



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
*Прокопьевский техникум физической культуры*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ ПТФК

\_\_\_\_\_ А.И. Алексеев  
«23» мая 2025г.  
Приказ № 158 -ПР от 23.05.2025г

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
*код и название направления / специальности подготовки*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Прокопьевск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Драчёва Ю.С.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специально-теоретических дисциплин Протокол № 8  
от «24» апреля 2025г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, ГИГИЕНА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа дисциплины Возрастная анатомия, физиология и гигиена является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина Возрастная анатомия физиология гигиена входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 3 курсе

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает знания:

- 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;
- 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. (ПОП)
- Основные закономерности возрастного развития.
- Общие закономерности развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте
- Основы теории физического, развития детей раннего и дошкольного возраста
- Возрастная физиология, школьная гигиена (ПРОФ СТАНДАРТ, УЧИТЕЛЬ)
- Положения теории и методики анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-

спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических параметров человека; (ПРОФСТАНДАРТ, ТРЕНЕР)

- Возрастные особенности человека
- Функциональная анатомия человека
- Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
- Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
- Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории
- Принципы рационального питания
- Физиологические основы питания
- Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств
- Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента
- Возрастные особенности человека
- Функциональная анатомия человека
- Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы (ПРОФСТАНДАРТ, ФИТНЕСТРЕНЕР)

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения:**

- 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

В результате освоения дисциплины формируются **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;

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**:

*Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»*

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

	<b>Объем часов</b>
<b>Трудоемкость дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Учебные занятия</b>	<b>66</b>
в том числе: практические занятия	<b>24</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Раздел 1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена</b>		<b>46/12</b>
<b>Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	1.Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2
<b>Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	1.Анатомо-физиологические особенности костной системы в разные возрастные периоды. <u>Всемирный день оказания первой медицинской помощи.</u>	2
	2.Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека.	2
	3.Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний. <u>Укрепление иммунитета</u>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 1. «Регуляция двигательной деятельности»</b>	2
<b>Тема 3. Регуляторные системы организма</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	1.Анатомия и физиология нервной системы.	2
	2.Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений.	2
	3.Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 2. «Физиологические основы оздоровительной тренировки»</b>	2
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	1.Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. <u>Международный день слепых.</u>	2
	2.Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	2

	3.Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов. <u>Всероссийский день гимнастики.</u>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 3.</b> Физиологические особенности людей разного возраста.	2
<b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	1.Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	2
	2.Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 4.</b> Физиологические показатели тренированности	2
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	1.Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	2
	2.Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности.	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 5.</b> «Физиолого-гигиенические основы режима дня обучающихся»	2
<b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	1.Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	2
	2.Возрастные особенности биохимического состояния организма.	2
	4.Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков. <u>Всемирный день здоровья.</u>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> Санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения	2
<b>Раздел 2. Основные понятия, виды и приемы массажа</b>		<b>20/12</b>
<b>Тема 2.1. Требования, предъявляемые к выполнению массажа</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	1.Понятие, история массажа	2
	2.Виды, формы и методы массажа.	2
<b>Тема 2.2. Классификация приемов массажа</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	1.Физиология, методика и техника выполнения приемов классического, лечебного, спортивного массажа.	2
	2.Методика выполнения общего, частного, парного массажа.	2

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие 7.</b> «Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения»	2
	<b>Практическое занятие 8.</b> «Отработка техники выполнения массажных приемов поглаживания, выжимания»	2
	<b>Практическое занятие 9.</b> « Отработка техники выполнения массажных приемов растирания»	2
	<b>Практическое занятие 10.</b> «Отработка техники выполнения массажных приемов разминания»	2
	<b>Практическое занятие 11.</b> Отработка техники выполнения массажных приемов вибрации и ударных приемов»	2
	<b>Практическое занятие 12.</b> « Отработка техники выполнения массажных приемов потряхивания, встряхивания»	2
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация Экзамен</b>		<b>4</b>
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

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

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

Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной 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. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/М. Р. Сапин. –11-е изд.- Москва: Издательский центр «Академия», 2015. -384 с.: ил. - Текст: непосредственный.

2.Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ Под ред. С.Н. Попова. –11-е изд.- Москва: Издательский центр «Академия», 2014. -416 с.- (Сер. Бакалавриат). - Текст: непосредственный.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Власова, И. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для студентов, обучающихся по специальности 050100 Педагогическое образование, профиль подготовки – музыкальное и художественное образование / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. - Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-94839-463-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/120576.html> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Чугайнова, Л. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. I часть: учебно-методическое пособие для студентов вуза / Л. В. Чугайнова. - Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет», 2020. - 117 с. - ISBN 978-5-91252-186-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/148593.html> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

3. Любошенко, Т. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: учебное пособие / Т. М. Любошенко, Н. И. Ложкина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 200 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/64957.html> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Физическая культура и спорт. Теория и методики лечебной физической культуры (ЛФК) для самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. - 87 с. - ISBN 978-5-7937-2383-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140194.html> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

5. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. - 258 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 01.09.2025). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Возрастная анатомия и физиология: методические рекомендации к практическим занятиям / составители В. Я. Егоров. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2009. - 76 с. - ISBN 978-5-8179-0108-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/29970.html> (дата обращения: 29.08.2025). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Усанова, А. А. Основы лечебной и спортивной медицины: учебное пособие/ А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. - 253с.: ил. - Текст: непосредственный.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / В. И. Коваль, Т А Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 304 с.- (Сер. Бакалавриат) - Текст: непосредственный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины «Возрастная анатомия, физиология, гигиена».

Планируемый результат	проверяется
<b>знать</b>	
Общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;	Практическое занятие № 1-5, 8-13 характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков;
Физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;	Практическое занятие № 1-5, 8-13 определяет типологические особенности ВНД детей;
Методы определения физического развития и физической работоспособности детей	Практическое занятие № 1-5, 8-13 объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
Методы изучения умственной работоспособности детей;	Практическое занятие №2-5,8-13 дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков;
Динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании обучающегося;	Практическое занятие №1,6-12 характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;
Возрастные особенности функционирования висцеральных систем;	Практическая занятие № 2-5 описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
Биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;	Практическое занятие №2-5,7-12 характеризует принципы гигиены систем органов;
Принципы и механизмы регуляции основных	Практическое занятие №2-5,7-12 характеризует принципы гигиены систем органов

жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;	
Методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;	Практическое занятие №6 анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза
Гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.	Практическое занятие №6 дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу
<b>уметь:</b>	
Использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий	Практическое занятие № 1,6 использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;
Определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;	Практическое занятие № 1-12 определяет 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;	Практическое занятие №6 проводит 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;	Практическое занятие № 1-12 определяет физическую и умственную работоспособность
Проводить диагностику наступающего утомления;	Практическое занятие № 2-12 осуществляет диагностику наступающего утомления;
Проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности	Практическое занятие № 2-12 определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.

## Вопросы к экзамену

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека как наука.
2. Значение предмета для педагогов по физическому воспитанию. Методы изучения человека. Части тела человека.
3. Вклад учёных в развитии анатомии, физиологии и гигиены.
4. Анатомо-физиологические особенности костной системы в разные возрастные периоды.
5. Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека.
6. Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
7. Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений
8. Анатомия и физиология нервной системы.
9. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.
10. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.
11. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.
12. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.
13. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).
14. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
15. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.
16. Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности.

17. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.
18. Возрастные особенности биохимического состояния организма.
19. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.
20. Понятие, история массажа
- 21.21. Виды, формы и методы массажа.
22. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического, лечебного, спортивного массажа.
23. Методика выполнения общего, частного, парного массажа.