

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Составитель

Майорова Е.Б. старший преподаватель кафедры физической культуры

Согласовано с работодателями

Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»,
Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»

Наименование специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

«педагог по физической культуре и спорту» (специалист среднего звена)

Форма обучения

очная

Год приема (курс)

2026 (4 курс)

Астрахань – 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» у обучающегося должны быть сформированы следующие *общие компетенции*:

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

профессиональные компетенции:

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

По итогам освоения учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ПК 3.1 ПК 3.3	<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, организаций и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность; 	<ul style="list-style-type: none"> – общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; – физиологию ЦНС и ВНД 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, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	86
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	
- занятия лекционного типа, в том числе:	42
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	42

- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- ИП / КР	
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	0,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр	Экзамен 5 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем		Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Общие закономерности роста и развития организма человека			28,8	
Тема 1. Введение в возрастную физиологию, анатомию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины.	Содержание Анатомия, физиология и гигиена как науки. Возрастные анатомия и физиология. Значение изучения этих наук для педагогической деятельности. Исторический обзор развития наук анатомии, физиологии и гигиены.		10	ОК 01 ПК 3.1 ПК 3.3
Тема 2. Основные закономерности роста и развития организма	Содержание Понятие о росте и развитии. Основные закономерности роста и развития. Возрастная периодизация роста и развития человека, ее практическая необходимость. Показатели физического развития, их изменения с возрастом. Антропометрические показатели. Акселерация и ретардация. Практические занятия: №1. Антропометрические измерения и оценка физического развития		13,2	ОК 01 ПК 3.1 ПК 3.3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект «Возрастная периодизация детства. Характеристика возрастных периодов». Составить словарь основных понятий по 1 разделу.		0,8	ПК 3.1 ОК 01 ПК 3.3
Раздел 2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена систем организма			29	
	Содержание Опорно-двигательный аппарат и его значение.		6	ОК 01 ПК 3.1 ПК 3.3

Тема 1. Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей	<p>Строение и химический состав костей. Строение скелета человека. Соединение костей. Возрастные особенности скелета детей.</p> <p>Мышечная система. Группы мышц и их значение. Строение и работа мышц. Виды работы мышц (динамическая и статическая работа). Развитие мышечной системы у детей. Возрастные особенности скелетной мускулатуры и работы мышц.</p> <p>Осанка. Правильная осанка, её значение. Нарушения осанки, их причины. Профилактика нарушений осанки. Формировании правильной осанки.</p> <p>Плоскостопие, его признаки, причины.</p>		
	<p>Строение скелета человека.</p> <p>Формировании правильной осанки у детей.</p> <p>Плоскостопие, его признаки.</p>		
Тема 2. Возрастные особенности нервной системы.	<p>Содержание</p> <p>Функциональное значение и строение нервной системы. Нейрон, его строение. Виды нейронов. Отделы ЦНС и их функциональное значение. Спинной мозг. Его строение и функции. Строение головного мозга, функции его отделов. Кора больших полушарий. Зоны коры. Межполушарная асимметрия головного мозга. Нервные процессы. Возбуждение. Механизм проведения возбуждения по нервному волокну. Торможение в центральной нервной системе. Координация функций в организме: иррадиация, индукция, доминанта. Возрастные особенности нервной системы у детей. Особенности нервных процессов детей.</p>	5	ПК 3.1 ОК 01 ПК 3.3
Тема 3. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы детей	<p>Содержание</p> <p>Строение и функции сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Кровь, её функции, состав и свойства. Группы крови. Резус-фактор. Возрастные особенности крови. Анемия, её причины и профилактика.</p> <p>Схема кровообращения. Движение крови по сосудам. Возрастные особенности кровообращения у детей.</p> <p>Сердце, его строение. Работа сердца. Показатели работы сердца. Возрастные особенности строения и работы сердца</p>	6	ПК 3.1 ОК 01 ПК 3.3
Тема 4. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы детей	<p>Содержание</p> <p>Значение и строение органов дыхания. Газообмен. Механизм дыхательных движений. Показатели работы органов дыхания. Возрастные особенности дыхательной системы. Гигиена дыхания.</p>	6	ПК 3.1 ОК 01 ПК 3.3

Тема 5. Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Обмен веществ и энергии у детей	Содержание Строение пищеварительной системы. Пищеварение в различных отделах пищеварительной системы. Возрастные особенности строения и работы пищеварительной системы. Значение обмена веществ и энергии. Особенности обмена веществ у детей.		
Раздел 3. Гигиенические нормы требования и правила сохранения здоровья на различных этапах онтогенеза		30,2	
Тема 1. Гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу	Содержание Предмет и задачи гигиены. Принципы организации учебно-воспитательного процесса. 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. Профилактика утомления и переутомления.	15	ОК 01 ПК 3.1 ПК 3.3
Тема 2. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы	Содержание Гигиенические требования к школьному зданию. Санитарно-гигиенические требования к устройству учебных кабинетов, спортивного зала и других помещений школы. Гигиена среды обучения и воспитания (микроклимат класса).	15,2	ОК 01 ПК 3.1 ПК 3.3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение модуля

Для реализации дисциплины используется Аудитория № 209 – Учебная аудитория:

- Столы учебные - 18 шт.
- Стулья - 36 шт.
- Доска напольная оборотная - 1 шт.
- Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.
- Плазменная панель - 1 шт.
- Шкафы-витрины - 2 шт.
- Шкаф-стеллаж открытый - 1 шт.
- Анатомические препараты
- Муляжи животных
- Гистологические препараты
- Учебные материалы (в электронной форме)
- Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение профессионального модуля

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организационно- методические основы физкультурно- спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Статья, 2023. — 144 с.
2. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021 — 258 с.
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021 — 113 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник для вузов. — Москва : ЮНИТИДАНА, 2017. — 687 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109218.html>
2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие. — Минск : РИПО, 2018. — 252 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84881.html>

3. Организация в высших учебных заведениях спортивно-массовой работы : учеб. пособие / В. А. Гриднев, С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2020. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115725.html>

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Электронно-библиотечные системы

Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.

Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://rdsh.ru	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<p>определять топографическое расположение и строение органов и частей тела</p> <p>применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности . оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском возрасте</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения и воспитания младших школьников для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); оказания первой помощи при травматических, простудных и других заболеваниях, отравлениях пищевыми продуктами; оценки этических аспектов некоторых исследований в</p>	<p>Находить информацию о биологических объектах в различных источниках (учебниках, справочниках, научно-популярных изданиях, компьютерных базах, ресурсах сети Интернет) и критически ее оценивать</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов</p> <p>Практические занятия</p>

<p>области биотехнологии (искусственное оплодотворение). основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; основные закономерности роста и развития организма человека строение и функции систем органов здорового человека</p> <p>основы гигиены детей; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</p> <p>гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям школьной образовательной организации</p>		
---	--	--

Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:

<p>Умение правильно определять проекцию расположения внутренних органов</p> <p>Оформление письменных отчётов на основе полученных данных, памятки, рекомендации для учеников и родителей</p> <p>Умение выявлять приспособления организма к условиям среды; оценивать степень влияния разнообразных факторов на организм человека</p> <p>Определение степени соответствия реальных показателей гигиеническим требованиям</p> <p>Выполнение практических заданий, поисковых заданий</p> <p>Умение применять знания в новой ситуации.</p> <p>Владение биологическими терминами: ткань, орган, физиологическая система, иннервация, кровоснабжение</p> <p>Соблюдение гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям школьной образовательной организации</p>	<p>выявляет приспособления организма к условиям среды; оценивать степень влияния разнообразных факторов на организм человека</p> <p>Владеет биологическими терминами: ткань, орган, физиологическая система, иннервация, кровоснабжение</p> <p>Соблюдает гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям школьной образовательной организации</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов</p> <p>Практические занятия</p>
---	---	--

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-педагогической комиссии (ПМПК).