Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1
6. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к общепрофессиональному циклу образовательной программы.
Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.
Дисциплина изучается на 3 курсе во 2 семестре.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний о возрастных закономерностях строения и функционирования организма человека, а также гигиенических основах организации занятий адаптивной физической культурой.

Задачи дисциплины:

- изучение возрастных особенностей строения и функций систем организма;
- освоение закономерностей роста и развития организма на различных этапах онтогенеза;
- формирование знаний о гигиенических требованиях к организации занятий физической культурой;
- овладение умениями применять анатомо-физиологические и гигиенические знания в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре и спорту.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи	актуальный профессиональный и социальный контекст; основные источники информации и ресурсы для решения задач
ОК 02	определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию	номенклатура информационных источников; приёмы структурирования информации
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	психологические основы деятельности коллектива; основы проектной деятельности

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ПК 1.1	планировать мероприятия и занятия адаптивной физической культурой с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	возрастные анатомо-физиологические особенности организма человека; гигиенические требования к планированию занятий
ПК 1.2	проводить мероприятия и занятия адаптивной физической культурой	гигиенические нормы и правила проведения занятий с учётом возрастных особенностей занимающихся

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
лекции (уроки)	32
практические занятия	34
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
2 семестр	80	дифференцированный зачет
Итого	80	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины
Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
2 семестр		**80**	
Раздел 1. Возрастная анатомия и физиология		**50**	
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02
	1. Понятие возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Закономерности роста и развития организма. Онтогенез. Критические и сенситивные периоды развития.		
Тема 1.2. Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности	Содержание учебного материала:	6	ОК 02, ПК 1.1
	1. Строение и функции нервной системы. Возрастные изменения нервной системы. Развитие высшей нервной		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	деятельности у детей и подростков.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.1
	1. Изучение возрастных особенностей нервной системы и их учёт при организации занятий адаптивной физической культурой.		
Тема 1.3. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала:	6	ПК 1.1
	1. Строение и развитие костной и мышечной систем. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.2
	1. Анализ возрастных особенностей опорно-двигательного аппарата и подбор упражнений с учётом этих особенностей.		
Тема 1.4. Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Содержание учебного материала:	6	ОК 02, ПК 1.1
	1. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Возрастные изменения. Дыхательная система и её возрастные особенности. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.2
	1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учётом возраста.		
Тема 1.5. Возрастные особенности обмена веществ и эндокринной системы	Содержание учебного материала:	4	ОК 02
	1. Основные виды обмена веществ. Возрастные особенности обмена веществ. Эндокринная система и её роль в развитии организма.		
	Практическое занятие:	2	ПК 1.1
	1. Изучение возрастных норм показателей обмена веществ и их учёт в работе с занимающимися.		
Тема 1.6. Возрастные особенности сенсорных систем и психофизиологического развития	Содержание учебного материала:	4	ОК 02, ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Строение и функции сенсорных систем. Возрастные изменения зрения, слуха, кожной чувствительности. Психофизиологические особенности развития в разные возрастные периоды.		
	Практическое занятие:	2	ПК 1.1
	1. Анализ психофизиологических особенностей занимающихся разных возрастных групп.		
Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры		**16**	
Тема 2.1. Гигиенические требования к организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала:	4	ПК 1.1, ПК 1.2
	1. Гигиенические нормы и правила проведения занятий. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена занимающихся. Гигиена одежды и обуви.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.2
	1. Гигиеническая оценка условий проведения занятий адаптивной физической культурой.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Гигиенические основы режима дня и питания занимающихся	Содержание учебного материала:	4	ПК 1.1
	1. Режим дня и его значение для растущего организма. Основы рационального питания. Питьевой режим. Гигиенические требования к питанию при занятиях физической культурой.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.2
	1. Составление режима дня и суточного пищевого рациона для занимающихся адаптивной физической культурой с учётом возраста.		
Самостоятельная работа обучающихся:		14	
	1. Подготовка реферата по теме «Возрастные особенности развития организма и их учёт в адаптивной физической культуре».	4	ОК 02
	2. Составление таблицы возрастных норм физиологических показателей.	4	ОК 02
	3. Подготовка памятки по гигиене занятий физической культурой для разных возрастных групп.	4	ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	4. Подготовка к дифференцированному зачету.	2	ОК 01–ОК 04, ПК 1.1–ПК 1.2
Всего:		**80**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
   Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.
   Типовые контрольные оценочные средства представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета возрастной анатомии, физиологии и гигиены.
Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы, плакаты, муляжи по анатомии и физиологии);
- нормативные документы (санитарные правила и нормы).
  Технические средства обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21899-2 .
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие для СПО / О. В. Тулякова. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 139 с. — ISBN 978-5-4488-2133-2 .

Дополнительная учебная литература:

1. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2026. — 403 с. — ISBN 978-5-406-15849-4 .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Образовательная платформа «Юрайт»
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»
№	Адрес (URL)
1.	https://urait.ru
2.	https://www.iprbookshop.ru
3.	https://minsport.gov.ru
4.	https://www.rospotrebnadzor.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)
Браузер для доступа к сети «Интернет»
Мультимедиапроигрыватель

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, подготовка и защита рефератов и памяток, анализ нормативных документов, решение ситуационных задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.13 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

шифр наименование

Наименование специальности**: 49.02.02 Адаптивная физическая культура**
Квалификация выпускника**: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту**
Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения
   Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения
   В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:
   Знания:

- закономерностей роста и развития организма человека на различных этапах онтогенеза;
- возрастных особенностей строения и функций нервной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и сенсорной систем;
- гигиенических требований к организации занятий физической культурой;
- основ рационального режима дня и питания занимающихся.
  Умения:
- применять анатомо-физиологические знания при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при подборе упражнений и нагрузок;
- оценивать функциональное состояние организма с учётом возраста;
- соблюдать гигиенические требования при организации занятий.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
   3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- защита рефератов и памяток;
- решение ситуационных задач.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — дифференцированный зачёт (2 семестр). Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта
   Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

5. Предмет, задачи и методы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.

6. Закономерности роста и развития организма. Критические и сенситивные периоды.

7. Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности.
8. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
9. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.
10. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.
11. Возрастные особенности дыхательной системы.
12. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
13. Возрастные особенности обмена веществ.
14. Эндокринная система и её роль в развитии организма.
15. Возрастные особенности сенсорных систем.
16. Психофизиологические особенности развития в разные возрастные периоды.
17. Гигиенические требования к организации занятий физической культурой.
18. Гигиена спортивных сооружений, одежды и обуви.
19. Режим дня и питания занимающихся физической культурой.

Тестовые задания (пример):

1. Что изучает возрастная анатомия?
   а) строение тела человека в разные возрастные периоды;
   б) функции организма взрослого человека;
   в) гигиенические требования к занятиям;
   г) методику физического воспитания.

2. Какой период онтогенеза считается наиболее чувствительным к воздействию факторов среды?
   а) сенситивный;
   б) критический;
   в) стабильный;
   г) регрессивный.

3. Какая система организма обеспечивает регуляцию функций и адаптацию к среде?
   а) нервная;
   б) опорно-двигательная;
   в) дыхательная;
   г) выделительная.

4. Какое гигиеническое требование предъявляется к спортивной одежде?
   а) соответствие погоде и виду деятельности;
   б) наличие ярких цветов;
   в) изготовление из синтетических материалов;
   г) свободный покрой без учёта вида спорта.

5. Что является основой рационального режима дня занимающегося?
   а) чередование труда и отдыха с учётом возрастных особенностей;
   б) максимальная физическая нагрузка;
   в) отсутствие режима питания;
   г) сокращение времени сна.