

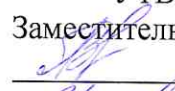
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессионального образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 В.А. Лисовская

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

для специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение»
специализация «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»

Чита 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.06 "Профессиональное обучение", 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:
Бурч М.В. - преподаватель

Рассмотрено на заседании П(Ц)К дисциплин профессионального цикла №2 протокол № 10 от «21» июня 2021 г.
Председатель П(Ц)К  Е.С. Белявцева

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 051001 "Профессиональное обучение"

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах курсов повышения квалификации и переподготовки мастеров производственного обучения

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к профессиональному циклу ОПОП

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма человека;
- 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 различные возрастные периоды;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний обучающихся;

- обеспечить соблюдение гигиенических требований в кабинете (мастерской) при организации производственного обучения;

- учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течении различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса;

В результате освоения дисциплины студент 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 человека;

- влияние процессов физиологического созревания и развития человека на его физическую и психическую работоспособность, поведение;

- основы гигиены;

- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- гигиенические требования к учебно-производственному процессу, зданиям, помещениям образовательного учреждения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 85 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 57 часов;

самостоятельной работы обучающегося 28 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)	85
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	57
В том числе:	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	10
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
В том числе:	
Подготовка практико-ориентированных сообщений	10
Подготовка к практическим занятиям	4
Внеаудиторная самостоятельная работа	8
Творческие задания	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение в учебную дисциплину		2	
	Содержание учебного материала		
Раздел1 Человек как целостная биологическая система, онтогенез	Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека. Место в системе наук о человеке. Назначение учебной дисциплины "Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека". Требования к изучаемой дисциплине. Роль возрастной анатомии, физиологии и гигиены при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности мастера производственного обучения.	2	1
Тема 1.1 Закономерности роста и развития организма	Содержание учебного материала	10	
	Человек как целостная биологическая система, физиологические особенности организма. Организм человека, его строение. Понятие о тканях, органах, системах органов и физиологических функциях (физиологические и психические функции)	6	2
	Общее понятие о росте и развитии. Размеры и пропорции тела на разных этапах онтогенеза. Рост и развитие организма в подростковом и юношеском возрасте. Влияние факторов внешней среды на рост и развитие организма.		2
	Физическое развитие как показатель состояния здоровья и социального благополучия. Антропометрические исследования и их прикладное значение для определения размеров одежды и обуви, учебно-производственного и спортивного оборудования и инвентаря.		2
	Практическое занятие "Оценка физического развития студентов". Показатели физического развития: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кистей.	2	

	становая сила, осанка. Составление таблицы в сравнении со средними возрастными показателями физического развития юношей и девушек в возрасте 17-19 лет.		
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить схему: "Факторы роста и развития организма".	2	
Тема 1.2 Физиология нервной системы человека. Высшая нервная деятельность	Содержание учебного материала	6	
	Строение нервной системы, ее функции, значение, основные свойства. Условные и безусловные рефлексы. Торможение в коре головного мозга, его виды. Физиологический механизм утомления при умственной или физической работе. Условное торможение, его особенности в разном возрасте. Системная организация деятельности спинного и головного мозга.	4	2
	Типы высшей нервной деятельности (ВНД по И. П. Павлову). Пластичность типов. Учет типов ВНД в педагогической деятельности. Нейрофизиологические механизмы восприятия, памяти, внимания.		2
	<i>Самостоятельная работа</i> Сообщение " Возрастные особенности первой и второй сигнальных систем"	2	
Раздел 2 Возрастные анатомо- физиологические особенности основных систем организма человека		40	
Тема 2.1 Общие закономерности деятельности эндокринной системы. Половое развитие	Содержание учебного материала	6	
	Железы внутренней секреции. Гормоны. Гипоталамус, гипофиз. Роль гормонов в регуляции роста и физического развития организма. Функции щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы.	4	2
	Половые железы, их роль в процессе полового созревания. Стадии полового созревания. Развитие вторичных половых признаков. Особенности физического и психического состояния организма в подростковом и юношеском возрасте в связи с половым созреванием. Половая зрелость- физиологическая и социальная.		2

	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовить сообщение: "Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам"	2	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	4	
Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата.	Значение ОДА. Строение и функции суставов. Части скелета и их развитие. Формирование и роль правильной осанки для здоровья. Нарушения осанки, профилактика. Возрастные особенности мышечной системы. Утомление при различных видах мышечной работы и его профилактика.	2	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Охарактеризовать вред гиподинамии. Творческое задание: Разработать актуальные способы организации двигательного режима учащихся профессиональных училищ	2	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	6	
Возрастные особенности развития органов пищеварения. Гигиена питания.	Питание и пищеварение. Строение системы пищеварения. Обмен веществ и энергия. Ассимиляция и диссимиляция. Характеристика энергозатрат при различных видах деятельности. Рациональное питание, принципы. Гигиена питания.	2	2
	<i>Практическая работа</i> <i>Составление и оценка суточного пищевого рациона</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Сообщение: Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	2	
Тема 2.4	Содержание учебного материала	8	
Внутренняя среда организма. Иммунитет. СПИД.	Состав и функции крови: дыхательная, транспортная, защитная. Форменные элементы крови, их особенности. Группы крови. Иммунитет, его виды.	4	2
	Значение кровообращения. Строение и работа сердца. Свойства сердечной мышцы. Цикл сердечной деятельности. Круги кровообращения. Пульс и артериальное давление. Гипертония, гипотония. Возрастные особенности реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.		2
	<i>Практическое занятие</i> <i>Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить схему: "Круги кровообращения" Правила оказания первой помощи при кровотечениях	2	

Тема 2.5 Возрастная физиология и гигиена анализаторов	Содержание учебного материала	8	
	Роль анализаторов в жизнедеятельности организма, в его взаимосвязях с внешней средой. Понятие рецептора. Контактные (температурные, болевые, вкусовые) рецепторы. Дистантные (зрительные, слуховые, обонятельные) рецепторы. Понятие анализатора, его строение.	4	2
	Строение зрительного и слухового анализаторов. Оптические свойства глаза. Острота зрения. Гигиена зрения. Акустические свойства уха. Гигиена слуха.		2
	Самостоятельное изучение Раскрыть способы профилактики нарушений зрения. Сообщение: " Значение речи мастера производственного обучения для слухового восприятия учащимися"	4	
Тема 2.6 Строение и функции кожи. Гигиена одежды и обуви	Содержание учебного материала	8	
	Возрастные особенности строения кожи и ее устойчивости к повреждающим факторам. Защитная функция кожи. правила ухода за кожей. Личная гигиена . Профилактика заболеваний кожи.	4	2
	Терморегуляция. Теплообмен организма с окружающей средой. Функции одежды. Гигиенические требования к одежде и обуви. Производственная спецодежда. Гигроскопичность, теплопроводность и воздухопроницаемость различных тканей.		2
	<i>Самостоятельная работа</i> Сообщение " Закаливание как система мероприятий, направленных на укрепление здоровья"	2	
	Проверочная работа по теме " Возрастные анатомо-физиологические особенности основных систем организма человека "	2	3
Раздел 3 Основы гигиены		27	
Тема 3.1 Гигиенические основы режима дня. Сон	Содержание учебного материала	6	
	Понятие правильного режима дня , его значение для организма. Динамический стереотип как физиологическая основа режима дня, его роль в процессе обучения. Основные положения для режима дня учащихся. Понятие утомления и переутомления. Сон , его продолжительность и значение. Стадии сна .	2	2
	<i>Практическое занятие</i> <i>Составление и оценка режима дня для учащихся ССУЗов</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	

	Раскрыть особенности и последствия десинхроноза. Подготовить сообщение на тему: "Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования""		
Тема 3.2 Основы профилактики инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	6	
	Понятие инфекционного заболевания, пути заражения. Типы инфекционных заболеваний. Способы профилактики респираторных вирусных инфекций	4	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Способы профилактики сезонных инфекционных заболеваний	2	2
Тема 3.3 Профилактика вредных привычек	Содержание учебного материала	8	
	Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества , их действие на психику человека. Механизмы воздействия пагубных привычек на организм юношей и девушек	2	2
	<i>Практическое занятие</i> <i>Семинар на тему: " Профилактика подросткового алкоголизма и наркомании"</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить классный час на тему " Профилактика вредных привычек в молодежной среде"	4	
Тема 3.4 Гигиенические требования к учебно-производственному процессу и помещениям образовательного учреждения	Содержание учебного материала	7	
	Работоспособность и ее динамика в различные интервалы времени (учебный год, месяц, неделя, день, занятие) в процессе учебной и трудовой деятельности. Факторы поддержания ее на высоком уровне. Гигиенические требования к организации профессионального обучения с учетом пола, возраста, состояния здоровья.	5	2
	Гигиенические требования к учебному кабинету (мастерской) . Оптимальные условия воздушной среды, ее значение для работоспособности , а также изменение в учебных и производственных помещениях в процессе занятий. Общие гигиенические требования к оборудованию, освещению, вентиляции, тепловому режиму в учебном помещении.		2
	Учет знаний по возрастной анатомии, физиологии и гигиене . Основные положения и терминология.		3
	<i>Самостоятельная работа</i> Меры профилактики производственного травматизма	2	
Всего:	85		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета "Анатомия и физиология человека"

Оборудование учебного кабинета:

- УМК учебной дисциплины (Учебники, учебно-методические пособия, рекомендации, видеофильмы)

Технические средства обучения:

- Телевизор, DVD, видеокамера, компьютер, проектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1 Гуминский А.А., Леонтьев Н.Н. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии.-М., 2001
- 2 Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология .- М.,2001
- 3 Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека .- М., 2002
- 4 Маркосян А.А. Вопросы по возрастной физиологии.- М., 2001
- 5 Никуленко Т.Г. Возрастная физиология и психофизиология.- Ростов на /Д.,2007
- 6 Петленко В.П. Валеология человека.-М., 2002
- 7 Сапин Н.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека.- М., 2002
- 8 Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека.- Ростов на/ Д., 2010
- 9 Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена.-М. 2001

Дополнительные источники:

1. Любимова З.В. Возрастная физиология. В 2-х ч.. –М.:2003
- 2 Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена. –М.: 2000
- 3 Рубина Е.А., Малыгина В.Ф.Микробиология, физиология питания, санитария. – М., 2008
- 4 Шувалова Е.П. Инфекционные болезни. – М., 2007
- 5 Королев А.А. Гигиена питания. – М., 2006
- 6 Климова О.Н. Основы медицинских знаний. – М., 2007

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения проверочных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" является дифференцированный зачет.

4.1 Контроль и оценка результатов обучения

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; - определять возрастные особенности строения организма человека; - применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении 	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, - письменное тестирование; - проверочные работы, - домашнее задание творческого характера, - практические задания, - активность на занятиях (экспертное суждение, дополнения к ответам сокурсников и т. п)

<p>профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в различные возрастные периоды; - проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний обучающихся; - обеспечить соблюдение гигиенических требований в кабинете (мастерской) при организации производственного обучения; - учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течении различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса; 	
<p><i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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- 	<p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

<p>физиологические особенности человека;</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние процессов физиологического созревания и развития человека на его физическую и психическую работоспособность, поведение;- основы гигиены;- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;- основы профилактики инфекционных заболеваний;- гигиенические требования к учебно-производственному процессу, зданиям, помещениям образовательного учреждения	
---	--