

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ,  
ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 050146 Преподавание в начальных классах.

**Организация-разработчик:**

ГБОУ СПО НСО «Черепановское педагогическое училище»

**Разработчик:** Шендрикова Галина Александровна

преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Паспорт рабочей программы                                 | стр.<br>4 |
| 2. | Структура рабочей программы                               | 5         |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины                     | 9         |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 10        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 050146 Преподавание в начальных классах (укрупнённая группа специальностей 050000 «Образование и педагогика»).

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

П.00 Профессиональный цикл.

ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины

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

\* В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять топографическое расположение и строение 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 ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса

\* В результате освоения 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;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 36 час.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>                                       | <b>108</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | <b>72</b>          |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные работы  | -                  |
| практические занятия   |                    |
| контрольные работы   |                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                 | <b>36</b>          |
| в том числе:   |                    |
| составление толкового словаря  | 2                  |
| подготовка письменного сообщения по теме   | 8                  |
| разработка презентации   | 6                  |
| заполнение таблиц  | 2                  |
| формирование банка методических разработок (рекомендации, памятки, сценарии и пр.) | 12                 |
| составление режима дня школьника   | 2                  |
| изготовление плаката (наглядная агитация)  | 4                  |
| <i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>  |                    |

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)  | Объем часов  | Уровень освоения |
|--|---|--|------------------|
| 1  | 2   | 3  | 4                |
| <b>Разделы не предусмотрены</b>  |   | 72   |                  |
| <b>Тема 1</b><br>Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 2                |
|  | 1   | Основные положения и терминология анатомии и физиологии. |                  |
|  | 2   | Основные положения и терминология гигиены.               |                  |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>   |  | -                |
|  | <b>Практические занятия не предусмотрены</b>  |  | -                |
|  | <b>Контрольные работы не предусмотрены</b>  |  | -                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Составление толкового словаря основных понятий.  |  | 2                |
| <b>Тема 2</b><br>Основные закономерности роста и развития организма человека               | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 2                |
|  | 1   | Онтогенез. Возрастная периодизация. Физическое развитие. |                  |
|  | 2   | Основные закономерности роста и развития.                |                  |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>   |  | -                |
|  | <b>Практические занятия</b><br>- Определение показателей роста и развития организма человека в возрастном периоде обучающихся (самодиагностика).<br>- Представление результатов самостоятельной работы. |  | 2                |
|  | <b>Контрольные работы не предусмотрены</b>  |  | -                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>- Подготовка сообщения по теме «Негативные факторы, влияющие на рост и развитие организма»  |  | 2                |
| <b>Тема 3</b><br>Строение и функции систем органов здорового человека                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 8                |
|  | 1   | Клетки. Ткани. Органы.                                   |                  |
|  | 2   | Строение и функции нервной системы и органов чувств.     |                  |
|  | 3   | Строение и функции опорно-двигательного аппарата.        |                  |
|  | 4   | Строение и функции сердечно-сосудистой системы.          |                  |
|  | 5   | Строение и функции дыхательной системы.                  |                  |
|  | 6   | Строение и функции пищеварительной системы.              |                  |
|  | 7   | Строение и функции половой и мочевыделительной систем.   |                  |
|  | 8   | Строение и функции эндокринной системы.                  |                  |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>   |  | -                |
|  | <b>Практические занятия</b><br>- Определение топографического расположения и строения органов и частей тела.<br>- Представление результатов самостоятельной работы.                                     |  | 8                |
|  | <b>Контрольные работы</b> Контрольная работа №1   |  | 1                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Разработка презентации систем органов.<br>- Заполнение таблиц: «Строение скелета человека», «Фазы работы сердца», «Дыхательная система».                 |  | 8                |

|   |   |   |          |   |
|---|---|---|----------|---|
| <b>Тема 4</b><br>Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>2</b> | 2 |
|   | 1   | Обмен веществ и энергии.  |          |   |
|   | 2   | Физиологические характеристики процессов дыхания, пищеварения, выделения, терморегуляции.                       |          |   |
|   | <b>Лабораторные работы</b> <i>не предусмотрены</i>  |   | -        |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>- Представление результатов самостоятельной работы.  |   | <b>2</b> |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> <i>не предусмотрены</i>   |   | -        |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Подготовка сообщения с презентацией по теме «Обмен веществ»  |   | 2        |   |
| <b>Тема 5</b><br>Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>3</b> | 2 |
|   | 1   | Возрастные анатомические особенности детей и подростков.  |          |   |
|   | 2   | Возрастные физиологические особенности детей и подростков.  |          |   |
|   | <b>Лабораторные работы</b><br>- Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы (самодиагностика)   |   | <b>1</b> |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>- Определение возрастных показателей функционального состояния сердечнососудистой системы детей младшего школьного возраста.   |   | <b>1</b> |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> <i>не предусмотрены</i>   |   | -        |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Подготовка сообщения «Возрастные анатомо-физиологические особенности систем органов здорового человека».   |   | 3        |   |
| <b>Тема 6</b><br>Влияние процессов физиологического созревания и развития ребёнка на его физическую и психическую работоспособность, поведение  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>3</b> | 2 |
|   | 1   | Работоспособность младшего школьника. Биоритмы.   |          |   |
|   | 2   | Изменение физической и психической работоспособности и поведения младшего школьника в образовательном процессе. |          |   |
|   | 3   | Изменение психической работоспособности и поведения младшего школьника в образовательном процессе.              |          |   |
|   | <b>Лабораторные работы</b> <i>не предусмотрены</i>  |   | -        |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>- Определение типа высшей нервной деятельности и биоритмов обучающихся (самодиагностика)<br>- Определение стрессоустойчивости, внимания, памяти.                       |   | <b>2</b> |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> Контрольная работа №2   |   | <b>1</b> |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Поиск и оформление рекомендаций для учителей и родителей по организации индивидуального подхода к детям с учётом их индивидуальных особенностей. |   | 3   |          |   |
| <b>Тема 7</b><br>Основы гигиены детей и подростков.   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>4</b> | 3 |
|   | 1   | Гигиена тела человека.  |          |   |
|   | 2   | Гигиена питания.  |          |   |
|   | 3   | Гигиена сна.  |          |   |
|   | 4   | Гигиеническая культура младших школьников.  |          |   |
|   | <b>Лабораторные работы</b> <i>не предусмотрены</i>  |   | -        |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>- Упражнения в применении приёмов по уходу за телом человека.<br>- Поиск информации о гигиенических мероприятиях в начальной школе (по материалам специальных изданий) |   | <b>4</b> |   |
| <b>Контрольные работы</b> <i>не предусмотрены</i>   |   | -   |          |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Формирование банка методических разработок по формированию гигиенической культуры у младших школьников.  |   | 4   |          |   |

|  |  |   |          |   |
|--|--|---|----------|---|
| <b>Тема 8</b><br>Гигиенические нормы, требования, правила, правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза                   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>4</b> | 2 |
|  | 1  | Гигиенические нормы, требования, правила здоровьесбережения младших школьников. |          |   |
|  | 2  | Правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.        |          |   |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  |   | -        |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>- Изучение нормативно-правовых документов по сохранению и укреплению здоровья.<br>- Упражнения в проведении физминуток.   |   | <b>4</b> |   |
| <b>Контрольные работы не предусмотрены</b>   |  | -   |          |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Изготовление плаката (презентации, бюллетеня, раскладушки) по теме «Сохранение и укрепление здоровья» |  | 4   |          |   |
| <b>Тема 9</b><br>Основы профилактики инфекционных заболеваний  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>4</b> | 2 |
|  | 1  | Инфекционные болезни. Источники и пути передачи инфекционных заболеваний.       |          |   |
|  | 2  | Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья.                                |          |   |
|  | 3  | Мероприятия по предупреждению распространения инфекционных заболеваний.         |          |   |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  |   | -        |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>- Упражнения в проведении мероприятий по профилактике заболеваний.<br>- Разработка памяток по профилактике инфекционных заболеваний   |   | <b>4</b> |   |
|  | <b>Контрольные работы не предусмотрены.</b>  |   | -        |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Оформление памяток по профилактике заболеваний детей  |  | 4   |          |   |
| <b>Тема 10</b><br>Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>4</b> | 3 |
|  | 1  | Школьная гигиена. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.   |          |   |
|  | 2  | Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.                           |          |   |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  |   | -        |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>- Гигиеническая оценка расписания уроков и внеурочных занятий.<br>- Оценка влияния факторов внешней среды на функционирование и развитие организма младшего школьника.                |   | <b>4</b> |   |
|  | <b>Контрольные работы</b> Контрольная работа № 4   |   | <b>2</b> |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>- Составление режима дня младшего школьника.<br>- Оформление памяток по гигиене учебной деятельности (письма, чтения, использования ТСО, к организации рабочего места). |   | 4        |   |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены;
- библиотеки и читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места обучающихся (стол, стул)
- рабочее место преподавателя (стол, стул)
- программные материалы: рабочая программа учебной дисциплины, календарно-тематическое планирование, фонды оценочных средств; дидактические и демонстрационные материалы, в том числе муляжи органов.

Технические средства обучения: ПК, мультимедиа.

Лабораторное оборудование; стетоскоп, тонометр, секундомер, весы, ростомер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

Основные источники:

- Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. Допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебника для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования Москва издательский центр академия 2009
- Айзман Р.И. Ширшова В.М. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене.

Дополнительные источники:

- Лысова Н.Ф. Айзман Р.И. Завьялова Я.Л. Ширшова В.М. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. Рекомендовано региональным центром Сибирского федерального округа по развитию преподавания безопасности жизнедеятельности в качестве учебного пособия для студентов педагогических специальностей высших и средних учебных заведений. Сибирское университетское издательство. Новосибирск 2009 год
- научно-популярные периодические издания
- Интернет-ресурсы

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| умение определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;   | <p style="text-align: center;">Этапы и формы контроля</p> <p>* Текущий (тематический) контроль:<br/>- аудиторные контрольные работы (тесты, практические задания)<br/>- домашние задания (создание презентации, толкового словаря, изготовление плаката, составление сообщения, режима дня, формирование банка методических материалов)</p> <p>* Итоговый контроль - экзамен</p> <p style="text-align: center;">Методы контроля.</p> <p>* Анализ продукта самостоятельной деятельности студента: тест, презентация, толковый словарь, плакат, сообщение, режим дня, банк методических материалов)</p> <p style="text-align: center;">Формы и методы оценивания.</p> <p>* Сбор свидетельств результативности обучения – продукты самостоятельной работы студента</p> <p>* Бальная отметка за выполнение контрольных работ и домашних заданий (обязательных и дополнительных – по выбору студента)</p> |
| умение применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;   |  |
| умение оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;  |  |
| умение проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;  |  |
| умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;   |  |
| умение 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 |  |
| Знание основных положений и терминологии анатомии, физиологии и гигиены человека;  |  |
| - знание основных закономерностей роста и развития организма человека;   |  |
| Знание строения и функций систем органов здорового человека;   |  |
| Знание физиологических характеристик основных процессов жизнедеятельности организма человека;  |  |
| знание возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков;   |  |
| Знание влияния процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;  |  |
| знание основ гигиены детей и подростков;   |  |
| знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;  |  |
| знание основ профилактики инфекционных заболеваний;  |  |
| Знание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.  |  |

### Разработчик

ГБОУ СПО НСО «Черепановское педагогическое училище»

преподаватель учебной дисциплины **Г.А. Шендрикова**

### Эксперт

ГБОУ СПО НСО «Черепановское педагогическое училище»

Заместитель директора по учебно-методической работе **Т.Г. Кучевская**

**Сертификат СР № 011.1187 выдан 06 июля 2011 г.**

**Министерство образования и науки Российской Федерации.**

**Федеральное государственное учреждение**

**«Федеральный институт развития образования»**

