

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«__» _____ 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 80

в том числе:

аудиторные занятия 76

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		14 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	14	14	30	30
Практические	16	16	30	30	46	46
Итого ауд.	32	32	44	44	76	76
Контактная работа	32	32	44	44	76	76
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	32	32	48	48	80	80

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): канд. экон. наук, Доц., Паничкина Марина Васильевна

Заведующий кафедрой: Подберезный В.В.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование теоретических знаний и практических умений в области анатомии, физиологии и гигиены;
1.2	- определение влияния процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Демонстрационный экзамен
2.2.2	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.2.3	Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога
2.2.4	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.2.5	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.2.6	Математика в профессиональной деятельности учителя
2.2.7	Возрастная психология
2.2.8	Педагогическая психология
2.2.9	Психология общения
2.2.10	Правовое обеспечение профессиональной деятельности
2.2.11	Основы педагогического мастерства
2.2.12	Основы специальной педагогики и психологии
2.2.13	Теоретические основы начального курса математики с методикой преподавания
2.2.14	Теоретические основы преподавания предмета "Окружающий мир" с практикумом
2.2.15	Методика обучения труду (технология) с практикумом
2.2.16	Теория и методика физического воспитания с практикумом
2.2.17	Методическое обеспечение в начальном общем образовании
2.2.18	Производственная практика (Первые дни ребенка в школе)
2.2.19	Основы организации внеурочной деятельности в начальной школе
2.2.20	Методическое обеспечение внеурочной деятельности в начальной школе
2.2.21	Учебная практика (Проектирование внеурочной деятельности в начальной школе)
2.2.22	Производственная практика (Пробные занятия внеурочной деятельности в начальной школе)
2.2.23	Теория и методика воспитания обучающихся начальных классов
2.2.24	Теоретические и методические основы деятельности классного руководителя начальной школы
2.2.25	Методическое обеспечение деятельности классного руководителя в начальной школе
2.2.26	Учебная практика (Проектирование деятельности классного руководителя начальной школы)
2.2.27	Производственная практика (Летняя практика в пришкольном лагере для обучающихся начальной школы)
2.2.28	Производственная практика (преддипломная)
2.2.29	Учебная практика (Погружение/введение в педагогическую деятельность)
2.2.30	Производственная практика (педагогическая)
2.2.31	Защита дипломного проекта (работы)
2.2.32	Введение в специальность
2.2.33	Защита дипломной работы
2.2.34	Защита дипломной работы

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- строение и функции систем органов здорового человека;
- норму развития и отклонения от нормы
- анатомио- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека в разные возрастные периоды;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основы гигиены детей; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- основы профилактики инфекционных заболеваний, отравлений, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- основные информационно – коммуникационные технологии будущей профессиональной деятельности
- гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации.
- основы оказания первой помощи при травматических, простудных и других заболеваниях, отравлениях пищевыми продуктами

3.2 Уметь

- использовать биологическую и медицинскую терминологию;
- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- находить информацию о биологических объектах в различных источниках (учебниках, справочниках, научно -популярных изданиях, компьютерных базах, ресурсах сети Интернет) и критически ее оценивать;

3.3 Владеть

- использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни: 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 области биотехнологии (искусственное оплодотворение) и др.
- определять состояние здоровья, изменения в самочувствии ребенка в период пребывания в образовательной организации;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при организации обучения и воспитания;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, КАК БИОЛОГИЧЕСКИ ЦЕЛОСТНАЯ САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ СИСТЕМА					
1.1	Роль анатомии, физиологии и гигиены в ряду наук, значение изучения данных. Уровни организации жизни /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.2	Показатели физического развития, их изменения с возрастом. Антропометрические измерения и оценка физического развития ребенка /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.3	Опорно-двигательный аппарат и его значение. Строение и химический состав костей. Строение скелета человека. Соединение костей. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.4	Формировании правильной осанки у детей. Профилактика нарушений осанки /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

1.5	Мышечная система. Группы мышц и их значение. Строение и работа мышц. Виды работы мышц (динамическая и статическая работа). Развитие мышечной системы у детей. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.6	Разработать рекомендации для родителей по темам «Профилактика нарушений осанки у детей», «Профилактика плоскостопия» (изготовление буклетов, рекомендаций). /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.7	Разработка памятки «Гигиенические требования к обуви детей». /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.8	Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы детей. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Кровь, её функции, состав и свойства. Группы крови. Резус-фактор. Возрастные особенности крови. Анемия, её причины и профилактика. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.9	Сердце, его строение. Работа сердца. Показатели работы сердца. Возрастные особенности строения и работы сердца. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.10	Сердце, его строение /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.11	Схема кровообращения. Движение крови по сосудам. Возрастные особенности кровообращения у детей. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.12	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы детей. строение органов дыхания. Газообмен. Механизм дыхательных движений. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.13	Показатели работы органов дыхания. Возрастные особенности дыхательной системы. Гигиена дыхания. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.14	Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму ОУ. Правила проветривания помещений. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.15	Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Возрастные особенности строения и работы пищеварительной системы. Особенности обмена веществ у детей. /Лек/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.16	Составить рекомендации для родителей по теме «Гигиена зубов детей». /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.17	Функциональное значение и строение нервной системы. Нейрон, его строение. Виды нейронов. Отделы ЦНС и их функциональное значение. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

1.18	Спинальный мозг. Его строение и функции. Строение головного мозга, функции его отделов. Кора больших полушарий. Зоны коры. Межполушарная асимметрия головного мозга. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.19	Строение спинного мозга. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.20	Отделы головного мозга, их значение /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.21	Кожа. Закаливание организма. Терморегуляция организма. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
Раздел 2. Физиология высшей нервной деятельности и ее особенности у детей						
2.1	Понятие о высшей нервной деятельности. Учение о рефлексах. Безусловные и условные рефлексы., их характеристика. Условия и механизм образования условных рефлексов. /Лек/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.2	Динамический стереотип. Его образование и переделка. Особенности у детей. Торможение условных рефлексов. Виды торможения условных рефлексов. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.3	Типы высшей нервной деятельности. Свойства нервных процессов. Характеристика основных типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с разными типами нервной системы. Особенности высшей нервной деятельности детей. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.4	Характеристика основных типов ВНД. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.5	Определение типологических особенностей у детей. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.6	Сон, его физиологическое значение. Нарушения сна /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.7	Составление памятки для педагога «Утомление и переутомление. Проявление утомления у детей. Профилактика утомления» /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.8	Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.9	механизмы образования условных рефлексов. Изучение некоторых условных рефлексов у человека /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

2.10	Построение индивидуального профиля биологических ритмов сна и бодрствования. Составление методических рекомендаций к гигиенической организации сна /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
2.11	Воля и эмоции. Память Мышление. Внимание . /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3. Зачет					
3.1	контроль знаний по предмету /Зачёт/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Раскрыть основные задачи и содержание курса «Анатомия, физиология и гигиена». Значение и роль анатомии, физиологии и гигиены в организации образовательного процесса.
2. Охарактеризуйте уровни организации организма. Системы органов.
3. Раскройте основные закономерности роста и развития детей. Охарактеризуйте периоды онтогенеза. Акселерация и ретардация развития
4. Охарактеризовать показатели физического развития детей. Назовите возрастные периоды развития человека, значение каждого из них.
5. Охарактеризуйте пренатальный период в развитии человеческого организма.
6. Охарактеризуйте особенности строения и функций нервной ткани. Дендриты, аксоны, их роль в передаче нервного импульса.
7. Опишите общий план строения нервной системы, охарактеризуйте ее функции.
8. Опишите особенности строения и функций спинного мозга, его возрастные особенности.
9. Опишите особенности строения и функций головного мозга, его возрастные особенности.
10. Раскройте особенности строения и функции больших полушарий, роль коры в развитии человека.
11. Раскройте особенности строения и функций периферической нервной системы.
12. Раскройте особенности строения и функций вегетативной нервной системы.
13. Раскрыть понятия рефлекторная дуга, рецептора, рабочего органа .
14. Дать определение рефлексам, видам рефлексов, их роли в жизни человека.
15. Охарактеризовать классификации желез в организме человека.
16. Охарактеризовать возрастные особенности электрической активности коры больших полушарий.
17. Дать характеристику торможению ЦНС, видам, механизмам.
18. Охарактеризовать классификации желез в организме человека.
19. Раскройте локализацию, строение и функции желез внутренней секреции. Объясните роль гормонов в нейроэндокринной регуляции функций организма.
20. Раскрыть понятие ВНД, принципы учения И.П. Павлова и И.М. Сеченова, о высшей нервной деятельности.
21. Дать характеристику кровообращению. Сердце, строение, физиологические особенности сердечно - сосудистой системы. Гигиена сердечно - сосудистой системы
22. Охарактеризовать строение и функции зрительного анализатора, физиологические особенности нарушения зрения. Гигиена зрения.
23. Объясните строение и функции вкусового и обонятельного анализатора.
24. Охарактеризовать структурно-функциональную организацию слухового анализатора, физиологические особенности нарушения слуха. Гигиена слуха.
25. Описать строение и функцию органа равновесия.
26. Особенности строения голосового аппарата, строение гортани, возрастные особенности, функции надгортанника.
27. Охарактеризовать строение и функции кожного анализатора.
28. Описать приемы оценка морфофункциональной готовности детей к обучению в школе.
29. Охарактеризуйте основные группы мышц.
30. Охарактеризовать строение опорно-двигательного аппарата, динамику развития скелета.
31. Описать строение отделов скелета человека. Скелет черепа, особенности роста и развития.
32. Охарактеризовать строение и функции мышечной системы. Развитие двигательной активности и координации движений.
33. Описать приемы определение нарушения осанки и плоскостопия у детей.
34. Охарактеризуйте особенности строения функций дыхательной системы. Гигиенические требования.
35. Раскройте особенности строения и функции пищеварительной системы. Охарактеризуйте особенности обмена веществ и энергии у детей.
36. Объясните роль выделительной системы. Охарактеризуйте особенности строения и функций органов мочевого выделительной системы.
37. Охарактеризуйте строение, функции дыхательной системы, гигиена физиологические механизмы внимания, восприятия, памяти. Типы сигнальных систем.

38. Охарактеризуйте особенности строения и функций крови.
39. Дать характеристику приемам определения и оценки функционального состояния дыхательной системы.
40. Дать характеристику возрастным особенностям органов выделения, роли и функции кожи.
41. Описать физиологические механизмы внимания, восприятия, памяти.
42. Раскройте особенности строения и функций кожи ребенка. Объясните принципы ухода за кожей и основные принципы закаливания детей.
43. Описать физиологию сна. Раскройте роль биологических ритмов на жизненные процессы и здоровье. Укажите на причины сновидений.
44. Раскройте особенности личной гигиены, ухода за кожей, ногтями, волосами. Профилактика кожных болезней.
45. Дать характеристику приемам определения и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
46. Охарактеризуйте гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в детском образовательном учреждении.
47. Охарактеризуйте приемы гигиенической оценки учебного помещения
48. Описать гигиенические требования к структуре урока.
49. Охарактеризовать режим дня и его физиологические основы.
50. Раскройте особенности движения крови по сосудам.

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Ширшова В. М.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010
Л1.2	Щанкин А. А.	Возрастная анатомия и физиология: курс лекций: курс лекций	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Щанкин А. А.	Возрастная анатомия и физиология: тесты: сборник задач и упражнений	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015
Л2.2	Красноперова Н. А.	Возрастная анатомия и физиология: практикум	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016

6.3. Перечень программного обеспечения

6.4 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.