

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

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

(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 53.02.01 «Музыкальное образование» укрупненной группы 53.00.00 «Музыкальное искусство».

Организация-разработчик: государственное профессиональное
образовательное учреждение Тульской области
«Тульский педагогический колледж»

Разработчики:
Шаляпина В.В., преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр. № 10 от 11.05.2021

Рекомендована педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр. № 339 от 15.06.2021

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 192-од от 15.06.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.01 «Музыкальное образование» укрупненной группы 53.00.00 «Музыкальное искусство».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими подготовку специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: входит в блок общепрофессиональных дисциплин.

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

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

- определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в образовательном процессе;
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации музыкального образования;
- 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 дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;

- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей;
- анатомо-физиологические особенности детского голосового аппарата и его развития;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка, подростка, старшего школьника на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основные факторы риска и основные способы профилактики заболеваний детей;
- 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 программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) В том числе:	<i>78</i>
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>4</i>
контрольные работы	<i>4</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>39</i>
- подготовка сообщений и докладов; - составление таблиц; - подготовка презентации; - оформление реферата.	
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	Содержание учебного материала			
	1	Предмет, задачи и содержание курса	1	1
Тема 1. Уровни организации живой системы	Содержание учебного материала			
	1	Уровни организации организма. Возрастная периодизация.	4	2
	2	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Подготовка сообщения по теме: «Закономерности роста и развития детского организма»	1	
Тема 2. Нервная система	Содержание учебного материала			
	1	Значение нервной системы. Общий план строения нервной системы	6	2
	2	Рефлекс. Виды рефлексов. Рефлекторная дуга		2
	3	Функциональное значение различных отделов нервной системы		2
	4	Структурно-функциональная организация коры головного мозга. Зоны коры головного мозга		2
	Контрольная работа по теме: «Нервная система»		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Написание реферата на тему: «Формирование условных рефлексов у школьников», подготовка к защите	3	
	2	подготовка сообщения на тему: «Изучение головного мозга»		
Тема 3. Основы учения о высшей нервной деятельности	Содержание учебного материала			
	1	Теория высшей нервной деятельности	6	2
	2	Нейрофизиологические и морфологические основы речи		2
	3	Ночные и дневные биологические ритмы. Значение режима дня		2
	4	Гигиенические требования учебно-воспитательному процессу, к расписанию уроков в школе. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка, подростка, старшего школьника на его физическую и психическую работоспособность, поведение.		2
	Практические занятия:			
	1	Создание и обоснование расписания уроков с учетом дневной, недельной, умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	подготовка сообщений на тему: «Дневные и ночные биологические ритмы» (по выбору)	4	
	2	подбор материалов из СМИ по теме: «Нарушение требований к учебно-воспитательному процессу в школах ТО»		
Тема 4. Сенсорные системы	Содержание учебного материала		4	
	1	Зрительная сенсорная система. Световая и цветовая чувствительность у детей различного возраста. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Гигиена зрения. Отклонение в нормальном развитии зрительной системы. Чувствительность слухового анализатора у детей. Возрастные изменения порога слышимости. Гигиена слуха.		2
	2	Анатомо-физиологические особенности детского голосового аппарата и его развития.		2
	Практические занятия:			
	1	Изучение строения голосового аппарата и роли его частей в процессе голосообразования	1	
	Контрольная работа по теме: «Сенсорные системы»		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Подготовка сообщений по теме: «Отклонения в нормальном развитии одной из сенсорных систем» (по выбору)		
Тема 5. Опорно – двигательный аппарат	Содержание учебного материала		5	
	1	Значение и строение двигательного аппарата. Возрастные особенности строения скелета. Правильное формирование скелета		2
	2	Возрастные особенности строения и развития скелетных мышц. Нарушение осанки: виды, причины, профилактика		2
	3	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	составление таблицы «Возрастные особенности строения скелета туловища, головы, конечностей»		
	2	подготовка доклада по теме «Нарушение осанки: виды, причины, профилактика»		
Тема 6. Железы	Содержание учебного материала			
	1	Железы. Нервная и гуморальная регуляция функций организма. Регулирующие функции нервной и эндокринной систем. Возрастные особенности желез внутренней секреции.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 7. Обмен веществ	1	подготовка сообщений по теме: «Гормоны» (по выбору)		
	Содержание учебного материала			
	1	Обмен веществ и энергии. Возрастные особенности обмена веществ.	4	2
	2	Источники энергии в организме. Витамины		2

	Контрольная работа по теме: «Железы и обмен веществ»		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	оформление реферата на тему: «Особенности энергосбережения в пубертатный период», подготовка к защите;		
	2	подготовка сообщений по теме: «Витамины и микроэлементы» (по выбору)		
Тема 8. Физиологические механизмы терморегуляции	Содержание учебного материала		4	
	1	Физиологические механизмы терморегуляции. Возрастные особенности терморегуляции. Гигиенические требования к воздушному и тепловому режиму школы		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	подготовка к семинару на тему: «Физиологические механизмы терморегуляции»		
Тема 9. Кровь	Содержание учебного материала		6	
	1	Значение и состав крови		2
	2	Возрастные особенности кроветворения		2
	3	Иммунные свойства крови		2
	4	Понятие инфекция, инфекционная болезнь. Профилактика и характеристика острых и хронических инфекционных заболеваний. Основные факторы риска и основные способы профилактики заболеваний детей.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
	1	подготовка докладов об ученых-микробиологах и их открытиях (И.И. Мечников, Э. Дженнера, Л. Пастера и др.)		
	2	составление схемы переливания крови		
	3	подготовка к диспуту (прививки)		
	4	подготовка сообщений по теме: «Профилактика глистных инвазий» (по выбору)		
Тема 10. Сердечно-сосудистая система	Содержание учебного материала		5	
	1	Строение и функции сердца. Фазы работы сердца		2
	2	Возрастные показатели ударного объема и сердечного выброса крови		2
	3	Сосуды. Круги кровообращения. Влияние мышечной деятельности на скорость движения крови в большом круге кровообращения		2
	Практические занятия:		1	
	1	Овладение навыками измерения артериального давления		

	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	составление схемы движения крови по большому и малому кругам кровообращения		
	2	написание реферата на тему: «Влияние курения и алкоголя на сердце и сосуды», подготовка к защите		
Тема 11. Дыхание	Содержание учебного материала			
	1	Значение и строение дыхательного аппарата. Механизмы дыхания. Особенности дыхания у детей разного возраста и пола	4	2
	2	Вредное влияние неправильной осанки на форму грудной клетки и глубину дыхательных движений, профилактика табакокурения		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	составление программы профилактики табакокурения в школе		
Тема 12. Пищеварение	Содержание учебного материала			
	1	Значение и строение органов пищеварения. Возрастные особенности секретной и моторной функции пищеварительного тракта. Нейрогуморальная регуляция деятельности желез	5	2
	2	Режим питания детей. Питание учащихся в школах. Пищевые отравления и их профилактика.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	подготовка сообщений на тему: «Условия нормального пищеварения»;		
Тема 13. Выделение	2	конспект по учебнику «Расщепление белков в желудке»		
	Содержание учебного материала			
	1	Строение и значение органов выделения. Возрастные изменения функций почек	3	2
	Контрольная работа по теме: «Пищеварение и выделение»		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 14. Кожа	1	оформление конспекта на тему: «Строение и значение органов выделения»		
	Содержание учебного материала		4	2
	1	Строение и функции кожи. Возрастные особенности кожи		
	2	Закаливание организма человека		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	подготовка к семинару; подготовка докладов по теме «Кожные заболевания»		

Тема 15 Методы гигиенического воспитания и санитарные нормы	Содержание учебного материала			
	1	Основы гигиены детей и подростков Внеклассная и внешкольная санитарно-просветительная работа с детьми. Профилактика аддитивного поведения и потребления ПАВ в молодёжной среде.	5	2
	Практические занятия:			
	1	Анализ гигиенических требований в кабинете при организации музыкального образования	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	подготовка презентации по теме: «Профилактика наркомания, алкоголизма и табакокурения в детской среде» (по выбору), подготовка к дифференцированному зачёту.	3	
Примерная тематика курсовой работы(проекта)				
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)				
Всего:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»; препараты и реактивы для проведения практических работ,

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийное оборудование.
- обучающие видеофильмы и диафильмы по темам курса

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека [Текст]: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. – М.: ИЦ Академия, 2017.-496 с.
2. Любимова З. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена в 2 т. Т. 1 [Текст]: учеб. для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 447 с.
3. Любимова З. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена в 2 т. Т. 2 [Текст]: учеб. для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 373 с.

Дополнительные источники:

1. Анатомия человек : Учебник Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. 10-е издание, М.: Медицина, 2005.-380с.
2. Апчел В.Я. Физиология человека и животных: Учебник для студ. учреждений высш. пед. проф. образования/В.Я. Апчел , Ю.А. Даринский, В.Н. Голубев.-М: ИЦ Академия, 2013 -48с.
3. Атлас анатомии человека . Том 1. Учение о костях, соединении костей и мышцах Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. 2-е изд., М.: Медицина, 2006.-342с.
4. Атлас анатомии человека. Том 2. Учение о внутренностях и эндокринных железах. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. 2-е изд., М.: Медицина, 2006.-360с.
5. Атлас анатомии человека. Том 3. Учение о сосудах Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. 2-е изд., М.: Медицина, 2006.-360с.

6. Атлас анатомии человека. Том 4. Учение о нервной системе и органах чувств. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. 2-е изд., М.: Медицина, 2006. - 342с.
7. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. –М.: ИЦ Академия, 2013. -496 с.
8. Сапин , М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов.-М.: ИЦ Академия , 2009.-384с.
9. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Сов.спорт, 2012.-620с.
10. Судаков, К.В. Физиология человека: Атлас динамических схем / К.В. Судаков, Ю.Е. Вагин, В.В. Андрианов.-М.: ГЭОТАР-Медия, 2009.-416с.
11. Швырев, А.А. Анатомия и физиология человека с основами общей патологии: Учебное пособие/А.А. Швырев; Под общ. ред. Р.Ф. Морозова. – Рн/Д: Феникс , 2013.-411с.
12. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : Учебник /Н.И. Федюкович.- Рн/Д: Феникс, 2013.-510с

Справочники:

1. Анатомический атлас человеческого тела. Том 1. Костная система. Суставная система. Мышечная система Кишш Ф., Сентаготаи Ян 51-е изд., Будапешт 2007
2. Анатомический атлас человеческого тела. Том 2. Внутренние органы. Внутрисекреторные железы. Сердце. Кишш Ф., Сентаготаи Ян 51-е изд., Будапешт, 2006
3. Анатомический атлас человеческого тела. Том 3. Нервная система. Сосудистая система. Органы чувств. Кишш Ф., Сентаготаи Ян 51-е изд., Будапешт 2007
4. Анатомический атлас. Функциональные системы человека Лютен-Дреколль, Рохен, 2003
5. Первая медицинская помощь; Популярная энциклопедия. Гл. редактор-акад. РАМН В.И. Покровский. М.: Большая Российская Энциклопедия. 2004.-254с.

Интернет-ресурсы:

1. Медицинская энциклопедия <http://www.medical-enc.ru/>
2. Бесплатная медицинская библиотека <http://www.bestmedbook.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи; - оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; - проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в образовательном процессе; - применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации музыкального образования; - 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	анализ сообщений, наблюдение за работой; устный опрос, анализ сообщений; анализ сообщений, наблюдение за работой наблюдение за работой, экспертная оценка рефератов -анализ сообщений, наблюдение за работой, наблюдение за работой, экспертная оценка рефератов наблюдение за работой, анализ докладов
Знания: -основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека, основные закономерности роста и развития организма человека; - основные закономерности роста и развития организма человека; -физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - регулирующие функции нервной и эндокринной систем; - анатомо-физиологические особенности детского голосового аппарата и его развития; - влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка, подростка, старшего школьника на его физическую и психическую работоспособность,	анализ сообщений, наблюдение за работой,тестирование -наблюдение за работой, экспертная оценка рефератов, тестирование, устный и письменный опрос -устный опрос анализ сообщений, наблюдение за работой, тестирование наблюдение за работой, тестирование наблюдение за работой, тестирование

поведение; - основные факторы риска и основные способы профилактики заболеваний детей; - 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.	анализ сообщений, наблюдение за работой, проверка, тестирование, устный опрос анализ сообщений, наблюдение за работой, проверка, тестирование, устный опрос анализ сообщений, наблюдение за работой, проверка, тестирование, устный опрос анализ сообщений, наблюдение за работой, проверка, тестирование, устный опрос
--	--

