

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»
(ОП.05)

4 курс

для специальности 49.02.01 Физическая культура

базовый уровень

срок реализации: 2026/2027 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» (ОП.05) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва».

Разработчик: Хорунжий А.Н., преподаватель

Рекомендована Методическим советом ФГБУ ПОО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «31» августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____ Ю.А. ГЛЕБОВ

«31» августа 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>4</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>6</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	<i>7</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>13</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>13</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: заключается в формировании у студентов знаний о строении и функциях человеческого организма в различные возрастные периоды, а также развитие понимания важности поддержания здоровья и правильного образа жизни.

Дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01	- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	
ОК.02	- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации; - выделять наиболее значимое в перечне	- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации;	

	информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	- формат оформления результатов поиска информации; - современные средства и устройства информатизации, порядок их применения; - программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства	
ОК.08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	
ПК 2.3	- готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности; - представлять результаты собственной профессиональной деятельности	- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности; - процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы	- подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.; - оформления портфолио профессиональных достижений

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем рабочей программы учебной дисциплины	96/6/3
в т. ч.:	
теоретическое обучение	54
практические занятия (в т.ч. лабораторные и контрольные работы)	42
<i>Консультации</i>	3
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека	Содержание	2/0	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание	6/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	6	
	Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.		
	Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.		
	Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.		
	Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнo-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 1-3. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	6	
	Содержание	6/12	ОК 01

Тема 3. Регуляторные системы организма	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	6	ОК 02 ОК 08
	Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.		
	Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.		
	Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.		
	Координационная деятельность нервной системы.		
	Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.		
	Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие 4-6. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	6	
	Практическое занятие 7-9. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	6	
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание	6/4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	6	
	Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.		

	Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.		
	Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 10-11. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	4	
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание	8/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	8	
	Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.		
	Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.		
	Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.		
	Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.		
	Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.		
	Физиологические механизмы сна.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 12-14. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	6	
	Содержание	8/4	ОК 01

Тема 6. Моторные функции	Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	8	ОК 02 ОК 08
	Строение и функции костной системы человека, ее развитие.		
	Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности.		
	Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.		
	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.		
	Гигиенические требования к организации труда обучающихся.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 15-16. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование. Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	4	
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков	Содержание	18/10	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 2.3
	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	18	
	Состав, функции и возрастные особенности крови.		
	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.		
	Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка.		

	Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.		
	Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.		
	Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.		
	Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.		
	Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.		
	Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 17-18. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	4	
	Практическое занятие 19-20. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия.	4	
	Практическое занятие 21. Определение основного обмена расчетным методом. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2	
<i>Курсовая работа (проект)</i>		-	
Всего		96	
Промежуточная аттестация (экзамен)		6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма/ М.Р. Сапин. – Москва: Академия, 2021. – 384 с.
2. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.
3. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>.
4. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491899>.
5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494793>.
6. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 287 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15569-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508832>.
7. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.
2. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
3. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).

4. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.
5. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
6. Внутренняя среда организма. – URL: http://www.fiziolog.isu.ru/page_KSYS.htm.
7. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358
8. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.–URL: <http://sbio.info/index.php>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> – 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	- характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков; - характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога; - описывает строение и функции систем органов здорового человека; - объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков; - определяет типологические особенности ВНД детей; - описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; - характеризует принципы гигиены систем органов; - анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	устный опрос по темам, проверочные; анализ и оценка решения тестовых заданий;

функций и систем обеспечения гомеостаза; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; - гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса. <i>Умеет:</i> – 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, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность; – проводить диагностику наступающего утомления; проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	- дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу - использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; - определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; - проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; - определяет физическую и умственную работоспособность; - осуществляет диагностику наступающего утомления; - определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	оценка результатов выполнения практической работы
--	--	--