Приложение 2.15
к ОПОП по специальности
49.02.01 Физическая культура

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОП.09. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

2026 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | |
|---|---|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09. Анатомия и физиология человека

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

**У**чебная дисциплина «ОП.09 Анатомия и физиология человека» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.01, ОК 08., ПК 3.1.,ПК 3.2., ПК 3.3., ПК 3.4.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код [1]<br>ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК.01,<br>ОК 08<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4. | -распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; -анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br>-определять этапы решения задачи;<br>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>- составлять план действия;<br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий; | - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать;<br>-алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>-методы работы в профессиональной и смежных сферах;<br>-структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;<br>- основные положения и терминологию анатомии и физиологии человека;<br>- строение и функции систем органов здорового человека: опорно- |

1

| | | |
|---|---|---|
| | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,<br><br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>-определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;<br><br>- определять возрастные особенности строения организма;<br><br>- применять знания по анатомии и физиологии в профессиональной деятельности;<br><br>- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола, отслеживать динамику изменений;<br><br>- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека<br><br>- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность;<br><br>- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в разновозрастные периоды;<br><br>-отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой<br><br>- применять знания по анатомии и физиологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной | двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;<br><br>- основные закономерности роста и развития организма человека в разновозрастные периоды;<br><br>- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения;<br><br>- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;<br><br>- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;<br><br>- способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп населения;<br><br>- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;<br><br>- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;<br><br>- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;<br><br>- роль центральной нервной системы в регуляции движений;<br><br>взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;<br><br>- физиологические закономерности двигательной активности и |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности; | процессов восстановления;<br><br>- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности |

| | |
|---|---|
| ПК 1.6. | Проводить работу по предотвращению применения допинга. |
| ПК 3.1. | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. |
| ПК 3.2. | Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. |
| ПК 3.4. | Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия. |
| ПК 3.3. | Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях. |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах<br>Квалификация |
|---|---|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины (максимальная нагрузка) | 88 |
| Обязательная нагрузка, в том числе: | 70 |
| лекции, уроки | 36 |
| практические занятия | 32/12 |
| лабораторные занятия | |
| Промежуточная аттестация по итогам семестра (рубежный контроль) | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе: | |
| экзамен | 4 |
| консультации | 4 |
| самостоятельная работа | 10 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе профессиональной направленности, акад ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Введение. Анатомия и физиология как наука. Учение о клетке. Учение о тканях. Понятие об органе и системах органов.** | | **6** | |
| Тема 1.1.<br><br>Анатомия и физиология как науки. Понятие об органе и системах органов. Организм в целом (теория). | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Анатомия и физиология как науки. Методы изучения организма человека. Части тела человека. Оси и плоскости тела человека. Анатомическая номенклатура. Определение органа. Системы органов. Внутренняя среда организма. Гомеостаз. Роль анатомии и физиологии человека в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. | 2 | |
| Тема 1.2. Основы цитологии. Клетка | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Клетка: строение и функции клеток. Химический состав клетки неорганические и органические вещества их функции. Строение и свойства ДНК, виды РНК. Обмен веществ и энергии в клетки. Жизненный цикл клетки. | 2 | |
| Тема 1.3. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Основы гистологии.<br><br>Виды тканей. | Ткань - определение, классификация, функциональные различия. Эпителиальная ткань – расположение, виды, функции. Классификация покровного эпителия. Соединительная ткань – расположение, функции, строение, классификация. Мышечная ткань – специфическое свойство, функции, виды. Нервная ткань – расположение, строение. Строение нейрона, виды нейронов. Хрящевая ткань - строение, виды, расположение в организме. Костная ткань, расположение, строение, функции. | 2 | ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | **Практические занятия** | | |
| **Раздел 2. Опорно-двигательный аппарат человека.** | | **24/4** | |
| Тема 2.1. Остеоартросиндесмология | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Определение процесса движения. Структуры организма, осуществляющие процесс движения. Принцип рычага в работе суставов. Анатомо-физиологические особенности костной системы в разные возрастные периоды. Виды костей. Строение кости как органа. Рост кости в длину и толщину. Виды соединения костей. Влияние физических упражнений, социальных факторов и питания на рост и развитие костей. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Практическое занятие № 2 Работа с использованием анатомических моделей суставов. Изучение объем движений в суставах. Пассивная и активная части опорно-двигательного аппарата. Строение суставов. Виды движений в суставах. | 2 | |
| Тема 2.2. Кости и топография черепа. Мышцы головы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1. |
| | Анатомо-физиологические особенности строения костей черепа в разные периоды жизни человека. Отделы черепа и кости их образующие. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Соединения костей черепа. Половые различия черепа. Строение родничков черепа новорожденного, сроки закрытия родничков. Мышцы головы, расположение и функции. | | ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Практическое занятие № 3 Изучение препаратов костей черепа. Демонстрация костей на скелете черепа. | 2 | |
| Тема 2.3. Скелет туловища. Мышцы туловища | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Позвоночный столб. Шейные позвонки. Особенности строения первого и второго шейных позвонков. Грудные, поясничные, крестцовые позвонки. Копчик. Соединения позвонков. Движение позвоночного столба. Изгибы позвоночника. Профилактика искривления позвоночника. Грудная клетка. Ребра. Грудина. Соединения ребер с позвоночным столбом и грудиной. Возрастные особенности грудной клетки. Особенности строения скелета туловища разновозрастных групп населения. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **4/2** | |
| | Практическое занятие № 4. Изучение на анатомических препаратах строение костей туловища, костных образований грудной клетки, проекцию основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Демонстрация движения позвоночного столба. | 2 | |
| | Практическое занятие № 5. Изучение на анатомических моделях и муляжах мышц туловища. Мышцы спины. Мышцы груди. Мышцы живота, расположение, функции. | 2/2 | |
| Тема 2.4. Скелет верхних и нижних конечностей | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Отделы скелета верхних и нижних конечностей. Строение костей плечевого пояса. Строение тазового пояса, половые отличия строения таза, размеры женского таза. Особенности строения костей верхних и нижних конечностей в разные возрастные периоды жизни человека. | 2 | ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Практическое занятие № 7. Соединения костей верхних и нижних конечностей, движения в них. | 2 | |
| Тема 2.5.<br><br>Аппарат движения верхних и нижних конечностей (мышц) | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Мышцы верхней конечности, расположение, функции. Мышцы нижней конечности, расположение, функции. Мышцы синергисты и антагонисты.<br><br>Сила действия мышцы. Мышечный тонус. Утомление мышц. Восстановление работоспособности мышц. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **4/2** | |
| | Практическое занятие № 8. Функциональная характеристика мышц верхних конечностей, нижних конечностей. | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Физиологическая характеристика мышечной работы. Динамическая работа при движениях в суставах. Физиологические реакции при динамической работе. Мышечная сила. Оценка гибкости тела. Сила мышц и силовая выносливость. Утомление мышц. Определение мышечной силы. Пропорции телосложения | 2/2 | |
| | **Промежуточная аттестация по итогам семестра (рубежный контроль)** | **2** | |
| **Раздел 3. Общая характеристика нервной системы** | | **14/4** | |
| Тема 3.1. Нервная | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| система.<br><br>Классификация.<br><br>Спинной мозг | | | ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Интегративный характер нервной деятельности. Классификация нервной системы. Общие принципы строения нервной системы. Виды нейронов. Виды нервных волокон, нервы – строение, виды. Синапс, понятие, виды.<br><br>Расположение и строение спинного мозга, его функции. Спинной мозг. Форма. Оболочки спинного мозга. Передние и задние корешки спинномозговых нервов. Серое и белое вещество спинного мозга. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **2/2** | |
| | Практическое занятие № 11. Исследование рефлексов спинного мозга. Классификация соматических рефлексов спинного мозга по рецепторам (проприорецептивные, висцерорецептивные, кожные), по эффекторам рефлекса (рефлексы конечностей, брюшные, органов таза). Рефлексы конечностей (сгибательные, разгибательные, ритмические и рефлексы позы). | 2/2 | |
| Тема 3.2. Анатомия и физиология головного мозга | Содержание учебного материала | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Головной мозг. Анатомические особенности строения и функции продолговатого мозга, моста, мозжечка, среднего и промежуточного мозга. Оболочки и проводящие пути спинного и головного мозга. Конечный (большой) мозг. Левые и правые полушария большого мозга. Борозды и извилины. Строение коры большого мозга. Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений: основные принципы организации движений, позно-тонических реакций, нисходящие моторные системы. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **4/2** | |
| | Практическое занятие № 12. Рефлексы, осуществляемые продолговатым | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мозгом и мостом (вегетативные, защитные, соматические). Рефлексы, осуществляемые средним мозгом (статические и статокинетические). Структуры мозжечка. Двигательные функции мозжечка. Структурно-функциональная характеристика промежуточного мозга. Структурно-функциональная организация лимбической системы. | | |
| | Практическое занятие № 13. Высшая нервная деятельность человека. Аналитическая и синтетическая деятельность коры больших полушарий. Мотивации и эмоции. Холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический типы нервной системы. Условный рефлекс, виды, торможение условного рефлекса. I и II сигнальные системы | 2/2 | |
| Тема 3.3. Органы чувств | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК.01, ОК 08, ПК 1.6; ПК 3.1. ПК 3.3; ПК 3.4; |
| | Орган зрения. Глазное яблоко. Наружная фиброзная, сосудистая и собственно-сосудистая оболочки глазного яблока. Вспомогательные органы глаза. Глазодвигательные мышцы. Жировое тело глазницы. Веки. Слезной аппарат глаза. Слезная железа. Возрастные особенности органа зрения. Оптическая система и аккомодационный аппарат глаза. Проводящий путь зрительного нерва. Бинокулярное, черно-белое и цветное зрение. | 2 | |
| | Орган слуха и равновесия. Наружное, среднее и внутренне ухо. Вестибулярный аппарат внутреннего уха. Звуковоспринимающий аппарат внутреннего уха. Восприятие звука. | | |
| | Орган вкуса и обоняния. Вкусовые почки. Обонятельная область слизистой оболочки полости носа. Обонятельные рецепторы клетки. Обонятельный тракт. | 2 | |
| | Кожа и ее производные. Функции кожи. Эпидермис и дерма. Волосы. Ногти. | | |
| | **Практические занятия** | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Практическое занятие № 14. Определение пространственного порога чувствительности различных участков кожи человека. Определение остроты и поля зрения, особенностей бинокулярного зрения. Определение вкусовых порогов чувствительности различных участков языка. Определение вестибулоустойчивости. | 2 | |
| **Раздел 4. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы** | | **6** | |
| Тема 4.1. Строение сердечно-<br>сосудистой сис**темы** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01,<br>ОК 08,<br>ПК 1.6;<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | Значение сердечно-сосудистой системы. Деление сердечно-сосудистой системы на кровеносную и лимфатическую. Кровеносная система. Кровообращение. Органы кровообращения: сердце, кровеносные сосуды. Особенности строения сердечно-сосудистой системы разновозрастных групп населения. Околосердечная сумка. Внешнее строение сердца. Внутреннее строение сердца: стенки, полости, клапаны. Особенности сердечной мышцы. Собственные сосуды сердца.<br><br>Кровеносные сосуды: капилляры, вены и артерии. Строение их стенок. Круги кровообращения. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Практическое занятие № 15. Электрокардиография. Анализ ЭКГ. Регистрация артериального давления. Систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Движение крови по сосудам. Кровяное давление как фактор, обеспечивающий движение крови. Величина кровяного давления в норме. | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. Сердечный цикл. Сила сокращения миокарда. Сократимость сердечной мышцы. Зависимость массы и размера сердца человека от его мышечной деятельности и состояния здоровья. Влияние | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | физических нагрузок на сердечный выброс и ЧСС. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки. | | |
| **Раздел 5. Пищеварительная система** | | **4/2** | |
| Тема 5.1. Строение пищеварительной системы. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, ОК 08, ПК 1.6; ПК 3.1. ПК 3.3; ПК 3.4; |
| | Пищеварительный тракт и пищеварительные железы. Строение стенок пищеварительного тракта. Ротовая полость, строение ее стенок. Органы ротовой полости. Глотка, ее стенки. Пищевод. Желудок, микроскопическое строение его стенки. Тонкий и толстый кишечник. Особенности строения их стенок. Поджелудочная железа. Печень, ее микроскопическое строение. Желчный пузырь. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **2/2** | |
| | Практическое занятие № 17. Этапы пищеварения. Процесс всасывания углеводов, жиров и белков. Функции печени, связанные с пищеварением. Определение энергозатрат по состоянию сердечных сокращений. | 2/2 | |
| **Раздел 6. Дыхательная система** | | **4/2** | |
| Тема 6.1 Анатомия и физиология органов дыхания | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК.01, ОК 08, ПК 1.6; ПК 3.1. ПК 3.3; ПК 3.4; |
| | Строение полости носа. Очищение, согревание и увлажнение воздуха в полости носа. Строение и топографическое расположение гортани. Голосовой аппарат. Анатомическое строение трахеи и главных бронхов. Строение легких. Плевра. Границы легких и плевральных полостей. Средостение. Сущность процесса дыхания. Механизм вдоха и выдоха. | 2 | |
| | **Практические занятия** | **2/2** | |
| | Практическое занятие № 19. Особенности дыхания при различных условиях. | 2/2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Дыхание при мышечной работе. Влияние факторов среды на развитие дыхательной системы. Определение дыхательных объемов и емкостей (спирометрия). Запись дыхательных движений у человека. Гуморальные и рефлекторные влияния на дыхательные движения. Определение показателей внешнего дыхания в покое и после физических нагрузок. | | |
| Раздел 7. Общие вопросы анатомии мочевыделительной и репродуктивной системы человека | | 4 | |
| Тема 7.1. Анатомия и физиология органов мочевыделительной системы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, ОК 08, ПК 1.6; ПК 3.1. ПК 3.3; ПК 3.4; |
| | Значение мочевыделительной системы. Строение почки. Корковое и мозговое вещество почки. Нефрон – структурно - функциональная единица почки. Мочевыводящие пути. Почечные чашки. Лоханка. Мочеточники. Мочевой пузырь. | 2 | |
| Тема 7.2. Анатомия органов репродуктивной системы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, ОК 08 ПК 1.6; ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.4; |
| | Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание. Понятие физиологической, психологической и социальной зрелости. | 2 | |
| Раздел 8 Эндокринная система человека | | **4** | |
| Тема 8.1 Гуморальная | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК.01, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| регуляция процессов жизнедеятельности. Эндокринная система | Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Железы внутренней секреции. Гормоны. Виды гормонов, их характеристика. Механизм действия гормонов. Органы–мишени. Эпифиз расположение, строение, гормоны их действие. Щитовидная железа: расположение, строение, гормоны их действие. Паращитовидные железы: расположение, строение, гормоны их действие. Надпочечники – расположение, строение, гормоны их действие. Гормоны поджелудочной железы, их действие. Гормоны половых желез, их действие. Гормон вилочковой железы, его действие. | 2 | ОК 08,<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.3;<br>ПК 3.4; |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Практическое занятие № 20. Физиологическая роль гормонов, роль гипофиза. Влияние стресса на железы внутренней секреции | 2 | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 4 | |
| Консультации | | 4 | |
| Самостоятельная работа | | 10 | |
| Всего: | | 70/32 | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 ОПОП

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Обязательные печатные издания

4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с.

**3.2.2. Электронные издания**

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491232 .

5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517179

7. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е

изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05819-2. — Текст: электронный

9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 620 с. — ISBN 978-5-9500179-3-3. — Текст: электронный

10. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/308762 (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.- Изд. 16-е /Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.: Спорт, 2022.- 624 с.

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 414 с.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых<br><br>в рамках дисциплины: | | |
| - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать;<br><br>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности<br><br>- основные положения и терминологию анатомии и физиологии человека;<br><br>- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;<br><br>- основные закономерности роста и развития организма | - владение и грамотное использование терминологии в области анатомии и физиологии человека;<br><br>- поясняет строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;<br><br>-аргументированное выражение собственного мнения, согласованное с научными положениями;<br><br>- поясняет анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения;<br><br>- поясняет анатомо-морфологические | Устный опрос,<br><br>Проверочные работы,<br><br>Решение ситуационных задач;<br><br>Тестирование<br><br>Дифференцированный зачет |

| | | |
|---|---|---|
| человека в разновозрастные периоды;<br><br>возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения;<br><br>- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;<br><br>- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;<br><br>- способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп населения;<br><br>- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;<br><br>- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;<br><br>- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;<br><br>- роль центральной нервной системы в регуляции движений<br><br>- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;<br><br>- физиологические закономерности двигательной активности и | механизмы адаптации к физическим нагрузкам<br><br>- поясняет основные понятия динамической и функциональной анатомии систем обеспечения и регуляции движения;<br><br>- перечисляет способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп населения;<br><br>- грамотно поясняет физиологические процессы жизнедеятельности систем организма человека;<br><br>- описание механизмов осуществления метаболических процессов и гомеостаза;<br><br>- представление механизма развития физиологической адаптации человека;<br><br>- воспроизведение механизма регулирующих функций нервной и эндокринной систем;<br><br>-перечисление отделов центральной нервной системы обеспечивающих регуляцию движений;<br><br>- перечисление механизмов | |

| | | |
|---|---|---|
| процессов восстановления; | обеспечивающих развитие функциональных возможностей организма;<br><br>-перечисление методов определения двигательной активности;<br><br>описание механизмов восстановления; | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: | | |
| -распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br><br>составлять план действия;<br><br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий<br><br>- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;<br><br>- определять возрастные особенности строения | - определяет топографическое расположение и строение органов и частей тела;<br><br>- определяет возрастные особенности строения организма человека;<br><br>-оперирует анатомическими терминами при анализе физических упражнений;<br><br>-определяет антропометрические показатели, применяет знания по анатомии и физиологии для составления программы тренировок;<br><br>применение и использование методик для определения показателей различных систем организма человека; Измерение | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Наблюдение за ходом выполнения практической работы.<br><br>Экзамен |

| | | |
|---|---|---|
| организма;<br><br>-применять знания по анатомии физиологии в профессиональной деятельности;<br><br>- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола, отслеживать динамику изменений;<br><br>- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;<br><br>- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность;<br><br>- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в разновозрастные периоды;<br><br>-отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой | А/Д, пульса, ЧДД и др.<br><br>- применение методики индексов, дыхательных проб и нагрузочных функциональных проб для определения и оценивания функционального состояния;<br><br>- применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на организм человека в разновозрастные периоды;<br><br>- проводит анатомический анализ и диагностику статических и динамических положений тела человека. | |

**Разработчик:**

преподаватель естественных дисциплин Мстиславская Ю.А.