

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 3 от «10» ноября 2025 г.



**Рабочая программа**  
**по учебной дисциплине**  
**ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
к ОПОП по специальности СПО  
44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

**Белоярский, 2025**

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский политехнический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	13

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

## **ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки, по направлению подготовки 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки)

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01 ОК 02 ОК 08	– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; – определять возрастные особенности строения организма человека; – применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности; – использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка;	– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; – топографическое расположение органов и частей тела; – основные закономерности роста и развития организма человека; – методы возрастной анатомии и физиологии; – строение и функции систем органов здорового человека; – физиологические характеристики основных

<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в различные возрастные периоды;</li> <li>– определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков;</li> <li>– 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;</li> <li>– применять знания о гигиене в практической деятельности;</li> <li>– проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</li> </ul>	<p>процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>– типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– основы гигиены;</li> <li>– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО.</li> </ul>
---	--

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося – 6 часов.

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	24
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	48
практические занятия	24
Самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/0</b>
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2
<b>Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	8
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	
	5. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 1.</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2
<b>Тема 3. Регуляторные системы организма</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/4</b>
	1. 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.	8
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.	
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.	

	4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	
	5. Координационная деятельность нервной системы.	
	6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	
	7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 28.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	2
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Практическое занятие 2.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2
	<b>Содержание</b>	<b>8/2</b>
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	6
	2. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.	
	3. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	
	4. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 3.</b> Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2
<b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	8
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.	
	3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	
	4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	
	5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	



	6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	
	7. Физиологические механизмы сна.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 5.</b> Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/4</b>
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	8
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексном механизме мышечной деятельности.	
	4. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	
	5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.	
	6. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 4.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	2
<b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>Практическое занятие 5.</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	2
	<b>Содержание</b>	<b>18/10</b>
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	8
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови.	
	3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	
	4. 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.	
	5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.	
	6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	
	7. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	
	8. 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.	
	9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	
	10. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.	
	11. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2
	<b>Практическое занятие 7.</b> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2
	<b>Практическое занятие 8.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2
	<b>Практическое занятие 9.</b> Определение основного обмена расчетным методом.	2
	<b>Практическое занятие 10.</b> Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2
<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение таблицы и составление схем по теме «Возрастная периодизация и сенситивные периоды развития детей». Подготовка реферата «Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма».		<b>6</b>
<b>Всего:</b>		<b>78</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены».

Наименование оборудования

#### **I Специализированная мебель и системы хранения**

##### **Основное оборудование**

Рабочие места обучающихся

Рабочее место преподавателя

#### **II Технические средства**

##### **Основное оборудование**

Демонстрационное и/или интерактивное оборудование

Лицензионное программное обеспечение,

Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет

#### **III Демонстрационные учебно-наглядные пособия**

##### **Основное оборудование**

Учебно-методический комплекс по дисциплине

Учебные пособия

Дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные 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.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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> (дата обращения: 22.06.2022).

2. 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> (дата обращения: 22.06.2022).

3. 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> (дата обращения: 22.06.2022).

4. 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> (дата обращения: 22.06.2022).

5. 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> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. 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](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](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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;</li> <li>– топографическое расположение органов и частей тела;</li> <li>– основные закономерности роста и развития организма человека;</li> <li>– методы возрастной анатомии и физиологии;</li> <li>– строение и функции систем органов здорового человека;</li> <li>– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>– типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– основы гигиены;</li> <li>– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– гигиенические требования к образовательному процессу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека;</li> <li>– описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия принятые в анатомии понятия;</li> <li>– характеризует основные закономерности роста и развития организма человека;</li> <li>– характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;</li> <li>– описывает строение и функции систем органов здорового человека;</li> <li>– объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>– определяет типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– характеризует принципы гигиены систем органов;</li> <li>– анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос по темам,</li> <li>– проверочные;</li> <li>– анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> </ul>

	<p>здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации в соответствии с нормативными документами.</li> </ul>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>– определять возрастные особенности строения организма детей;</li> <li>– использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка;</li> <li>– оценивать влияние факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека;</li> <li>– определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков;</li> <li>– 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;</li> <li>– применять знания о гигиене в практической деятельности;</li> <li>– проводить под руководством медицинского</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– точно показывает на муляжах и иллюстрациях, называет органы и части тела в соответствии с принятыми в анатомии названиями;</li> <li>– согласно возрастной периодизации объясняет возрастные особенности строения организма детей;</li> <li>– определяет с помощью соответствующего инструментария антропометрические показатели и оценивает их с учетом возраста и пола ребенка;</li> <li>– проводит анализ и оценку влияния факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека с помощью простых методик;</li> <li>– анализирует и точно соотносит имеющиеся характеристики типов ВНД с имеющейся характеристикой ребенка;</li> <li>– оценивает особенности физической работоспособности ребенка в течение образовательного процесса;</li> <li>– демонстрируют умение применять знания о гигиене систем органов при разработке информационных материалов;</li> <li>– предлагает меры профилактического воздействия для детей дошкольного возраста;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>

<p>работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста;</p> <p>– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>– составляют рекомендации по профилактике заболеваний детей</p> <p>– обеспечивает соблюдение гигиенических требований в группе согласно СанПиН при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	
---	---	--