастные изменения зрительных реакций. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Значение опорно-двигательного аппарата	Значение опорно-двигательного аппарата. Особенности развития костей. Изменение отделов скелета с возрастом.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Строение и функции мышц	Строение и функции мышц. Влияние физической культуры на развитие двигательных навыков и формирование осанки. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Гигиенические требования	Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Возрастные особенности висцеральных функций организма человека	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Возрастные особенности кровеносной системы	Состав, функции и возрастные особенности крови. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	

Возрастные изменения иммунитета	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	3
Возрастные особенности системы дыхания	Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Возрастные особенности органов пищеварения	Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Возрастные особенности обмена веществ	Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Энергетический обмен у детей и подростков.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Возрастные особенности различных эндокринных желез.	Возрастные и морфофункциональные особенности различных эндокринных желез.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Возрастные особенности органов выделения	Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08	
Механизмы поддержания температуры тела	Физическая и химическая терморегуляция, механизмы поддержания температуры тела организма.	Самостоятельная работа	ОК 01 ОК 02 ОК 08	4
Основы гигиены		1		0
Гигиенические нормы, правила сохранения и укрепления здоровья.	Состояние здоровья детей и подростков, причины и структура заболеваемости. Факторы здоровья. Группы здоровья. Гигиенические нормы, правила и требования сохранения и укрепления здоровья обучающихся.	1	ОК 01 ОК 02	
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)				
Всего		14		62

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по данной специальности.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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.

4.Список литературы

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 978-5-53400684-1. — 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. — (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 978-5507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://eJanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам обучения дисциплины - дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Освоенные знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа, анализ и оценка решения тестовых заданий;</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p>
<ul style="list-style-type: none"> образовательных организациях; - определять физическую и умственную работоспособность; - проводить диагностику наступающим утомления; - проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности. 	
<ul style="list-style-type: none"> - методы изучения умственной работоспособности детей; - возрастные особенности функционирования 	
Освоенные умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; - определять критерии готовности детей к с и 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. 	<p>Тестирование</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Работа с наглядными пособиями;</p> <p>Практический контроль: демонстрация проекции органов на поверхности тела</p>