

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		Лист 1/14

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/14

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»).

Разработчик:

Смольская Янина Чеславовна, преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ПДО 11-18 от 05.06.2018 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 07 от «19» июня 2018 г.

Утверждена Приказом № 01-10/431 от 31.08.2018 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/14

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>страница</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 4/14

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации, по должностям служащих 25478 Педагог дополнительного образования, 25481 Педагог-организатор.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: профессиональный цикл.

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

#### Цель:

- научиться 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.

#### Задачи:

- изучить физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		Лист 5/14

- изучить возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;
- выявить влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение.

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, подростков и юношей;
- влияние процессов физиологического созревания и развития человека 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;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/14

- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям образовательного учреждения.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, в том числе:*

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 22 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 110 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		Лист 7/14

## 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>132</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	10
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>110</b>
в том числе:	
работа с литературой в библиотеке колледжа, работа в сети Интернет подготовка рефератов, докладов, сообщений составление кроссвордов подготовка к контрольному опросу, тестовым заданиям решение ситуационных задач презентации	
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/14

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Возрастная анатомия и физиология</b> <b>Введение</b>				
<b>Тема 1.1. Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к оборудованию школ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1.	Предмет, содержание и задачи дисциплины. Закономерности онтогенеза. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника. Развитие скелета туловища и конечностей, костей мозгового и лицевого черепа. Осанка. Нарушение осанки. Деформация грудной клетки. Плоскостопие. Мышечная система.		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Оценка показателей физического развития по антропометрическим данным. Оценка нарушений осанки и плоскостопия. Определение гибкости позвоночника		
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		22	
	1.	Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды.		
	2.	Возрастные особенности быстроты и точности двигательных актов, выносливости.		
	3.	Особенности реакции организма на физическую нагрузку различного возраста формирование и функциональное значение.		
	4.	Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе.		
	5.	Воспитание правильной осанки у школьников. Необходимость соответствия размеров ученической мебели росту и пропорциям тела		
	6.	Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе.		
	7.	Выявление основных закономерностей онтогенетического развития		
<b>Тема 1.2. Анатомия, физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Общий план строения нервной системы, нервная ткань и ее свойства. Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС	1	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Изучение физиологии нервной системы.		
	<b>Контрольные работы</b>			



ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/14

Тема 1.3. Рефлекторная деятельность организма. Низшая и высшая нервная деятельность	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала		1	
	1	Рефлекс. Классификация рефлексов. Возрастные особенности условно- рефлекторной деятельности. Особенности условного торможения у детей.		2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Возбуждение и торможение. Координация нервных процессов.		
	2.	Принципы рефлекторной деятельности. Безусловные и условные рефлексы как основа нервной деятельности (высшая и низшая нервная деятельность).		
	3.	Развитие и нарушение высшей нервной деятельности.		
Тема 1.4. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Сенсорные системы организма, их классификация. Значение сенсорных систем.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Структурная организация сенсорных систем. Роль сенсорного восприятия в раннем детстве.		
	2.	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор.		
Тема 1.5. Эндокринная система человека	Содержание учебного материала		2	1
	1.	Понятие об эндокринной системе. Развитие эндокринной системы в онтогенезе. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Изучение эндокринных желез, их гормонов и воздействие на организм.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6. Развитие висцеральных систем на разных возрастных этапах	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Возрастные особенности крови. Органы кровообращения. Сердечнососудистая система. Возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы.		
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		4	
	1.	Составление пищевого рациона для детей и подростков различного возраста		
	2.	Оценка уровня здоровья. Выявление анатомо-физиологических особенности работы сердечно-сосудистой системы.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/14

	<b>Контрольные работы</b>		42	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1.	Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Гигиена питания		
	2.	Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений.		
	3.	Возрастные физиологические особенности обмена веществ и энергии. Возрастные особенности органов выделения и кожи.		
	4.	Половая система. Мужские и женские половые органы. Возрастные особенности мужских и женских половых органов. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его психофизическую и психическую работоспособность и поведение.		
	5.	Определение суточных энерготрат.		
	6.	Расчет суточного рациона по таблицам химического состава блюд.		
	7.	Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания		
	8.	Исследование физиологии дыхания		
	9.	Изучение внутриутробного развития человека		
	10.	Изучение послеродового периода развития человека.		
	11.	Гигиена отдельных органов и систем.		
	12.	Гигиенические основы здорового образа жизни.		
	13.	Гигиеническая организация внешней среды. Гигиеническая оценка воздушной среды .		
14.	Основы профилактики инфекционных заболеваний.			
<b>Раздел 2. Гигиена и профилактика заболеваний</b>				
<b>Тема 2.1. Гигиенические нормы и требования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1
	1	Гигиенические основы здорового образа жизни. Основы профилактики инфекционных заболеваний		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Биологические ритмы организма		
2.	Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.			
<b>Тема 2.2. Профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			30
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/14

	1.	Выполнение исследовательской работы по теме «Анализ гигиенических норм и требований предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений.		
	2	Выполнение индивидуального проектного задания по теме «Составление расписания занятий для детей детского сада с учетом физической работоспособности и закономерностей ее изменения в течение различных интервалов времени»		
	3	Двигательный режим дошкольников. Координация движения с возрастом. Двигательный режим учащихся. Вред гиподинамии. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укрепления свода стопы.		
	4	Режим дня. Особенности организации режима дня школьников. Гигиенические принципы построения режима дня.. Режим дня школьника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.		
	5	Гигиена сна. Изменение физиологического состояния организма, связанное с утомлением и переутомлением. Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования. Гигиена сна		
	6	Воспитание гигиенических навыков. Гигиеническое обучение и воспитание детей. Гигиена волос и ногтей		
	7	Влияние наркотических средств на организм. Медико-биологические проблемы наркотизма. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества.		
	8	Адаптивные биологические ритмы.		
	9	Режим питания. Организация питания детей в дошкольных учреждениях и в школе. Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи.		
	10	Оздоровительные мероприятия. Физкультурные занятия. Закаливание. Роль воздушной среды в сохранении здоровья.		
	11	Здоровый образ жизни и пути его формирования. Репродуктивное здоровье. Физиология репродукции. Психофизиологические проявления сексуальности детей и подростков		
Всего:			132	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b> Лист 12/14
----------------------------	---------------------------------	--

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

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

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

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- меловая трехчастная доска;
- автоматизированное рабочее место преподавателя (АРМП), оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы, подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- экран.

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

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

Основные источники:

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для СПО / З. В. Любимова, А. А. Никитина. –М. : Юрайт, 2019. — 447 с. —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/427145>

Дополнительные источники:

2. Коршевер Е.Н., Шилов В.Н. Гигиена: учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений,- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012.
3. Лучкевич В. С., Поляков И. В. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение»: учебное пособие - Спб.: Наука 2013.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/14

4. Сапин М.Р, Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов - М.: ИОЦ Академия, 2012

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. N 91 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в школьных организациях»

Интернет-источники:

6. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Режим доступа [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

7. Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Режим доступа: <http://www.psihu.net/library/file1>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/14

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	– Оценка выполнения практического задания
– применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	– Оценка контрольной работы, домашней работы
– оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте	– Оценка выполнения практического задания –
– проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей	– Выполнение и оценка лабораторной работы, практического задания
– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников	– Выполнение практического задания.
– 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>Знать:</b>	
– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	– Оценка контрольной работы, проверка домашней работы
– основные закономерности роста и развития организма человека	– Тестирование и оценка знаний, проверка домашняя работа
– строение и функции систем органов здорового человека	– Тестирование и оценка знаний, выполнение практического задания
– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	– Выполнение и оценка лабораторной работы, практического задания.
– возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	– Тестирование и оценка знаний, выполнение индивидуального задания
– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	– Оценка контрольной работы, домашней работы
– основы гигиены детей и подростков	– оценка контрольной работы, индивидуального задания
– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	– Оценка контрольной работы, индивидуального задания
– основы профилактики инфекционных заболеваний	– выполнение исследовательской работы
– гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	– Выполнение индивидуального проектного задания

**Разработчик:**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Я. Ч. Смольская  
(инициалы, фамилия)