

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор института СПО  
/ М.С. Гладышева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

44.02.02. Преподавание в начальных классах

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 4.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от «17» августа 2022 г. № 742.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО:

Учебная дисциплина «ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» входит в перечень дисциплин общепрофессионального цикла.

Рабочая программа разработана предметной цикловой комиссией естественнонаучного профиля

Разработчик(и) рабочей программы: преподаватель института СПО  
Панова Ю.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла под индексом ОПЦ.05 и изучается студентами на 2 курсе в 3, 4 семестрах.

#### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Учебная дисциплина ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена направлена на формирование общих и профессиональных компетенций: ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** проводить учебные занятия на основе системно-деятельностного подхода;

использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности, обучающихся на уроках с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;

использовать современные возможности цифровой образовательной среды при реализации образовательных программ начального общего образования;

применять приемы страховки и само- страховки при выполнении физических упражнений;

создавать педагогически целесообразную атмосферу на уроке (система взаимоотношений, общее настроение);

разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;

разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; планировать и организовывать учебно-познавательную деятельность обучающихся с особыми потребностями в образовании; осуществлять педагогическое сопровождение и педагогическую поддержку детей с особыми образовательными потребностями;

осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.);

осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение освоения основных общеобразовательных программ начального общего образования;

**знать:** основные принципы деятельностного подхода;

правила техники безопасности и санитарно-эпидемиологические требования при организации процесса обучения;

правила охраны труда и требования к безопасности образовательной среды; дидактика начального общего образования;

основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития ребенка младшего школьного возраста, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;

современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные; возможности цифровой образовательной среды при реализации образовательных программ начального общего образования;

основы организации учебной проектно-исследовательской деятельности в начальной школе;

основы психодиагностики, поликультурного образования, закономерности поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях;

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, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

основы построения коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;

особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

ПК 1.2. Организовывать процесс обучения младших школьников в соответствии с санитарными нормами и правилами

ПК 1.8. Использовать и апробировать 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, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

ПК 2.2. Реализовывать программы внеурочной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 106 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>53</b>
лабораторные занятия	
практические занятия	<b>53</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
Реферат, домашняя работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 3 семестре и экзамена в 4 семестре</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.05  
Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Введение				
Тема 1.1. Уровни организации живой системы.	Содержание учебного материала		2	3
	1	Предмет, содержание и задачи дисциплины. Клеточное строение тела человека Понятие о тканях. Эпителиальная, соединительная, нервная, мышечная ткань. Особенности строения и функции. Покровы и полости организма человека. Системы органов. Организм как единое целое.		
	Практические занятия		2	
	1	Предмет, содержание и задачи дисциплины. Клеточное строение тела человека Понятие о тканях. Эпителиальная, соединительная, нервная, мышечная ткань. Особенности строения и функции. Покровы и полости организма человека. Системы органов. Организм как единое целое.		
Тема 1.2 Онтогенез человека	Содержание учебного материала		2	3
	1	Определение онтогенеза. Периодизация онтогенеза, его критерии. Характеристика эмбрионального развития организма. Изменение с возрастом показателей физического развития (массы тела, окружности грудной		

		клетка, длины тела, пропорций тела). Акселерация.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Антропометрические измерения и оценка физического развития		
<b>Раздел 2. Нервная система.</b>				
Тема 2.1 Нервная система	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Значение и общий обзор строения нервной системы человека. Особенности строения нервной ткани. Нейрон как структурная единица нервной системы. Свойства нейрона: возбудимость и проводимость. Понятие рефлекторной дуги. Строение и функциональное значение различных отделов центральной нервной системы. Расположение, строение и функции спинного мозга.		
Тема 2.2 Анатомо-физиологические особенности нервной системы	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Строение и функции головного мозга. Кора больших полушарий, важнейшие борозды и извилины, основные области коры. Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС. Периферическая нервная система.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Строение головного мозга.		
<b>Раздел 3. Высшая нервная деятельность</b>				
Тема 3.1 Рефлекторная деятельность организма	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Рефлекс. Классификация рефлексов. Безусловные и условные рефлексы. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности.		
Тема 3.2	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3

Торможение условных рефлексов	1	Возбуждение и торможение. Торможение условных рефлексов. Безусловное торможение: запредельное и индукционное. Условное торможение, его виды. Физиологический механизм образования навыков и привычек. Динамический стереотип. Координация нервных процессов.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Возбуждение и торможение. Торможение условных рефлексов. Безусловное торможение: запредельное и индукционное. Условное торможение, его виды. Физиологический механизм образования навыков и привычек. Динамический стереотип. Координация нервных процессов.		
Тема 3.3 Высшая нервная деятельность	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Низшая и высшая нервная деятельность. Особенности высшей нервной деятельности человека. Свойства нервных процессов. Типы высшей нервной деятельности. Темперамент и его значение. Сигнальные системы действительности. Развитие речи. Развитие и нарушение высшей нервной деятельности. Сон, его значение. Физиология сна. Фазы сна. Гигиенические требования к организации сна дошкольника. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей. Режим в дошкольных учреждениях. Гигиенические требования к проведению занятий и игр.		
<b>Раздел 4. Сенсорные системы</b>				
Тема 4.1 Сенсорные системы.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Определение, классификация, значение, свойства сенсорных систем. Зрительная		



		сенсорная система. Строение глаза. Оптическая система глаза. Возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Гигиена зрения. Слуховая сенсорная система. Строение органа слуха. Чувствительность слухового анализатора, его значение. Возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Гигиена слуха. Общий план строения кожной, двигательной, вкусовой, вестибулярной сенсорных систем. Взаимосвязь в работе анализаторов. Возрастные особенности.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Изучение строения органа зрения, органа слуха		
<b>Раздел 5. Опорно-двигательный аппарат</b>				
Тема 5.1 Скелет человека	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Опорно-двигательный аппарат, его развитие и функции. Свойства и развитие костной ткани. Строение, химический состав, классификация костей. Возрастные особенности. Факторы, влияющие на формирование и рост костей. Скелет человека. Строение и функции, классификация суставов. Возрастные особенности. Изгибы позвоночника, их формирование и функциональное значение. Возрастные особенности скелета.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Возрастные особенности скелета.		
Тема 5.2 Скелетные Мышцы. Профилактика нарушений ОДА	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Мышечная система. Строение и функции, свойства, классификация, работа мышц. Развитие основных свойств ОДА. Осанка. Нарушение осанки. Плоскостопие. Профилактика нарушений ОДА.		

	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Развитие основных свойств ОДА. Выявление нарушений осанки. Выявление плоскостопии.		
<b>Раздел 6. Эндокринная система</b>				
Тема 6.1 Эндокринная система	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Понятие об эндокринной системе. Гормональная регуляция функций организма. Возрастные особенности эндокринных желез. Развитие половых признаков.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Возрастные особенности эндокринных желез. Развитие половых признаков.			
<b>Раздел 7. Кровь</b>				
Тема 7.1 Кровь. Значение, состав, свойства.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Состав и свойства крови. Плазма крови, ее свойства и состав. Форменные элементы крови. Эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их функции. Гемоглобин. Его соединения. Понятие об иммунитете.		
<b>Раздел 8. Сердечнососудистая система</b>				
Тема 8.1 Строение и работа сердца. Кровообращение	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Значение сердечнососудистой системы. Сердце, его расположение и строение. Сердечный цикл. Автоматизм сердца. Свойства сердечной мышцы. Сердце и его работа. Движение крови по сосудам. Артерии, капилляры, вены. Кровяное давление и скорость движения в различных отделах кровеносной системы.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Функциональное исследование сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения и работы сердца, движения крови.			
<b>Раздел 9. Дыхательная система</b>				
Тема 9.1	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3

Строение органов дыхания. Воздушный режим дошкольных учреждений.	1	Значение дыхания. Строение органов дыхания. Дыхательные движения. Воздушный режим дошкольных учреждений.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений.		

#### Раздел 10. Пищеварительная система. Обмен веществ и энергии

Тема 10.1 Строение органов пищеварения. Пищеварение	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Обзор строения и функций пищеварительного тракта. Полость рта. Зубы, молочные и постоянные. Пищеварительные железы. Печень, ее роль в пищеварении. Возрастные особенности органов пищеварения. Пищеварение в желудке и кишечнике. Пища и питательные вещества. Витамины. Особенности питания детей. Гигиена питания. Уход за зубами.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Составление пищевого рациона для детей.		

#### Раздел 11. Система органов выделения. Кожа

Тема 11.1 Органы Выделения. Кожа	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Образование и выделение продуктов обмена из организма. Органы выделения, их значение. Нервно-гуморальная регуляция мочеобразования и мочевыделения. Возрастные особенности водно-солевого обмена. Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. Роль кожи в регуляции теплоотдачи.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. Закаливание. Факторы закаливания. Правила закаливания.			

Раздел 12. Основы гигиены				
Тема 12.1 Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Способы формирования мотивации к здоровому образу жизни. Роль семьи, дошкольных учреждений и школы в формировании мотивации к здоровому образу жизни. Вредные привычки и их профилактика у детей.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Принципы и методы формирования здорового образа жизни обучающихся.			
Тема 12.2 Детские инфекционные болезни.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Детские инфекционные болезни и их профилактика. Желудочно-кишечные болезни. Болезни кожи.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
		Детские инфекционные болезни и их профилактика.		
Тема 12.3 Гигиеническое воспитание детей, санитарное просвещение родителей и персонала. Психическое здоровье.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Понятие о психокоррекции и психотерапии. Гигиена окружающей среды. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Способы и средства гигиенического воспитания детей, санитарного просвещения родителей и персонала. Психическое здоровье, профилактика его нарушений, психокоррекция и психотерапия.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
		Способы и средства гигиенического воспитания детей, санитарного просвещения родителей и персонала.		
Тема 12.4 Гигиена нервной системы	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Гигиена нервной системы и отдельных органов. Рациональный режим жизни		

отдельных органов. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.		детей различных возрастных групп. Особенности гигиены нервной системы и отдельных органов. Рациональный режим жизни детей на разных возрастных этапах. Физиологические нормативы учебной нагрузки. Гигиенические требования к режиму дня детей различных возрастных групп.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Гигиенические требования к режиму дня детей различных возрастных групп.			
Тема 12.5 Гигиенические основы питания как источник здоровья и нормального физического развития детей.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Гигиена питания. Классификация пищевых продуктов. Гигиенические основы питания детей в дошкольных учреждениях.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
		Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.		
Тема 12.6 Физическое воспитание: укрепление костно-мышечной системы, формирование правильной осанки и закаливание организма.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Типы неправильной осанки. Плоскостопие. Причины и профилактика нарушений осанки. Укрепление костно-мышечной системы и формирование правильной осанки.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
		Укрепление костно-мышечной системы и формирование правильной осанки.		
Тема 12.7 Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1	Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья обучающихся, в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и		

		семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся. Профилактика негативных воздействий школьной среды. Профилактика утомления и заболеваний. Роль педагога в формировании здоровья обучающихся.			
Тема 12.8 Гигиеническая организация внешней среды.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Гигиеническая организация внешней среды дошкольного учреждения. Гигиенические требования к территории школы. Гигиенические требования к зданию школы. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению помещений школ		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Гигиеническая организация внешней среды дошкольного учреждения.		
<b>Промежуточная аттестация: экзамен</b>				
<b>Всего за год</b>			106	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 44.02.02 Преподавание в начальных классах в учебном процессе по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (подготовка сообщений, проблемная лекция, дискуссия, круглый стол, обсуждение сообщений, лекция-диалог, опережающая самостоятельная работа) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития требуемых общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физиологии, анатомии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета: комплект учебной мебели, меловая доска, настенные стенды.

Технические средства обучения: -

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Основные источники:**

1. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования. – М.: Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452350>

2. Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. Гигиена и экология человека. – М.: Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454420>

#### **Дополнительные источники:**

1. Григорьева Е.В., Мальцев В.П., Белоусова Н.А. Возрастная анатомия и физиология. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447248>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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, экзамена, исследований.

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b>уметь:</b> проводить учебные занятия на основе системно-деятельностного подхода; использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности, обучающихся на уроках с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся; использовать современные	ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2	Темы рефератов, сообщений. Вопросы для экзамена.

<p>возможности цифровой образовательной среды при реализации образовательных программ начального общего образования;</p> <p>применять приемы страховки и само- страховки при выполнении физических упражнений; создавать педагогически целесообразную атмосферу на уроке (система взаимоотношений, общее настроение); разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде; разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; планировать и организовывать учебно-познавательную деятельность обучающихся с особыми потребностями в образовании; осуществлять педагогическое сопровождение и педагогическую поддержку детей с особыми образовательными потребностями; осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.);</p>		
---	--	--



<p>осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение освоения основных общеобразовательных программ начального общего образования;</p> <p><b>знать:</b> основные принципы деятельностного подхода; правила техники безопасности и санитарно-эпидемиологические требования при организации процесса обучения; правила охраны труда и требования к безопасности образовательной среды; дидактика начального общего образования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития ребенка младшего школьного возраста, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные; возможности цифровой образовательной среды при реализации образовательных программ начального общего образования; основы организации учебной проектно-исследовательской деятельности в начальной школе.; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерности поведения в</p>		
--	--	--

<p>мире виртуальной реальности и социальных сетях;  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, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;  основы построения коррекционно- развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;  особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>		
---	--	--