

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2023 15:01:10

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1465

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ  
АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО"**

Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на  
Учебно-методическом совете АНО ВО "РХГА"

20.12.2022 года

Председатель Учебно-методического совета  
АНО ВО "РХГА"



Усачева О.А.

20.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор АНО ВО "РХГА"



27.12.2022 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 ППССЗ:  
среднее общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования

(в области социально-педагогической деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена углубленной подготовки: 2 года 10 месяцев

Форма обучения: заочная

ПМ.04 Углубленное изучение гуманитарных дисциплин

2023

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: Колледж 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 **10** часа;
- . самостоятельной работы обучающегося **101** 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>   | 10                 |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 3                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 101                |
| <i>Промежуточная аттестация в форме выполнения заданий по технологической карте учебной дисциплины в конце 1 семестра, зачета в конце 2 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>   | <b>1</b>    |                  |   |
| Тема 1.1.                   | Предмет и содержание курса. Значение изучаемого курса для будущих учителей.<br>Самоанализ на тему «Здоровый образ жизни»   | 15          | 1                |   |
| Тема 1.2.                   | Возрастные анатомо-физические особенности детей и подростков.<br>Определение соматометрических антропометрических показателей.   |             | 3                |   |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека</b>  |             | <b>2</b>         |   |
| Тема 2.1.                   | Координация и регуляция физиологических процессов в организме, сравнение нервной и гуморальной регуляции функций систем органов здорового человека.  | 15          | 1                |   |
| Тема 2.2.                   | Эндокринный аппарат человека<br>Составление сравнительной таблицы «Железы внутренней секреции»   |             | 2                |   |
| Тема 2.3.                   | Нервная регуляция функций систем органов здорового человека.   |             | 2                |   |
| Тема 2.4.                   | Строение и функции спинного отдела головного мозга здорового человека.<br>Составление схемы «Строение головного мозга»   |             | 1                |   |
| Тема 2.5.                   | Строение и функции больших полушарий головного мозга. Функциональные физиологические зоны КБП.<br>Практическое занятие:<br>План-конспект «Расположение функциональных физиологических зон КБП» |             | 1                | 2 |
| Тема 2.6.                   | Нейрофизиологические основы поведения здорового человека. ВНД. Биологические ритмы.<br>Проведение исследования «Биоритмический профиль студента»   |             | 26               | 1 |
| Тема 2.7.                   | Физическая работоспособность и закономерности её изменения в течение различных интервалов времени.<br>Анализ здоровьесберегающих аспектов занятия системы дополнительного образования.         | 2           |                  |   |
| Тема 2.8.                   | Гигиеническая оценка системы дополнительного образования, здания и помещений.<br>Составление рекомендаций.   | 3           |                  |   |
|                             | Составление памятки «Режим труда и отдыха учащегося дополнительного образования разного возраста» с презентацией.  |             |                  |   |

|            |   |  |   |
|------------|---|--|---|
| Тема 2.9.  | Анатомо-физиологические особенности анализаторов у детей и их гигиена.  |  | 1 |
|            | Составление сравнительной таблицы «Анализаторы»   |  |   |
| Тема 2.10. | Анатомо-физиологические особенности зрительного и слухового анализаторов.   |  | 2 |
|            | Составление схемы «Строение органа зрения»  |  |   |
| Тема 2.11. | Гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья и укрепления органа зрения на различных этапах онтогенеза. Освоение методик релаксации зрительного анализатора.                             |  | 3 |
|            | Составление здоровьесберегающих памяток для учащихся дополнительного образования.   |  |   |
| Тема 2.12. | Строение и функции опорно-двигательного аппарата здорового человека.  |  | 2 |
|            | Составление схемы «Строение скелета человека»   |  |   |
| Тема 2.13. | Развитие двигательных навыков у школьников. Гиподинамия и её пагубные последствия.  |  | 3 |
|            | Составление беседы о гиподинамии и её пагубных последствиях для учащихся дополнительного образования.   |  |   |
| 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. |  | 3 |
|            | Разработка и проведение физкультурных пауз на занятиях дополнительного образования.   |  |   |
| Тема 2.15. | Строение и функции сердечно-сосудистой системы здорового человека.  |  |   |
| Тема 2.16. | Возрастные анатомо-физиологические особенности сердца детей и подростков, его гигиена.  |  |   |
|            | Составление схемы «Строение сердца человека»  |  |   |
| Тема 2.17. | Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы человека.   |  | 3 |
|            | Исследование выполнения функциональной сердечно-сосудистой пробы.   |  |   |
| Тема 2.18. | Строение и функции дыхательной системы здорового человека.  |  | 1 |
|            | Исследование функциональных резервов дыхательной системы.   |  |   |
| Тема 2.19. | Гигиена органов дыхания у детей. Профилактика их заболевания.   |  | 2 |
|            | Освоение методики оздоравливающего дыхания.   |  |   |
| Тема 2.20. | Строение и функции пищеварительной системы здорового человека.  |  | 1 |
|            | Составление рекомендаций к выбору меню учащегося дополнительного образования.   |  |   |
| Тема 2.21. | Гигиенические нормы, требования, правила сохранения и укрепления здоровья органов пищеварения человека на различных этапах онтогенеза.  |  | 3 |
|            | Разработка памятки для учащихся дополнительного образования «Уход за полостью рта»  |  |   |
| Тема 2.22. | Строение и функции органов выделения и покровов тела здорового человека.  |  | 1 |



|                  |   |                  |   |
|------------------|---|------------------|---|
|                  | Разработка памятки «Надо, надо умыться» для учащихся дополнительного образования.   |                  |   |
| Тема 2.23.       | Анатомо-физиологические и гигиенические особенности органов размножения здорового человека.   |                  | 1 |
|                  | Половое созревание и половое развитие   |                  |   |
| Тема 2.24.       | Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физиологическую и психическую работоспособность, поведение.                   |                  | 2 |
|                  | Разработка беседы для учащихся дополнительного образования по выбранной теме с презентацией.  |                  |   |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Основы гигиены и профилактики детей и подростков</b>   | <b>2</b>         |   |
| Тема 3.1.        | Гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья на различных этапах онтогенеза.   | 15               | 3 |
| Тема 3.2.        | Оценка факторов внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте.          |                  | 2 |
| Тема 3.3.        | Основные группы заболеваний современных школьников и их профилактика.   |                  | 1 |
|                  | Практическое занятие:<br>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.   | 15               | 1 |
|                  | Исследование выполнения гигиенических норма, требований и правил учащимися дополнительного образования.   |                  |   |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Основы знания о возрастных особенностях развития детей и подростков</b>  | <b>2</b>         |   |
| Тема 4.1.        | Перенатальное развитие.   | 15               | 1 |
|                  | Перенатальное развитие ребенка  |                  |   |
|                  | Особенности роазвития новорожденного и младенца.  |                  | 1 |
|                  | Исследовательская работа «Основные отличия в психофизиологическом развитии младенцев»   |                  |   |
|                  | Особенности развития дошкольника и подростка.   |                  | 3 |
|                  | Практическое занятие:<br>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 АНО ВО "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 АНО ВО "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:<br>3AF-4JD-N6K  |
| 5     | Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle" | <a href="#">GNU General Public License (GPL)</a><br>Свободное распространение,<br>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><br>Свободное распр,сайт<br><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, 2019. – 84 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574275>

## 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  |
|---|--|
| <b>В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b><br>определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;<br>применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;<br>оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;<br>проводить под руководством | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины.</b><br><br><i>Текущий контроль в форме:</i><br><i>1.Выполнения практических заданий, лабораторных работ, заданий самостоятельной работы</i><br><i>2.Тестирования</i> |

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.

*3. Различных видов опроса  
4. и др.*