

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»  
г. Избербаш



Сотверждаю  
Директор

Адзиева С. М.

» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОПЦ 09. Анатомия и физиология человека

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт

входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт  
код и наименование укрупненной группы специальностей

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре и спорту

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественно-научных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Osmanova M.S.

Османова М.С.  
ФИО

« 30 » августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ 09. Анатомия и физиология человека разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура и спорт (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.11.2022 г. №968, зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 г. №71643;

с учетом:

- профиля получаемого образования;

- примерной программы;

в соответствии с рабочим учебным планом образовательного учреждения на 2024/2025 учебный год

Разработчик:

М. М. Мисриева - преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОПЦ 09. Анатомия и физиология человека

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 11.11.2022 N 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71643).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура в составе профессионального цикла в части общепрофессиональных дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
-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; - составлять план действия; владеть актуальными методами работы в	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать; -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;

профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; - определять возрастные особенности строения организма; - применять знания по анатомии и	- основные положения и терминологию 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 с анализаторами; - основные закономерности роста и развития организма человека в разновозрастные периоды; - возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения; - анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
---	--

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать уроки.
ПК 1.2.	Проводить уроки.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения планировать внеурочные занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные занятия.
ПК 2.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 3.1.	Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.
ПК 3.2.	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
ПК 3.3.	Проводить внеклассные мероприятия.
ПК 3.4.	Анализировать процесс и результаты проведения внеклассных мероприятий.
ПК 4.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса, группы и отдельных обучающихся.
ПК 4.2.	Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.
ПК 4.3.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и

	образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 152 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 22 часа.

Промежуточная аттестация – 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>70</b>
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ 09. Анатомия, физиология человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1 Предмет анатомии и физиологии, методы исследования, краткие исторические сведения о развитии анатомии, физиологии и спортивной морфологии.		
	2 Плоскости и оси. Анатомические термины. Части, области, поверхности тела.		
	3 Понятие о внутренних органах. Системы и аппараты		
	4 Общие закономерности физиологии и ее основные понятия: метаболизм, гомеостаз, возбуждение, торможение.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	-	
<b>Раздел 1. Морфофункциональная организация и онтогенез человека</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Основы цитологии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1 Строение клетки: оболочка клетки, цитоплазма, клеточное ядро.		2
	2 Деление клеток.		
	1 Химический состав клетки.		
	2 Обмен веществ в клетке.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

	проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка рефератов по темам.		
<b>Тема 1.2</b> Основы гистологии	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1   Строение и функции эпителиальной ткани. Виды эпителия, их характеристика.		
	2   Соединительная ткань: функции, виды и их характеристика. Кровь – особый вид соединительной ткани. Состав и функции.		
	3   Мышечная ткань: функции, свойства, виды. Строение мышечного волокна.		
	4   Нервная ткань: нейроглия, нейрон. Строение и функции нейрона.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Физико-химические свойства плазмы. Функции клеток крови		
	2   Понятие о рецепторах. Нервное волокно. Нерв.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы.	1	
<b>Тема 1.3</b> Основы эмбриологии	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Понятие об онтогенезе. Характеристика внутриутробного и внеутробного периодов.		
	2   Понятие об акселерации и ретардации.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Возрастная периодизация.		
	2   Биологический и паспортный возраст.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий); подготовка реферата (компьютерной презентации) по одной из тем:	1		
<b>Раздел 2.</b> <b>Строение и функции ОДА</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1</b> Костная система	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1   Общая характеристика костной системы. Части скелета. Кость как орган. Строение трубчатых костей. Виды костей. Рост и развитие костей.		
	2   Скелет туловища: строение позвоночного столба и грудной клетки. Типичный позвонок.		

		Строение грудины и ребер. Скелет головы: череп. Кости мозгового и лицевого отделов черепа.		
	3	Скелет верхних конечностей. Строение костей пояса верхних конечностей: лопатка и ключица. Строение костей свободной верхней конечности: плечевая, локтевая, лучевая кости и кости кисти.		
	4	Скелет нижних конечностей. Строение тазовой кости. Строение костей свободной нижней конечности: бедренная, большая и малая берцовые, кости стопы.		
		<b>Лабораторные работы</b>	-	
		<b>Практические занятия</b>	6	
	1	Антропометрия и антропоскопия.		
	2	Проекция анатомических образований позвоночного столба на поверхность тела человека.		
	3	Проекция анатомических образований костей верхних конечностей на поверхность тела человека.		
	4	Проекция анатомических образований костей нижних конечностей на поверхность тела человека.		
	5	Анатомические образования костей черепа. Форма черепа		
	6	Развитие, возрастные и половые особенности черепа. Отличия позвонков разных отделов		
		<b>Контрольные работы</b>	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий).	1	
		<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Тема 2.2 Соединения костей	1	Виды соединения костей. Характеристика непрерывных соединений. Строение суставов. Классификация суставов.		2
	2	Соединения костей черепа, их характеристика. Соединения костей туловища: соединение позвонков, ребер. Позвоночный столб в целом. Движения позвоночного столба.		
	3	Соединения костей верхних конечностей. Соединения костей нижних конечностей. Таз в целом. Стопа как целое. Понятие о плоскостопии.		
	4	Возрастные особенности соединения костей.		
		<b>Лабораторные работы</b>	-	
		<b>Практические занятия</b>	2	
	1	Исследование сводов стопы		
	2	Демонстрация движений в суставах		
		<b>Контрольные работы</b>	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	

	<p>проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка реферата (компьютерной презентации) по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Первая помощь при несчастных случаях.</li> <li>- Двигательный режим учащихся.</li> </ul>		
<b>Тема 2.3</b> Мышечная система.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Общая характеристика мышечной системы, функции мышц, классификация. Строение мышц. Мышца как орган.		
	2   Мышцы туловища: мышцы спины, груди, живота - функциональная характеристика. Топографические образования мышц живота. Мышцы шеи и головы. Топографические образования шеи.		
	3   Мышцы верхних конечностей: плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти.		
	4   Мышцы нижних конечностей: таза, бедра, голени, стопы.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1   Проекция мышц туловища и головы на поверхность тела человека.		
	2   Проекция мышц верхних и нижних конечностей на поверхность тела человека.		
	3   Морфологический контроль за развитием мышц. Динамометрия.		
4   Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна. Энергетика мышечного сокращения. Формы и типы мышечного сокращения. Сила и работа мышц.			
<b>Контрольные работы</b>	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка к лабораторной работе с использованием методических рекомендаций, оформление лабораторной работы, отчета по лабораторной работе); подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по темам: - Утомление при различных видах мышечной деятельности и его возрастные особенности.	1		
<b>Раздел 3</b> <b>Динамическая и функциональная анатомия</b>	6		

<b>Тема 3.1</b> Основы динамической анатомии	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	1	Основы динамической анатомии. План анализа положений и движений М.Ф. Иваницкого. Классификация движений и положений.			1
	2	Понятие об осанке, ее анатомические основы.			
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Анатомический анализ положений тела при нижней опоре (стойки, упоры)			
	2	Анатомический анализ тела при верхней опоре (висы)			
	3	Анатомический анализ поступательных движений (ходьба, бег, прыжок в длину с места)			
	4	Динамическая и функциональная анатомия систем обеспечения и регуляции движения: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной систем и др.			
	<b>Контрольные работы</b>		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		-		
<b>Раздел 4. Строение и функции систем органов здорового человека</b>		72			
<b>Тема 4.1.</b> Возрастные особенности пищеварительной системы	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2	
	1	Понятие о пищеварительной системе, ее функции. Строение и функции пищеварительных органов.			
	2	Строение и функции пищеварительных желез. Механическая и химическая переработка пищи в разных отделах пищеварительной системы.			
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания.			
	2	Составление пищевого рациона для детей и подростков.			
	3	Влияние физической работы на процессы пищеварения.			
<b>Контрольные работы</b>		-			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); реферата (компьютерной презентации) по теме: «Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи».	2		
<b>Тема 4.2.</b> Обмен веществ и энергии	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1	
	1   Общая характеристика обмена веществ. Обмен углеводов, жиров, белков.			
	2   Водно-минеральный обмен. Витамины.			
	<b>Лабораторные работы</b>	-		
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1   Биохимические основы питания.			
	2   Энергозатраты при физической работе. Теплообмен.			
	<b>Контрольные работы</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2		
	<b>Тема 4.3</b> Дыхательная система	<b>Содержание учебного материала</b>		2
1   Понятие о дыхательной системе. Значение дыхания. Механизм дыхательных движений. Строение органов дыхания.				
2   Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью.				
<b>Лабораторные работы</b>		-		
<b>Практические занятия</b>		6		
1   Определение ЧД в покое и после различной физической работы.				
2   Определение ЖЕЛ, и ее объемов.				
3   Влияние гипервентиляции на задержку дыхания.				
4   Функциональные показатели системы дыхания: общая емкость легких, ЖЕЛ, МОД.				
5   Понятие о анаэробной и аэробной производительности. МПК. Кислородный запрос. Кислородный долг.				
6   Регуляция дыхания. Изменение показателей дыхания при мышечных нагрузках.				
<b>Контрольные работы</b>		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2		

<b>Тема 4.4</b> Мочеполовой аппарат	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Строение и функции мочевых органов. Нефрон - структурно-функциональная единица почки.		2
	2	Строение и функции мужских и женских половых органов. Половые железы.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2		
<b>Тема 4.5</b> Сердечно-сосудистая система	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Строение сердца. Работа сердца. Виды сосудов, строение.		2
	2	Сосуды малого круга кровообращения. Аорта. Артерии большого круга кровообращения. Вены большого круга кровообращения. Система воротной вены		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Проекция сердца и артерий большого круга кровообращения на поверхность тела человека		
	2	Проекция вен на поверхность тела человека.		
	3	Определение ЧСС в покое и после различной физической работы.		
	4	Определение АД в покое и после физической работы.		
	5	Функциональные показатели сердечной деятельности: ЧСС, СОК, МОК, кровяное давление. Механические и звуковые проявления деятельности сердца.		
	6	Регуляция кровообращения. Изменения функциональных показателей кровообращения при мышечных нагрузках.		
	7	Микроциркуляторное русло. Физиологические свойства сердечной мышцы		
	8	Понятие об иммунной системе, ее функции. Строение органов иммунной и лимфатической систем. Лимфатические сосуды и протоки.		
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
<b>Тема 4.6</b> Эндокринная	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Понятие об эндокринной системе. Характеристика желез. Понятие о гормонах, их свойства.		

система		Понятие о нейрогуморальном механизме регуляции.			
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Изменение эндокринных функций под влиянием мышечной нагрузки и при стрессе.			
	2	Гипоталамо-гипофизарная система. Гормоны гипофиза и зоны их влияния.			
	3	Щитовидная, паращитовидная вилочковая железы. Надпочечники.			
	4	Поджелудочная и половые железы			
	<b>Контрольные работы</b>		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2		
	Тема 4.7 Нервная система	<b>Содержание учебного материала</b>			4
1		Понятие о нервной системе, классификация, функции. Нейрон - структурно-функциональная единица нервной системы. Виды нейронов, их функции. Синапс. Механизм проведения возбуждения.			
2		Строение и функции спинного мозга. Проводящие пути спинного и головного мозга.			
3		Головной мозг. Строение и функции продолговатого, заднего, среднего, промежуточного мозга. Конечный мозг. Базальные ядра.			
4		Периферическая нервная система: черепно-мозговые и спинномозговые нервы, зоны их влияния. Вегетативная нервная система: симпатическая и парасимпатическая части. Строение, влияние, различия.			
<b>Лабораторные работы</b>		-			
<b>Практические занятия</b>		6			
1		Проекция спинномозговых нервов на поверхность тела человека			
2		Исследование рефлексов спинного, продолговатого, среднего мозга, мозжечка.			
3		Механизм деятельности нервной системы – рефлекс. Классификация рефлексов. Рефлекторная дуга.			
4		Координация деятельности ЦНС. Виды торможения. Явления иррадиации и концентрации.			
5		Особенности деятельности нервных центров: проведение возбуждения, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, следовые процессы.			
6		Роль ЦНС в регуляции движений: основные принципы организации движений, роль различных отделов ЦНС в регуляции движений			
<b>Контрольные работы</b>					
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1			

	проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).			
<b>Тема 4.8</b> Учение об органах чувств (эстеziология)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	
	1   Понятие об анализаторе, его строение и свойства. Орган зрения: строение глаза. Строение зрительного анализатора. Свойства глаза.			
	3   Строение органа слуха и равновесия (преддверно-улитковый орган). Строение слухового и вестибулярного анализаторов Двигательный анализатор. Функции проприорецепторов. Органы: обоняния, вкуса, болевой чувствительности. Строение и функции кожи.			
	<b>Лабораторные работы</b>	-		
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1   Исследование точности выполнения движений с заданной амплитудой при зрительном контроле и без него			
	<b>Контрольные работы</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	1		
<b>Тема 4.9.</b> Высшая нервная деятельность	<b>Содержание учебного материала</b>	2		2
1   История возникновения учения о ВНД. Понятие о ВНД. Характеристика безусловных и условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Механизм формирования условных рефлексов.				
2   Динамический стереотип, фазы его формирования и свойства. Понятие о торможении. Виды торможения условных рефлексов.				
<b>Лабораторные работы</b>	-			
<b>Практические занятия</b>	4			
1   Исследование силы нервной системы. Исследование внимания и памяти				
2   Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.				
3   Понятие о первой и второй сигнальных системах. Типы ВНД, их характеристика.				
4   Общая характеристика умений и двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Понятие о функциональных системах.				
<b>Контрольные работы</b>	-			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2			
<b>Раздел 5.</b> <b>Физиология</b>		<b>8</b>		

<b>физической культуры и спорта</b>				
<b>Тема 5.1</b> Физиологическая характеристика мышечной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Физиология спорта. Современная классификация физических упражнений.		
	2	Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Исследование влияния статического напряжения на физиологические функции организма.		
	2	Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием динамической работы разной мощности.		
	3	Физиологическая характеристика стандартных циклических движений. Физиологическая характеристика ациклических движений		
	4	Физиологическая характеристика нестандартных (ситуационных) движений		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);		2	
<b>Раздел 6. Основы адаптации</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 6.1</b> Анатомо-физиологические механизмы адаптации	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1	Понятие об адаптации. Адаптация опорно-двигательного аппарата, систем регуляции движений и систем обеспечения движений.		
	2	Рациональная и иррациональная адаптация.		
	3	Характеристика пред патологических и патологических состояний спортсменов		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Исследование физической работоспособности. ГСТ.		
	2	Исследование показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем при выполнении работы разной мощности и статических нагрузках		
	3	Физиологические показатели тренированности при стандартной и предельной работе.		
	4	Показатели тренированности в разных видах спорта.		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		

	проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		
<b>Тема 6.2</b> Анатомо-физиологические основы развития физических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Понятие о физических качествах. Биохимические основы развития физических качеств. Физиологические основы развития мышечной силы.		
	2   Физиологические основы развития выносливости, ловкости, гибкости.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Тестирование подвижности в разных суставах.		
	2   Тестирование силы, быстроты и координации.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2		
<b>Раздел 7. Физиологические основы оздоровительной тренировки</b>		<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Влияние образа жизни и условий внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека. Роль физической культуры в условиях современной жизни. Понятие о гиподинамии и гипокинезии, их влияние на организм.		
	2   Оптимизация двигательной активности человека. Эффекты оздоровительной физической культуры.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Оценка уровня физического состояния по результатам двигательных тестов.		
	2   Расчет адаптационного потенциала и функциональных резервов		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2		

Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено	-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрено	-	
Промежуточная аттестация	8	
Всего:	152	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Технические средства обучения:

- компьютер, проектор, интерактивная доска.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-методической документации;
- контрольно-измерительные материалы по дисциплине;
- комплект учебно-наглядных пособий «Анатомия человека»;
- объемные модели органов человека;
- лабораторное оборудование (микроскопы, лупы, стетоскопы, тонометры, ростомер и др);
- 

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные 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. - М.,: 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. - М.,: Издательство Юрайт, 2021. - 414 с.
- 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. - М.,: Издательство Юрайт, 2021. - 416 с.
- 5.Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. - 14-е изд. - М.,: Спорт-Человек, 2018. - 624 с.

6.Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. – М.,: Издательство Юрайт, 2020. - 464 с.

7.Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. -2-е изд., перераб. и доп. - М.,: Издательство Юрайт, 2021. -447 с.

8.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. –М.,: Издательство Юрайт, 2022. - 373 с

### **Электронные издания**

1.Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - М.,: Издательство Юрайт, 2021. - 182 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-12305-0. - Текст: электронный

2.Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.,: 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>.

3.Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. – М.,: Издательство Юрайт, 2021. - 416 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04247-4. - Текст: электронный

4.Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. -14-е изд. – М.,: Спорт-Человек, 2018. - 624 с. - ISBN 978-5-9500179-2-6. - Текст: электронный

5.Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования /Н. А. Кабанов. - М.,: 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>

6.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.

#### **Дополнительные источники**

1.Караханян, К. Г. Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач: учебное пособие / К. Г. Караханян, Е. В. Карпова. - Санкт-Петербург: Лань, 2020 - 72 с.- ISBN 978-5-8114-3894-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL:<https://e.lanbook.com/book/130175> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.Кондакова, Э. Б. Рабочая тетрадь по анатомии и физиологии. Ответы: учебное пособие / Э. Б. Кондакова, И. Ю. Графова. - Санкт-Петербург: Лань, 2018 - 80 с. - ISBN 978-5-8114-2649- 2 - Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система.-URL: <https://e.lanbook.com/book/101859> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко – М.,: Спорт, 2016. - 120 с

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать;</p> <p>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</p> <p>- основные положения и терминологию анатомии и физиологии человека;</p> <p>- строение и функции систем органов здорового человека: опорно- двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;</p> <p>- основные закономерности роста и развития организма человека в разновозрастные периоды; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения;</p> <p>- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;</p> <p>- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и</p>	<p>- владение и грамотное использование терминологии в области анатомии и физиологии человека;</p> <p>- 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;</p> <p>-аргументированное выражение собственного мнения, согласованное с научными положениями;</p> <p>- поясняет анатомо-физиологические особенности разновозрастных групп населения;</p> <p>- поясняет анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам</p> <p>- поясняет основные понятия динамической и функциональной анатомии систем обеспечения и регуляции движения;</p> <p>- перечисляет способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп</p>	<p>Устный опрос,</p> <p>Проверочные работы,</p> <p>Решение ситуационных задач;</p> <p>Тестирование</p> <p>Экзамен</p>

<p>регуляции движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп населения;</li> <li>- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;</li> <li>- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;</li> <li>- роль центральной нервной системы в регуляции движений</li> <li>- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> </ul>	<p>населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно поясняет физиологические процессы жизнедеятельности систем организма человека;</li> <li>- описание механизмов осуществления метаболических процессов и гомеостаза;</li> <li>- представление механизма развития физиологической адаптации человека;</li> <li>- воспроизведение механизма регулирующих функций нервной и эндокринной систем;</li> <li>-перечисление отделов центральной нервной системы обеспечивающих регуляцию движений;</li> <li>- перечисление механизмов обеспечивающих развитие функциональных возможностей организма;</li> <li>-перечисление методов определения двигательной активности;</li> <li>описание механизмов восстановления</li> </ul>	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p>		
<p>-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; составлять план</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>- определяет возрастные особенности строения организма человека;</li> <li>-оперирует анатомическими терминами при анализе физических упражнений;</li> <li>-определяет</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p>Экзамен</p>

<p>действия;          владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>- определять возрастные особенности строения организма;</li> <li>- применять знания по анатомии физиологии в профессиональной деятельности;</li> <li>определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола, отслеживать динамику изменений;</li> <li>- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;</li> <li>- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность;</li> <li>- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в разновозрастные периоды;</li> <li>- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой</li> </ul>	<p>антропометрические показатели, применяет знания по анатомии и физиологии для составления программы тренировок;</p> <p>применение и использование методик для определения показателей различных систем организма человека; Измерение А/Д, пульса, ЧДД и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение методики индексов, дыхательных проб и нагрузочных функциональных проб для определения и оценивания функционального состояния;</li> <li>- применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на организм человека в разновозрастные периоды;</li> </ul> <p>проводит анатомический анализ и диагностику статических и динамических положений тела человека.</p>	
---	---	--

