

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор


Дата подписания: 20.05.2021 19:30:53

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русская христианская гуманитарная академия»  
Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на  
Учебно-методическом совете ЧОУ РХГА  
26.02.2021 года  
Председатель Учебно-методического  
совета ЧОУ РХГА, проректор ЧОУ РХГА,  
к.п.н:

  
\_\_\_\_\_ Алтуфьева А.А.  
26.02.2021 года



\_\_\_\_\_ Богатырёв Д.К.

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

### **ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **по специальности 44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:  
основное общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования  
(в области туристско-краеведческой деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена углубленной подготовки в очной форме обучения:

3 года 10 месяцев

2021  
год

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**

Организация-разработчик: ЧОУ РХГА

Разработчик: Русак А.А., преподаватель Колледжа РХГА

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Возрастная анатомия, физиология и гигиена

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

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

Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

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

**Цель изучения дисциплины:** изучение общих основ возрастной анатомии, физиологии и гигиены для формирования профессиональных компетенций по решению педагогических задач, связанных с проектированием различных аспектов педагогического процесса и организацией воспитательной деятельности в образовательных учреждениях.

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- . определять топографическое расположение 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 организма 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 её 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 и подростков;
- . влияние процессов физиологического созревания и развития ребёнка 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;
- . основы профилактики инфекционных заболеваний;
- . гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.

### **Приобретаемые компетенции:**

#### **общие компетенции:**

- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

#### **профессиональные компетенции:**

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.
- ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.
- ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы.
- ПК 1.5. Анализировать занятия.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.
- ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.
- ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий.
- ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.
- ПК 3.2. Создавать в кабинете (мастерской, лаборатории) предметно-развивающую среду.
- ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **111** часов, в том числе:

- . обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **73** часа;
- . самостоятельной работы обучающегося **38** часов.

## 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>	111
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	73
в том числе:	
практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	38
<i>Промежуточная аттестация в форме выполнения заданий по технологической карте учебной дисциплины в конце 3 семестра, зачета в конце 4 семестра.</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека</b>		
Тема 1.1.	Предмет и содержание курса. Значение изучаемого курса для будущих учителей.	2	1
	Самостоятельная работа: Самоанализ на тему «Здоровый образ жизни»	3	
Тема 1.2.	Возрастные анатомо-физические особенности детей и подростков.	1	3
	Самостоятельная работа: Определение соматометрических антропометрических показателей.	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека</b>		
Тема 2.1.	Координация и регуляция физиологических процессов в организме, сравнение нервной и гуморальной регуляции функций систем органов здорового человека.	2	1
Тема 2.2.	Эндокринный аппарат человека	1	2
	Самостоятельная работа: Составление сравнительной таблицы «Железы внутренней секреции»	3	
Тема 2.3.	Нервная регуляция функций систем органов здорового человека.	2	2
Тема 2.4.	Строение и функции спинного отдела головного мозга здорового человека.	1	1
	Практическое занятие: Составление схемы «Строение головного мозга»	2	
Тема 2.5.	Строение и функции больших полушарий головного мозга. Функциональные физиологические зоны КБП.	2	2
	Практическое занятие: План-конспект «Расположение функциональных физиологических зон КБП»	1	
Тема 2.6.	Нейрофизиологические основы поведения здорового человека. ВНД. Биологические ритмы.	1	1
	Практическое занятие: Проведение исследования «Биоритмический профиль студента»	1	
Тема 2.7.	Физическая работоспособность и закономерности её изменения в течение различных интервалов времени.	2	2

	Практическое занятие: Анализ здоровьесберегающих аспектов занятия системы дополнительного образования.	2	
Тема 2.8.	Гигиеническая оценка системы дополнительного образования, здания и помещений. Составление рекомендаций.	1	3
	Самостоятельная работа: Составление памятки «Режим труда и отдыха учащегося дополнительного образования разного возраста» с презентацией.	4	
Тема 2.9.	Анатомо-физиологические особенности анализаторов у детей и их гигиена.	2	1
	Самостоятельная работа: Составление сравнительной таблицы «Анализаторы»	3	
Тема 2.10.	Анатомо-физиологические особенности зрительного и слухового анализаторов.	1	2
	Практическое занятие: Составление схемы «Строение органа зрения»	1	
Тема 2.11.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья и укрепления органа зрения на различных этапах онтогенеза. Освоение методик релаксации зрительного анализатора.	2	3
	Практическое занятие: Составление здоровьесберегающих памяток для учащихся дополнительного образования.	2	
Тема 2.12.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата здорового человека.	1	2
	Практическое занятие: Составление схемы «Строение скелета человека»	1	
Тема 2.13.	Развитие двигательных навыков у школьников. Гиподинамия и её пагубные последствия.	2	3
	Самостоятельная работа: Составление беседы о гиподинамии и её пагубных последствиях для учащихся дополнительного образования.	3	
Тема 2.14.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья опорно-двигательного аппарата человека на разных этапах онтогенеза. Освоение методики выявления нарушений осанки у школьников.	1	3
	Практическое занятие: Разработка и проведение физкультурных пауз на занятиях дополнительного образования.	2	
Тема 2.15.	Строение и функции сердечно-сосудистой системы здорового человека.	2	
Тема 2.16.	Возрастные анатомо-физиологические особенности сердца детей и подростков, его гигиена.	1	
	Практическое занятие:	1	

	Составление схемы «Строение сердца человека»		
Тема 2.17.	Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы человека.	2	3
	Самостоятельная работа: Исследование выполнения функциональной сердечно-сосудистой пробы.	4	
Тема 2.18.	Строение и функции дыхательной системы здорового человека.	1	1
	Практическое занятие: Исследование функциональных резервов дыхательной системы.	1	
Тема 2.19.	Гигиена органов дыхания у детей. Профилактика их заболевания.	2	2
	Практическое занятие: Освоение методики оздоравливающего дыхания.	2	
Тема 2.20.	Строение и функции пищеварительной системы здорового человека.	1	1
	Практическое занятие: Составление рекомендаций к выбору меню учащегося дополнительного образования.	2	
Тема 2.21.	Гигиенические нормы, требования, правила сохранения и укрепления здоровья органов пищеварения человека на различных этапах онтогенеза.	2	3
	Практическое занятие: Разработка памятки для учащихся дополнительного образования «Уход за полостью рта»	1	
Тема 2.22.	Строение и функции органов выделения и покровов тела здорового человека.	1	1
	Практическое занятие: Разработка памятки «Надо, надо умыться» для учащихся дополнительного образования.	1	
Тема 2.23.	Анатомо-физиологические и гигиенические особенности органов размножения здорового человека.	2	1
	Практическое занятие: План-конспект «Половое созревание и половое развитие»	1	
Тема 2.24.	Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физиологическую и психическую работоспособность, поведение.	1	2
	Самостоятельная работа: Разработка беседы для учащихся дополнительного образования по выбранной теме с презентацией.	6	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы гигиены и профилактики детей и подростков</b>		
Тема 3.1.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья на различных этапах	2	3

	онтогенеза.		
Тема 3.2.	Оценка факторов внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте.	1	2
Тема 3.3.	Основные группы заболеваний современных школьников и их профилактика.	2	1
	Практическое занятие: Разработка текста выступления на тему «Профилактика заболевания современных школьников»	1	3
Тема 3.4.	Гигиенические требования в кабинете при организации обучения в системе дополнительного образования.	1	1
	Самостоятельная работа: Исследование выполнения гигиенических норма, требований и правил учащимися дополнительного образования.	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы знания о возрастных особенностях развития детей и подростков</b>		
Тема 4.1.	Перинатальное развитие.	2	1
	Практическое занятие: План-конспект «Перинатальное развитие ребенка»	1	
	Особенности развития новорожденного и младенца.	1	1
	Самостоятельная работа: Исследовательская работа «Основные отличия в психофизиологическом развитии младенцев»	4	
	Особенности развития дошкольника и подростка.	2	3
	Практическое занятие: Разработка карты мероприятий педагога дополнительного образования по профилактике заболеваний детей в подростковом возрасте.	1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>111 часов</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

##### **Кабинет анатомии, физиологии и гигиены**

Учебный кабинет для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Учебно-наглядные пособия по возрастной анатомии, физиологии и гигиене

##### Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели для обучающихся по количеству обучающихся, учебная доска, регулируемый по высоте стол для лиц с ОВЗ, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

##### Технические средства обучения:

Комплект технических средств обучения (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), мультимедийный проектор, экран для мультимедийного проектора.

Для реализации дисциплины необходимо наличие **помещения для самостоятельной работы.**

Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

##### Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

##### Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

### 3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 177 с. : ил. – Режим доступа: \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577689>

##### *Дополнительные источники:*

1. Щанкин, А.А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 59 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657>
2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : практикум : [16+] / авт.-сост. Л.А. Варич, Н.Г. Блинова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет,

### *Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды*

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Возрастная анатомия, физиология и гигиена	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный и неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

### *Периодические издания и справочная литература*

Публикации в периодических изданиях по дисциплине  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel\\_journal&sel\\_node=6397412](http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412)

Справочная литература по дисциплине  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=razd\\_n&sel\\_node=1358](http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358)

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;</li> <li>оценивать факторы внешней</li> </ul>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины.</b></p>

среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма 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 её изменения в течение различных интервалов времени при проектировании и реализации образовательного процесса.

**В результате усвоения учебной 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; физиологические особенности детей и по

возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;

влияние процессов физиологического созревания и развития ребёнка 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;

основы профилактики инфекционных заболеваний;

гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.

*Текущий контроль в форме:*

*1.Выполнения практических заданий, лабораторных работ, заданий самостоятельной работы*

*2.Тестирования*

*3.Различных видов опроса*

*4.и др.*