

Министерство образования и науки РД  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД  
«Профессионально - педагогический колледж имени М. М. Меджидова»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОПЦ.09 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Код и наименование специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки

Квалификация выпускника: учитель начальных классов с правом преподавания на родном языке

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественно-научных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Osmanova M.S.

Османова М.С.  
ФИО

« 30 » 08 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО)

**44.02.02 Преподавание в начальных классах** (углубленная подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей **44.00.00**

**Образование и педагогические науки** по направлению **Образование и педагогические науки**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 г. №742, зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 г. №70193.

с учетом:

- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2024/2025 учебный год.

Разработчик:

- Гаджикадиева Заграт Магомедовна, преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

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

## **ОПЦ.09 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах** (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **44.00.00 Образование и педагогические науки** по направлению **Образование и педагогические науки**.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в профессиональный цикл программы подготовки специалистов среднего звена (раздел общепрофессиональные дисциплины).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 органов человека в детском и подростковом возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения младших школьников;
- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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 и подростков;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основы гигиены детей и подростков;
- 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 школы.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

**ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 8 часов;  
 промежуточная аттестация – 8 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>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>64</b>
в том числе:	
лекции	36
практические занятия	28
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
промежуточная аттестация в форме экзамена	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Организм человека как единое целое</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Предмет анатомии, физиологии и гигиены. Закономерности роста и развития детей.	Содержание учебного материала	2	1	
	1   Сущность и особенности возрастной анатомии, физиологии и гигиены как науки. Уровни организации организма человека			
	2   Основные закономерности роста и развития организма человека.	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			2
	1   Оценка показателей физического развития по антропометрическим данным.			
	2   Анализ гигиенических норм и требований, предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений.			
	Контрольные работы			-
Самостоятельная работа обучающихся	-			
<b>Раздел 2.</b> <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности детей.</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	2	2	
	1   Скелет человека. Состав, строение и рост костей. Формирование изгибов позвоночника, их функциональное значение.			
	2   Основные группы мышц, возрастные особенности. Гигиенические требования к классной мебели.	-		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			3
	1   Осанка. Нарушение осанки. Гигиенические требования к классной мебели.			
	2   Плоскостопие. Определение плоскостопия.			
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка рефератов по темам: - Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.			2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Первая помощь при несчастных случаях.</li> <li>- Двигательный режим учащихся.</li> <li>- Утомление при различных видах мышечной деятельности и его возрастные особенности.</li> </ul>		
<b>Тема 2.2.</b> Возрастные особенности нервной системы	Содержание учебного материала	5	2
	1   Строение нервной системы. Спинной мозг. Возрастные особенности.		
	2   Стволовая часть головного мозга. Возрастные особенности.		
	3   Полушария головного мозга. Возрастные особенности.		
	4   Вегетативная часть нервной системы.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	1   Физиология нервной системы.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2.3.</b> Возрастные особенности высшей нервной деятельности .	Содержание учебного материала	3	2
	1   Классификация рефлексов. Условные рефлексы- основа ВНД. Образование и торможение условных рефлексов.		
	2   Физиологическое объяснение сна, сновидений и гипноза. Бессонница и нервность у детей.		
	3   Особенности корковой динамики у младших школьников. Особенности ВНД человека. Типы ВНД у детей.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	1   Исследование рефлекторных реакций человека.		
	2   Исследование высшей нервной деятельности.		
	3   Гигиенические требования к организации умственного труда школьников. Режим дня школьника.		
	4   Составление школьного расписания.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий); подготовка реферата (компьютерной презентации) по одной из тем: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Условные рефлексы на время в разном возрасте</li> <li>- Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня</li> <li>- Типологические особенности ВНД детей и подростков.</li> </ul>	2	



	- Механизмы сна и бодрствования. Гигиена сна. - Нормы объема домашних заданий для учащихся разного возраста.		
<b>Тема 2.4.</b> Возрастные особенности сенсорных систем.	Содержание учебного материала	2	2
	1   Классификация сенсорных систем, их значение. Роль сенсорного восприятия в раннем детстве. Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Гигиена слуха.		
	2   Значение и общий план строения кожного, обонятельного, вкусового, вестибулярного анализаторов.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	1   «Физиология сенсорных систем»		
	Контрольные работы	1	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Тема 2.5.</b> Возрастные особенности эндокринной системы	Содержание учебного материала	2	2
	1   Понятие об эндокринной системе. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД.		
	2   Мужская половая система. Женская половая система. Возрастные особенности.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Тема 2.6.</b> Возрастные особенности кровеносной системы.	Содержание учебного материала	4	
	1   Внутренняя среда организма. Функции и свойства крови. Возрастные особенности крови.		
	2   Лимфа, тканевая жидкость. Кровообращение. Лимфообращение.		
	3   Строение сердца. Работа сердца. Возрастные особенности кровеносной системы.		
	Лабораторные работы		
	1   Определение ЧСС до и после физической нагрузки		
	Практические занятия	1	
	1   Определение артериального давления. Устройство тонометра.		
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка к лабораторной работе с использованием методических рекомендаций, оформление лабораторной работы, отчета по лабораторной работе); подготовка рефератов	2		

	(компьютерных презентации) по темам: - Наркотические вещества, алкоголь, их действие на психику. - Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. - Никотин, канцерогенные вещества табачного дыма			
<b>Тема 2.7.</b> Возрастные особенности дыхательной системы	Содержание учебного материала	2	2	
	1   Значение дыхания. Строение органов дыхания. Акт дыхания.			
	2   ЖЕЛ. Глубина дыхания младших школьников. Регуляция дыхательных движений. Состав воздуха.			
	Лабораторные работы			
	1   Определение физической работоспособности с помощью пробы на дыхательную систему.			
	Практические занятия	2		
	1   Гигиена дыхания. Гигиенические требования к воздуху.			
	2   Первая помощь при нарушении дыхания. Искусственное дыхание.			
	Контрольные работы	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 2.8.</b> Возрастные особенности пищеварительной системы	Содержание учебного материала	2		2
1   Строение пищеварительной системы. Пищеварение в полости рта и желудка. Пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Возрастные особенности органов пищеварения.				
Лабораторные работы	-			
Практические занятия	4			
1   Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания.				
2   Составление пищевого рациона для детей и подростков.				
Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка реферата (компьютерной презентации) по теме: «Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи».	2			
<b>Тема 2.9.</b> Возрастные особенности	Содержание учебного материала	3	2	
1   Основной обмен. Обмен белков. Обмен жиров и углеводов. Обмен минеральных солей и воды.				

обмена веществ.	2	Регуляция обмена веществ. Витамины. Авитаминоз.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2.10.</b> Возрастные особенности выделительной системы.		Содержание учебного материала	2	
	1	Строение органов выделения и их функции. Возрастные особенности. Образование мочи. Химический состав первичной и вторичной мочи. Гигиена мочеполовых органов у детей.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2.11.</b> Возрастные особенности кожи.		Содержание учебного материала	2	
	1	Строение и функции кожи. Возрастные особенности. Гигиена кожи. Болезни кожи. Закаливание.		2
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
	1	Исследование особенностей кожи на разных участках.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3.</b> <b>Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. Гигиена и профилактика заболеваний.</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Болезни детей. Инфекционные болезни и их профилактика.		Содержание учебного материала	1	
	1	Санитарная культура населения. Общие сведения об инфекционных заболеваниях. Иммуитет. Предупреждение иммунодефицита		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
	1	Инфекционные болезни детей.		
	2	Хронические болезни детей.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала	1		

Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса	1	Гигиеническое воспитание и санитарное просвещение. Гигиеническая оценка учебного процесса и внеклассной работы.		2
	2	Общественно- полезный труд. Внеурочная физкультурная работа. Гигиенические основы здорового образа жизни.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
	1	Составление расписания занятий для начальных классов школ с учетом физической работоспособности и закономерностей ее изменения в течение различных интервалов времени.		
		Контрольные работы	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено		-		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) промежуточная аттестация не предусмотрено		-		
		<b>8</b>		
		<b>80</b>	<b>Всего:</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Технические средства обучения:

- компьютер, проектор, интерактивная доска.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-методической документации;
- контрольно-измерительные материалы по дисциплине;
- комплект учебно-наглядных пособий «Анатомия человека»;
- объемные модели органов человека;
- лабораторное оборудование (микроскопы, лупы, стетоскопы, тонометры, ростомер и др);

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Гончарова Ю.А.- Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие.- Воронеж, 2015.
2. Канунникова Н.П., Башун Н.З.- Основы анатомии и физиологии человека. Гродно, 2017
3. Коршевер Е.Н., Шилов В.Н. Гигиена: учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015.
4. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учебное пособие. – Новосибирск, 2019
5. Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. М., Академия, 2018
6. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студентов образовательных учреждений среднего проф. образования.- М.: 2016.
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М., Академия, 2015.

8. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2018.

Дополнительные источники:

1. Атлас анатомии человека /рук. проекта А. Астахов, К. Чеченев. - М.: Изд. «Белый город», 2007.
2. Данюков В.Н. Атлас по анатомии и физиологии детей и подростков.- Комсомольск-на-Амуре, 2010.
3. Джуан Стивен. Странности нашего тела. Занимательная анатомия.- М.,2017
4. Как вырастить здорового ребенка./Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1011.
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Курс "Возрастная анатомия, физиология и гигиена".
6. Псеунок А.А. Основы анатомии и физиологии детей и подростков: Лекции. – Майкоп, 2019.
7. Севостьянова И. и др. Атлас анатомии человека.- Белгород, 2018.
8. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека.-М.,Медицина, 2006.
9. Тревор Уэстон. Анатомический атлас.- М.: ГМЦ «Первая образцовая типография»,1998.
10. Электронный ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file>
11. <http://ru.wikipedia.org/> - Свободная энциклопедия.

#### 4. 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.

**Итоговым контролем** освоения обучающимися дисциплины является экзамен

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>умения:</b>	
– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– 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.	выполнение индивидуального проектного задания
<b>знания:</b>	
– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях (дополнения к ответам сокурсников и т.п.); – тестирование; – защита реферата ;
– основные закономерности роста и развития организма человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях (дополнения к ответам сокурсников и т.п.); – тестирование;

	– защита реферата
– строение и функции систем органов здорового человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях; – тестирование; – защита реферата ;
– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях ; – тестирование; – защита реферата;
– возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	Формы контроля обучения: – устный опрос; – выполнение исследовательской работы
– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - домашняя работа
– основы гигиены детей и подростков	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - индивидуальные задания
– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях ; – тестирование;
– основы профилактики инфекционных заболеваний	Формы контроля обучения: выполнение исследовательской работы
– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - индивидуальные задания



