

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

УТВЕРЖДАЮ»
и.о. директора института СПО
/Н.В. Моргачева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО:

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

Рабочая программа разработана на кафедре медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Разработчик(и) рабочей программы:

Ленкшевич Анна Владимировна, преподаватель института психологии и педагогики

Рецензент:

Красова Татьяна Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования

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 49.02.01 Физическая культура.

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 49.02.01 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла под индексом ОПЦ.05.

Учебная дисциплина ОПЦ.04 Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога направлена на формирование компетенций: ОК 1, ПК 1.1, ПК 3.4. Изучается в 3 семестре.

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

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 психодидактики, 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:

а) общих (ОК):

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

б) профессиональных (ПК):

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 56 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 50 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 56 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 32 |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 16 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: экзамена 3 семестр</i> | |

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 | | 6 | |
| Тема 1.1. Уровни организации живой системы | Содержание учебного материала | <i>1</i> | 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 какединое целое. | | |
| | Практические занятия | 1 | |
| | 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 | <i>1</i> | 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. | | |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Антропометрические измерения и оценка физического развития. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2,3 |
| | Работа с текстом учебника, характеристика эмбрионального развития организма. | 2 | |
| Раздел 2. Нервная система | | 5 | |
| Тема 2.1 Нервная система | Содержание учебного материала | 2 | 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 | Содержание учебного материала | 2 | 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. | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-----------|-----|
| нервной системы | Практические занятия | | 1 | |
| | | Строение головного мозга. | | |
| Раздел 3. Высшая нервная деятельность | | | 11 | |
| Тема 3.1 Рефлекторная деятельность организма | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Рефлекс. Классификация рефлексов. Безусловные и условные рефлексы. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно- рефлекторной деятельности. | | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 | Рефлекс. Классификация рефлексов. Безусловные и условные рефлексы. Механизм образования условных рефлексов. Возрастные особенности условно- рефлекторной деятельности. | | |
| Тема 3.2 Торможение условных рефлексов | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 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. | | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | | 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 | Содержание учебного материала | | 2 | 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. | | |
| | Практические занятия | | 2 | 2,3 |
| | | 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. | | |
| Раздел 4. Сенсорные системы | | | 3 | |
| Тема 4.1 Сенсорные системы | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | Практические занятия | | 1 | 2,3 |
| | | Изучение строения органа зрения, органа слуха | | |
| Раздел 5. Опорно-двигательный аппарат | | | 5 | |
| Тема 5.1 Скелет человека | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| Тема 5.2 Скелетные мышцы | Содержание учебного материала | | 1 | 3 |
| | 1 | Мышечная система. Строение и функции, свойства, классификация, работа мышц. Развитие основных свойств ОДА. | | |
| Тема 5.3 Профилактика нарушений ОДА | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Осанка. Нарушение осанки. Плоскостопие. Профилактика нарушений ОДА. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | | Выявление нарушений осанкиВыявление плоскостопия | 1 | |
| Раздел 6. Эндокринная система | | | 1 | |
| Тема 6.1 Эндокринная система | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Понятие об эндокринной системе. Гормональная регуляция функций организма Возрастные особенности эндокринных желез. Развитие половых признаков | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|-----|
| Раздел 7. Кровь | | | 1 | |
| Тема 7.1 Кровь. Значение, состав, свойства | Содержание учебного материала | | 1 | 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. | | |
| Раздел 8. Сердечнососудистая система | | | 5 | |
| Тема 8.1 Строение и работа сердца | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Значение сердечнососудистой системы. Сердце, его расположение и строение. Сердечный цикл. Автоматизм сердца. Свойства сердечной мышцы. Сердце и его работа. | | |
| Тема 8.2 Кровообращение | Содержание учебного материала | | 2 | 2,3 |
| | 1 | Движение крови по сосудам. Артерии, капилляры, вены. Кровяное давление и скорость движения в различных отделах кровеносной системы. Пульс и его характеристика. Условия, облегчающие движение крови по венам. Регуляция сердечной деятельности. Тренировка сердца. Недопустимость физической перегрузки. Возрастные особенности строения и работы сердца, движения крови. | | |
| | Практические занятия | | 2 | 2,3 |
| | | Функциональное исследование сердечнососудистой системы. | | |
| Раздел 9. Дыхательная система | | | 3 | |
| Тема 9.1 Строение органов дыхания. Воздушный режим дошкольных и образовательных учреждений | Содержание учебного материала | | 2 | 3 |
| | 1 | Значение дыхания. Строение органов дыхания. Дыхательные движения. Воздушный режим дошкольных и образовательных учреждений. | | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | | Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. | | |
| Раздел 10. Пищеварительная система. Обмен веществ и энергии | | | 5 | |
| Тема 10.1 Строение органов пищеварения. Пищеварение | Содержание учебного материала | | 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. Особенности питания детей. Гигиена питания. Уход за зубами. | | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | | Составление пищевого рациона для детей | | |
| Тема 10.2 | Содержание учебного материала | | 1 | 3 |

| | | | | |
|--|---|---|-----------|------------|
| Обмен веществами энергии. Витамины | 1 | Обмен веществ и превращение энергии в организме. Витамины и их роль в обмене веществ. Значение витаминов для роста и развития ребенка. Авитаминозы, гиповитаминозы. | | |
| | Раздел 11. Система органов выделения. Кожа | | 2 | |
| Тема 11.1 Органы выделения | Содержание учебного материала | | 1 | 3 |
| | 1 | Образование и выделение продуктов обмена из организма. Органы выделения, их значение. Нервно-гуморальная регуляция мочеобразования и мочевыделения. Возрастные особенности водно-солевого обмена. | | |
| Тема 11.2 Кожа | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. Роль кожи в регуляции теплоотдачи. Сосудистые и пототделительные реакции у детей. Гигиена кожи. Уход за кожей. Закаливание. Факторы закаливания. Правила закаливания. | | |
| Раздел 12. Основы гигиены | | | 3 | |
| Тема 12.1 Детские инфекционные болезни | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Детские инфекционные болезни и их профилактика. Желудочно-кишечные болезни. Болезни кожи. | | |
| Тема 12.2 Гигиеническая организация внешней среды | Содержание учебного материала | | 1 | 2,3 |
| | 1 | Гигиеническая организация внешней среды дошкольного и школьного учреждений | | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | | Гигиеническая организация внешней среды дошкольного и школьного учреждений | | |
| Консультация | | | 2 | |
| Экзамен | | | 4 | |
| Всего: | | | 56 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура 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.

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования. – Москва: 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. – Москва: 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. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с. URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447248>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

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.

| Результаты обучения по учебной дисциплине | Формируемые компетенции | Оценочные средства по дисциплине |
|---|-------------------------|----------------------------------|
|---|-------------------------|----------------------------------|

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| <p>Уметь:</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 организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей, подростков и молодежи; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете (мастерской, лаборатории) при организации обучения; - учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса. <p>Знать:</p> <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, подростков и юношей; - влияние процессов физиологического созревания и развития человека на его физическую и психическую работоспособность, поведение; - основы гигиены детей и подростков; | <p>ОК 1, ПК 1.1, ПК 3.4</p> | <p>Темы рефератов, сообщений. Вопросы для экзамена.</p> |
|--|---------------------------------|---|

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации. | | |
|---|--|--|