

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация: педагог по физической культуре и спорту

Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)

Форма обучения: очная, заочная

Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**
ДИСЦИПЛИНЫ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам

освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 08 ПК 1.3., ПК1.5., ПК 1.6.	- 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.	- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; - физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; - рефлексный 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.
--	--	----------------------------------

Общие компетенции:

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;

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

1.3. Личностные результаты освоения дисциплины:

1. Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства/

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного

образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

ЛР 17. Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации

ЛР 18 Выполняющий трудовые функции в сфере физической культуры. Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры

ЛР 19. Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.

ЛР 20 Демонстрирующий готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям.

ЛР 21 Демонстрирующий готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям.

ЛР 22 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

ЛР 23 Демонстрирующий скрупулезность, педантичность в процессе выполнении работ в рамках профессиональной деятельности.

ЛР 24. Работающий в коллективе и команде, эффективно взаимодействующий с

коллегами, руководством, клиентами

ЛР 25 Признающий ценность каждого человека и его право на реализацию своих способностей, на достойные условия жизни и благосостояние, свободный выбор жизненной позиции

ЛР 26. Демонстрирующий уважение и доброжелательное отношение ко всем людям и уважающий убеждения своих клиентов, их ценности, культуру, цели, нужды, предпочтения, взаимоотношения и связи с другими людьми

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 56 часа, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;

-самостоятельной работы обучающегося 0 час.

Промежуточная аттестация в 4 семестре – экзамен.

ЗФО - учебная нагрузка 10, в 4 семестре экзамен.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов,ЗФО
Максимальная учебная нагрузка (всего)	56	56
Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44	6
в том числе: по практические подготовки		
Теоретические занятия	20	4
практические занятия	24	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0	46
Промежуточная аттестация в том числе: Экзамен	12	4

1.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Введение			
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека	Содержание	2	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	
Раздел 2. Основные этапы развития человека			
Тема 2.1. – 2.3. Уровни организации живого организма. Развитие детского организма. Возрастная периодизация. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Влияние процессов физиологического созревания. Уровни функционального развития ребенка. Определение состояния умственного и физического развития ребенка. Гигиенические нормы	Содержание	12	
	1.Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	4	
	2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Возрастная периодизация		
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.		
	4. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.		
	В том числе лабораторные работы и практические занятия	8	
	Практическое занятие 1: Роль среды и наследственности в развитии детского организма.	8	
	Практическое занятие 2: Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение.		
	Практическое занятие 3: Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.		

	Практическое занятие 4: Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.		
Раздел 3. Возрастные анатомо-физиологические особенности человека			
Тема 3.1. - 3.2. Анатомия, физиология нервной системы. Строение нервной системы. Соматическая и вегетативная нервная система. Организация коры больших полушарий. Высшая нервная деятельность. Эмоции. Типологические особенности высшей нервной деятельности. Память, внимание, мышление. Морфофункциональные особенности сенсорных систем организма. Возрастные изменения. Значение опорно-двигательного аппарата	Содержание	14	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Значение и общий план строения нервной системы. Основные этапы развития.	6	
	2. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.		
	3. Типологические особенности высшей нервной деятельности. Речь как средство общения. Моторная и сенсорная речь. Этапы формирования речи.		
	4. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.		
	5. Возрастные изменения зрительных реакций. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.		
	В том числе лабораторные работы и практические занятия	8	
	Практическое занятие 5: Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	8	
	Практическое занятие 6: Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма.		
	Практическое занятие 7: Морфофункциональная организация коры больших полушарий.		
Тема 3.3. – 3.4. Строение и функции мышц. Гигиенические требования. Возрастные особенности висцеральных	Практическое занятие 8: Высшая нервная деятельность.		ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие 10: Общий план строения сенсорных систем		
	Практическое занятие 11: Значение опорно-двигательного аппарата. Особенности развития костей. Изменение отделов скелета с возрастом.		
	Содержание	14	
	1. Строение и функции мышц. Влияние физической культуры на развитие двигательных навыков и формирование осанки. Возрастные особенности опорнодвигательного аппарата.	6	

функций организма человека. Возрастные особенности кровеносной системы. Возрастные изменения иммунитета. Возрастные особенности системы дыхания. Возрастные особенности органов пищеварения. Возрастные особенности обмена веществ. Возрастные особенности различных эндокринных желез. Возрастные особенности органов выделения. Механизмы поддержания температуры тела	2. Состав, функции и возрастные особенности крови. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения.		
	3. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.		
	4. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.		
	5. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Энергетический обмен у детей и подростков.		
	6. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.		
	В том числе лабораторные работы и практические занятия	8	
	Практическое занятие 12: Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	8	
	Практическое занятие 13: Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.		
	Практическое занятие 14: Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета		
	Практическое занятие 15: Возрастные и морфофункциональные особенности различных эндокринных желез.		
	Практическое занятие 16: Физическая и химическая терморегуляция, механизмы поддержания температуры тела организма.		
Раздел 4. Основы гигиены			
Тема 4.1. Гигиенические нормы, правила сохранения и укрепления здоровья.	Содержание	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Состояние здоровья детей и подростков, причины и структура заболеваемости. Факторы здоровья. Группы здоровья. Гигиенические нормы, правила и требования сохранения и укрепления здоровья обучающихся.	2	
Промежуточная аттестация (Экзамен)		12	
Всего:		56	

1.6. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для ЗФО

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Введение			
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание	4	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 практические занятия		
	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	2	
Возрастные анатомо-физиологические особенности человека.			
Анатомия, физиология нервной системы.	Содержание	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма.	2	
Всего во взаимодействии с преподавателем		6	
Самостоятельная работа		46	
Промежуточная аттестация		4	Экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по данной специальности.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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 978-5-53400684-1. — 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. — (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 978-5507-46433-3. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: <https://eJanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе экспертного наблюдения за ходом выполнения практической работы; мониторинга роста уровня самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; оценки ответов в устной/письменной форме; дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; - физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; - рефлексорный характер речевой функции; - методы определения физического развития и физической работоспособности детей;	Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа, анализ и оценка решения тестовых заданий;
образовательных организациях; - определять физическую и умственную работоспособность; - проводить диагностику наступающим утомления; - проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.
- методы изучения умственной работоспособности детей; - возрастные особенности функционирования	
Освоенные знания:	
- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; - определять критерии готовности детей к с и 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; - п роводить диагностику наступающего утомления; - проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности	Тестирование. Решение ситуационных задач Работа с наглядными пособиями; Практический контроль: демонстрация проекции органов на поверхности тела