МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ «Профессионально-педагогический колледж
имени М.М. Меджидова»

Утверждаю
Директор
_____ Адзиева С. М.
«_31_» ___08___ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ. 07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Код и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование

входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественно-научных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____ Османова М.С.
ФИО

«_31_» августа 2026 г.

Избербаш 2026

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

ОПЦ. 07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО) **44.02.01 Дошкольное образование**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 г. №743 (с изм. от 03.07.2024г.), зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 г. №70195 г.

с учетом:

- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2026/2027 учебный год.

Разработчик:

Мисриева Майя Муталибовна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ стр.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 6

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 14

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.01 Дошкольное образование**, входящей в состав укрупненной группы профессий **44.00.00 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;

- 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.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

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 86 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов;

промежуточная аттестация 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***86***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***70***
в том числе:	
практические занятия	*20*
контрольные работы	*2*
курсовая работа (проект) *не предусмотрено*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***10***
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *не предусмотрено*	-
- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); - подготовка к лабораторным работам с использованием методических рекомендаций, оформление лабораторных работ, отчетов по лабораторным работам, подготовка к защите; - изготовление средств обучения (наглядных пособий, слайдов или компьютерных продуктов) - подготовка реферата (компьютерной презентации) по одной из тем, используя Интернет-ресурсы и периодические издания. Примерная тематика рефератов: К теме 2.1. - Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. - Первая помощь при несчастных случаях. - Двигательный режим учащихся. - Утомление при различных видах мышечной деятельности и его возрастные особенности. К теме 2.3. - Условные рефлексы на время в разном возрасте - Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня - Типологические особенности ВНД детей и подростков. - Механизмы сна и бодрствования. Гигиена сна. К теме 2.5**.** - Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность и поведение.	*10*
К теме 2.6. - Наркотические вещества, алкоголь, их действие на психику. - Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. - Никотин, канцерогенные вещества табачного дыма К теме 2.7. - Роль воздушной среды в сохранении здоровья.	

К теме 2.8. - Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи. К теме 2.9. - Гигиена волос и ногтей. - поиск информации по темам курса в Интернет с использованием различных технологий поиска; - составление аннотированных каталогов и аналитических обзоров информационных ресурсов; - составление терминологического словаря по дисциплине.	
Выполнение исследовательской работы по теме: - Анализ гигиенических норм и требований, предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.07 «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
Раздел 1. Организм человека как единое целое		**4**	
Тема 1.1. 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	-	
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей		**69**	
Тема 2.1. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.	**Содержание учебного материала**	4	
	1 Скелет человека. Состав, строение и рост костей. Формирование изгибов позвоночника, их функциональное значение.		2
	2 Основные группы мышц, возрастные особенности. Гигиенические требования к классной мебели.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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. - Первая помощь при несчастных случаях. - Двигательный режим учащихся. - Утомление при различных видах мышечной деятельности и его возрастные особенности.	2	

Тема 2.2. Возрастные особенности нервной системы	**Содержание учебного материала**		6	
	1	Строение нервной системы. Спинной мозг. Возрастные особенности.		2
	2	Стволовая часть головного мозга. Возрастные особенности.		
	3	Полушария головного мозга. Возрастные особенности.		
	4	Вегетативная часть нервной системы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Физиология нервной системы.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3. Возрастные особенности высшей нервной деятельности .	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Классификация рефлексов. Условные рефлексы- основа ВНД. Образование и торможение условных рефлексов.		2
	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		2	
	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: - Условные рефлексы на время в разном возрасте - Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня - Типологические особенности ВНД детей и подростков. - Механизмы сна и бодрствования. Гигиена сна. - Нормы объема домашних заданий для учащихся разного возраста.		2	
Тема 2.4. Возрастные	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Классификация сенсорных систем, их значение**.** Роль сенсорного восприятия в раннем		2

особенности сенсорных систем.		детстве. Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Гигиена слуха.		
	2	Значение и общий план строения кожного, обонятельного, вкусового, вестибулярного анализаторов.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	«Физиология сенсорных систем»		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.5. Возрастные особенности эндокринной системы	**Содержание учебного материала**		2	
	1	Понятие об эндокринной системе. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД.		2
	2	Мужская половая система. Женская половая система. Возрастные особенности.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема2.6. Возрастные особенности кровеносной системы.	**Содержание учебного материала**		6	
	1	Внутренняя среда организма. Функции и свойства крови. Возрастные особенности крови.		2
	2	Лимфа, тканевая жидкость. Кровообращение. Лимфообращение.		
	3	Строение сердца. Работа сердца. Возрастные особенности кровеносной системы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Определение артериального давления. Устройство тонометра.		
	2	Определение ЧСС до и после физической нагрузки		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка рефератов (компьютерных презентации) по темам: - Наркотические вещества, алкоголь, их действие на психику. - Профилактика подростково-юношеского алкоголизма. - Никотин, канцерогенные вещества табачного дыма		1	
Тема 2.7. Возрастные	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Значение дыхания. Строение органов дыхания. Акт дыхания.		1

особенности дыхательной системы	2	ЖЕЛ. Глубина дыхания младших школьников. Регуляция дыхательных движений. Состав воздуха.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Гигиена дыхания. Гигиенические требования к воздуху.		
	2	Первая помощь при нарушении дыхания. Искусственное дыхание.		
	3	Определение физической работоспособности с помощью пробы на дыхательную систему.		
	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: « Роль воздушной среды в сохранении здоровья».		1	
Тема 2.8. Возрастные особенности пищеварительной системы	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Строение пищеварительной системы. Пищеварение в полости рта и желудка. Пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Возрастные особенности органов пищеварения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	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».		1	
Тема 2.9. Возрастные особенности обмена веществ.	**Содержание учебного материала**		4	
	1	Основной обмен. Обмен белков. Обмен жиров и углеводов. Обмен минеральных солей и воды.		1
	2	Регуляция обмена веществ. Витамины. Авитаминоз.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.10.	**Содержание учебного материала**		2	

Возрастные особенности выделительной системы.	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		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Тема 2.11. Возрастные особенности кожи.	**Содержание учебного материала**		2	
	1	Строение и функции кожи. Возрастные особенности. Гигиена кожи. Болезни кожи. Закаливание.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	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: « Гигиена волос и ногтей».		1	
Раздел 3. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. Гигиена и профилактика заболеваний.			**7**	
Тема 3.1. Болезни детей. Инфекционные болезни и их профилактика.	**Содержание учебного материала**		2	
	1	Санитарная культура населения. Общие сведения об инфекционных заболеваниях. Иммунитет. Предупреждение иммунодефицита		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Инфекционные болезни детей.		
	2	Хронические болезни детей.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);		1	
Тема 3.2. Гигиенические требования к	**Содержание учебного материала**		2	
	1	Гигиеническое воспитание и санитарное просвещение. Гигиеническая оценка учебного процесса и внеклассной работы.		2

организации учебно-воспитательного процесса	2	Общественно - полезный труд. Внеурочная физкультурная работа. Гигиенические основы здорового образа жизни.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	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		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			6	
		Всего:	**86**	

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, 2005.
2. Канунникова Н.П., Башун Н.З.- Основы анатомии и физиологии человека. Гродно,2007
3. Коршевер Е.Н., Шилов В.Н. Гигиена: учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.
4. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М. Возрастная анатомия,физиология и школьная гигиена: Учебное пособие. – Новосибирск, 2009
5. Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. М., Академия, 1999
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.: 2005.
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.,Академия, 2005.
8. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.

Дополнительные источники:

1.Атлас анатомии человека /рук. проекта А. Астахов, К. Чеченев. - М.: Изд. «Белый город», 1997.

2. Данюков В.Н. Атлас по анатомии и физиологии детей и подростков.- Комсомольск-на-Амуре, 2000.

3. Джуан Стивен. Странности нашего тела. Занимательная анатомия.- М.,2010

4. Как вырастить здорового ребенка./Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991.

5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Курс **"Возрастная анатомия, физиология и гигиена".**

6. Псеунок А.А. Основы анатомии и физиологии детей и подростков: Лекции. – Майкоп, 2009.

7. Севостьянова И. и др. Атлас анатомии человека.- Белгород, 2008.

8. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека.-.М.,Медицина, 1996.

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 дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
умения:	
– 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
знания:	
– 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