

КГУ «Областная специализированная школа-интернат-колледж
Олимпийского резерва имени Богенбай батыра» управления
физической культуры и спорта Акмолинской области



Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и
профессиональной практике

Анатомия, физиология и гигиенические основы
физической культуры

(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық: 01140500 - "Физическая культура и спорт"

Специальность: (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік : 4S01140503 – "Тренер - преподаватель по спорту"

Квалификация: (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны: күндізгі жалпы орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 82

кредит саны

Общее количество часов

количество кредитов

Әзірлеуші (-лер) М.Сейтгалиев

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (қолы) / (подпись)

Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с типовыми учебными планами и образовательными учебными программами технического и профессионального образования (Приказ МОН РК №72 от 22 января 2016 года, приложения 15-20) по специальности 01140500 «Физическая культура и спорт».

Цель дисциплины – формировать знания о закономерности роста развития детей, о строении, функции организма человека и особенностях регуляции функции каждого органа, прививать личную гигиену, дать возможность соблюдения здорового образа жизни. Для реализации типовой учебной программы по дисциплине «Анатомия, физиология и гигиенические основы физической культуры и спорта» рекомендуются следующие формы организации обучения: лекции, семинары, экскурсии, практические занятия.

С учетом особенностей и сложности содержания учебного материала рекомендованы следующие методы обучения: беседы, дискуссии, решение ситуационных задач, анализ производственных ситуаций, ролевые и деловые игры, мозговой штурм, презентация материала, работа в микрогруппах и др.

Форма организации познавательной деятельности носит рекомендательный характер. Количество часов на изучение разделов может быть изменено при сохранении минимума содержания.

Формируемые компетенции

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;
- применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;
- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека;
- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;
- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

Быть компетентными в использовании здоровьесберегающих технологий

В соблюдении режима дня и правил гигиены и питания подростков

В определении особенностей личной гигиены школьников, спортсменов с учетом избранной специализации

В создании правил по закаливанию на солнце, воздухе, водой.

В проведении уроков, оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований

Пререквизиты

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: физика, химия, история, физическая культура, биология.

Постреквизиты

Знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, биохимия, биомеханика, физическая культура, психология, новые педагогические технологии.

Необходимые средства обучения и оборудование

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Антропова М.В. Гигиена детей и подростков: Учебник. – Москва: Инфра-М, 2008

Винбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта – Москва 2002

Гуминский А.А. Анатомия и физиология детского организма с основами школьной гигиены: Учебное пособие. – Москва: Академия, 2009

Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека. [Текст]. – М., Медицина, 1999.-211с.

Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст]. – М., Академия, 2013.-480с.

Сапин Ш.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. [Текст]. – М., Академия, 2003.-250с.

Дополнительные источники

1. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст]. – М., Медицина, 1986.-125с.

2. Леонова В.Г., Раппопорт Ж.Ж. Количественные показатели красной крови у детей. [Текст]. – Новосибирск, Наука Сиб.отд., 1989.-265с.

3. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. [Текст]. – М., Просвещение, 1986.-456с.

Интернет-ресурсы: www.school.edu.ru; www.edu-all.ru.

Семестр бойынша сағаттарды бөлу
Распределение часов по семестрам

Пән /модульдің коды және атауы Дисциплина / код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	Соның ішінде							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Анатомия, физиология и гигиенические основы физической культуры и спорта	82	56	26						
Барлығы: Всего:	82	56	26						

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/ код и наименование модуля	Всего часов в модуле	1 курс	
		1 семестр	2 семестр
Всего:	82	56	26
Итого на обучение по дисциплине/ модулю			Экзамен

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Общее кол-во часов	Теор.	практ
1 СЕМЕСТР		56	36	20
Раздел 1. Основные анатомические понятия				
1	Тема 1.1 Методы исследования и задачи предмета анатомии, физиологии. Основные анатомические понятия	2	2	
2	Тема 1.2 Строение и функции клетки. Ткани.	4	2	2
Раздел 2. Опорно-двигательная система				
3	Тема 2.1 Значение и функции опорно-двигательной системы	2	2	
4	Тема 2.2 Состав и строение костей	2	2	
5	Тема 2.3 Скелет. Скелет туловища. Скелет конечностей	2	2	
6	Тема 2.4 Скелет головы. Череп-мозговой и лицевой отделы	2	2	
7	Тема 2.5 Общая анатомия скелетных мышц. Мышцы головы и шеи	4	2	2
8	Тема 2.6 Мышцы туловища, груди, спины и живота	2	2	
9	Тема 2.7 Мышцы верхней и нижней конечности	2	2	
Раздел 3. Нервная система				
10	Тема 3.1 Общая характеристика нервной системы. Строение нервной клетки	2	2	

11	Тема 3.2 Строение и функции центральной нервной системы. Строение и функции головного мозга	2		2
12	Тема 3.3 Строение и функции спинного мозга. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система	2	2	
	Раздел 4. Безусловные и условные рефлексы			
13	Тема 4.1 Теория И.П.Павлова и И.М.Сеченова. Безусловные и условные рефлексы	4	2	2
14	Тема 4.2 Типы высшей нервной деятельности. Сон. Сновидения. Гипноз	2	2	
	Раздел 5. Органы зрения			
15	Тема 5.1 Общая характеристика анализаторов. Строение и функции органов зрения	2		2
16	Тема 5.2 Органы слуха и вестибулярного аппарата. Строение и функции органа слуха	2		2
17	Тема 5.3 Кожа. Мышечно-суставные анализаторы. Вкусовой, обонятельный анализаторы.	2		2
18	Тема 6.1 Анатомия желез внутренней секреции. Эпифиз, гипофиз, щит. железа	4	2	2
19	Тема 6.2 Вилочковая железа. Надпочечники. Гормоны.	2	2	
	Раздел 7. Общая характеристика сосудистой системы			
20	Тема 7.1 Общая характеристика сосудистой системы. Виды кровеносных сосудов. Строение и функции крови. Лимфатическая система	2		2
21	Тема 7.2 Строение и функции сердца. Круги кровообращения. Помощь при кровотечении	2	2	
	Раздел 8. Органы дыхательной системы			
22	Тема 8.1 Общая характеристика дыхательной системы. Строение и функции органов дыхания	2	2	
23	Тема 8.2 Механизмы дыхания. Частота дыхания.	2	2	
24	Контрольная работа	2		2
	2 СЕМЕСТР	26	14	12
	Раздел 9. Органы пищеварения			
25	Тема 9.1 Строение и функции органов пищеварения.	2	2	
26	Тема 9.2 Органы пищеварения. Печень	2		2
	Раздел 10. Гигиена кожи			
27	Тема 10.1 Строение органов мочевого выделения	2		2
28	Тема 10.2 Строение и функции кожи. Гигиена кожи	2	2	
	Раздел 11. Обмен веществ			
29	Тема 11.1 Понятие об обмене веществ. Обмен белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.	2	2	
30	Тема 11.2 Витамины	2		2
	Раздел 12. Здоровый образ жизни			
31	Тема 12.1 Задачи и предметы гигиены. История гигиены	2		2
32	Тема 12.1 Здоровый образ жизни	2		2

	Раздел 13. Личная гигиена			
33	Тема 13.1 Значение гигиены физического воспитания и спорта. Гигиенические требования спортивным залам	2	2	
34	Тема 13.2 Гигиенические принципы для занимающихся физическими упражнениями	2		2
35	Тема 13.3 Личная гигиена. Гигиена ротовой полости, сна	2	2	
36	Тема 13.4 Виды вредных привычек. Курение. Алкоголизм. Наркомания	2	2	
37	Тема 13.5 Гигиенические требования организации физическими упражнениями. Гигиенические требования проведения занятия в легкой атлетики	2	2	
	Всего	82	50	32

Содержание типовой учебной программы дисциплины

Раздел 1. Основные анатомические понятия

Тема 1.1 Методы исследования и задачи предмета анатомии, физиологии. Основные анатомические понятия. Тема 1.2 Строение и функции клетки. Ткани.

Раздел 2. Опорно-двигательная система

Тема 2.1 Значение и функции опорно-двигательной системы. Тема 2.2 Состав и строение костей. Тема 2.3 Скелет. Скелет туловища. Скелет конечностей. Тема 2.4 Скелет головы. Череп-мозговой и лицевой отделы. Тема 2.5 Общая анатомия скелетных мышц. Мышцы головы и шеи. Тема 2.6 Мышцы туловища, груди, спины и живота. Тема 2.7 Мышцы верхней и нижней конечности.

Раздел 3. Нервная система

Тема 3.1 Общая характеристика нервной системы. Строение нервной клетки. Тема 3.2 Строение и функции центральной нервной системы. Строение и функции головного мозга. Тема 3.3 Строение и функции спинного мозга. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система.

Раздел 4. Безусловные и условные рефлексы

Тема 4.1 Теория И.П.Павлова и И.М.Сеченова. Безусловные и условные рефлексы. Тема 4.2 Типы высшей нервной деятельности. Сон. Сновидения. Гипноз.

Раздел 5. Органы зрения

Тема 5.1 Общая характеристика анализаторов. Строение и функции органов зрения. Тема 5.2 Органы слуха и вестибулярного аппарата. Строение и функции органа слуха. Тема 5.3 Кожа. Мышечно-суставной анализаторы. Вкусовой, обонятельный анализаторы.

Раздел 6. Гормоны

Тема 6.1 Анатомия желез внутренней секреции. Эпифиз, гипофиз, щит. железа. Тема 6.2 Вилочковая железа. Надпочечники. Гормоны.

Раздел 7. Общая характеристика сосудистой системы

Тема 7.1 Общая характеристика сосудистой системы. Виды кровеносных сосудов. Строение и функции крови. Лимфатическая система. Тема 7.2 Строение и функции сердца. Круги кровообращения. Помощь при кровотечении.

Раздел 8. Органы дыхательной системы

Тема 8.1 Общая характеристика дыхательной системы. Строение и функции органов дыхания. Тема 8.2 Механизмы дыхания. Частота дыхания. Контрольная работа

Раздел 9. Органы пищеварения

Тема 9.1 Строение и функции органов пищеварения. Тема 9.2 Органы пищеварения. Печень

Раздел 10. Гигиена кожи

Тема 10.1 Строение органов мочевого выделения. Тема 10.2 Строение и функции кожи. Гигиена кожи.

Раздел 11. Обмен веществ

Тема 11.1 Понятие об обмене веществ. Обмен белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Тема 11.2 Витамины.

Раздел 12. Здоровый образ жизни

Тема 12.1 Задачи и предметы гигиены. История гигиены. Тема 12.1 Здоровый образ жизни.

Раздел 13. Личная гигиена

Тема 13.1 Значение гигиены физического воспитания и спорта. Гигиенические требования спортивным залам. Тема 13.2 Гигиенические принципы для занимающихся физическими упражнениями. Тема 13.3 Личная гигиена. Гигиена ротовой полости, сна. Тема 13.4 Виды вредных привычек. Курение.

Алкоголизм. Наркомания. Тема 13.5 Гигиенические требования организации физическими упражнениями. Гигиенические требования проведения занятий в легкой атлетики.