Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Профессионально - педагогический колледж имени М. М. Меджидова»

Утверждаю
Директор
_____ Адзиева С. М.
«_31_» ____08____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.09 Анатомия и физиология человека

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура

входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре и спорту

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественно - научных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____ Османова М.С.
ФИО

«_31_» августа 2026 г.

Избербаш 2026

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

– Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО) **49.02.01 Физическая культура**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 968 (с изм. от 03.07.2024г.), зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 г. № 71643.

с учетом:

- профиля получаемого образования;
- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2026/2027 учебный год.

Разработчик:

Мисриева Майя Муталибовна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ 09. Анатомия и физиология человека

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.01 Физическая культура**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт.**

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в профессиональный цикл программы подготовки специалистов среднего звена (раздел общепрофессиональные дисциплины).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- 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 органов человека в детском и подростковом возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения младших школьников;
- учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 детей и подростков;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 152 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
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***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**152**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**122**
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) *не предусмотрено*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**22**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Внеаудиторная самостоятельная работа.	-
Индивидуальное проектное задание.	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ 09. Анатомия и 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**
Введение		**2**	
	Содержание учебного материала	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.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);	-	
Раздел 1. Морфофункциональная организация и онтогенез человека		**16**	
Тема 1.1Основы цитологии	Содержание учебного материала	4	
	1 Строение клетки: оболочка клетки, цитоплазма, клеточное ядро.		2
	2 Деление клеток.		
	1 Химический состав клетки.		
	2 Обмен веществ в клетке.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка рефератов по темам:		
Тема 1. 2 Основы гистологии	Содержание учебного материала	4	
	1 Строение и функции эпителиальной ткани. Виды эпителия, их характеристика.		2
	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.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1 Физико-химические свойства плазмы. Функции клеток крови		
	2 Понятие о рецепторах. Нервное волокно. Нерв.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы;	1	
Тема 1. 3 Основы эмбриологии .	Содержание учебного материала	2	
	1 Понятие об онтогенезе. Характеристика внутриутробного и внеутробного периодов.		2
	2 Понятие об акселерации и ретардации.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1 Возрастная периодизация.		
	2 Биологический и паспортный возраст.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий); подготовка реферата (компьютерной презентации) по одной из тем:	1	
Раздел 2. Строение и функции ОДА		**26**	
Тема 2.1 Костная система	Содержание учебного материала	4	
	1 Общая характеристика костной системы. Части скелета. Кость как орган. Строение		2

		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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий,).		1	
Тема 2.2 Соединения костей	Содержание учебного материала		2	2
	1	Виды соединения костей. Характеристика непрерывных соединений. Строение суставов. Классификация суставов.		
	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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	1	Исследование сводов стопы		
	2	Демонстрация движений в суставах		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка реферата (компьютерной презентации) по теме: - Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. - Первая помощь при несчастных случаях. - Двигательный режим учащихся.		2	
Тема 2.3 Мышечная система.	Содержание учебного материала		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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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 презентации) по темам:		1	

	- Утомление при различных видах мышечной деятельности и его возрастные особенности.		
Раздел 3 Динамическая и функциональная анатомия		**6**	
Тема 3.1 Основы динамической анатомии	Содержание учебного материала	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.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	-	
Раздел 4. Строение и функции систем органов здорового человека		**72**	
Тема 4.1. Возрастные	Содержание учебного материала	2	
	1 Понятие о пищеварительной системе, ее функции. Строение и функции пищеварительных органов.		

особенности пищеварительной системы	2 Строение и функции пищеварительных желез. Механическая и химическая переработка пищи в разных отделах пищеварительной системы.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	1 Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания.		
	2 Составление пищевого рациона для детей и подростков.		
	3 Влияние физической работы на процессы пищеварения.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); подготовка реферата (компьютерной презентации) по теме: « Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи».	2	
Тема 4.2. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая характеристика обмена веществ. Обмен углеводов, жиров, белков.		1
	2 Водно-минеральный обмен. Витамины.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1 Биохимические основы питания.		
	2 Энергозатраты при физической работе. Теплообмен.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2	
Тема4.3 Дыхательная система	Содержание учебного материала	2	
	1 Понятие о дыхательной системе. Значение дыхания. Механизм дыхательных движений. Строение органов дыхания.		2
	2 Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	*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.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Тема 4.4 Мочеполовой аппарат	Содержание учебного материала		2	
	1	Строение и функции мочевых органов. Нефрон - структурно-функциональная единица почки.		2
	2	Строение и функции мужских и женских половых органов. Половые железы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Тема 4.5 Сердечно-сосудистая система	Содержание учебного материала		2	2
	1	Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Строение сердца. Работа сердца. Виды сосудов, строение.		
	2	Сосуды малого круга кровообращения. Аорта. Артерии большого круга кровообращения. Вены большого круга кровообращения. Система воротной вены		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Тема 4.6 Эндокринная система	Содержание учебного материала			
	1	Понятие об эндокринной системе. Характеристика желез. Понятие о гормонах, их свойства. Понятие о нейрогуморальном механизме регуляции.	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		4	
	1	Изменение эндокринных функций под влиянием мышечной нагрузки и при стрессе.		
	2	Гипотоламо-гипофизарная система. Гормоны гипофиза и зоны их влияния.		
	3	Щитовидная, паращитовидная вилочковая железы. Надпочечники.		
	4	Поджелудочная и половые железы		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Тема 4.7 Нервная система	Содержание учебного материала		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.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		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		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		1	
Тема 4.8 Учение об органах чувств (эстезиология	Содержание учебного материала		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.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1	Исследование точности выполнения движений с заданной амплитудой при зрительном контроле и без него		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		1	
Тема 4.9. Высшая нервная деятельность	Содержание учебного материала		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.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		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.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).		2	
Раздел 5. Физиология физической культуры и спорта			**8**	
Тема 5.1 Физиологическая характеристика мышечной деятельности	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физиология спорта. Современная классификация физических упражнений.		
	2	Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		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		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);		2	

Раздел 6.Основы адаптации		**16**	
Тема 6.1 Анатомо-физиологические механизмы адаптации	Содержание учебного материала	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		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	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 придельной работе.		
	4 Показатели тренированности в разных видах спорта.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2	
Тема 6.2 Анатомо-физиологические Основы развития физических качеств.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Понятие о физических качествах. Биохимические основы развития физических качеств. Физиологические основы развития мышечной силы.		
	2 Физиологические основы развития выносливости, ловкости, гибкости.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Тестирование подвижности в разных суставах.		
	2 Тестирование силы, быстроты и координации.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).	2	
Раздел 7.		**6**	

Физиологические основы оздоровительной тренировки			
	Содержание учебного материала	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.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Оценка уровня физического состояния по результатам двигательных тестов.		
	2 Расчет адаптационного потенциала и функциональных резервов		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся 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		-	
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:

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.

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.

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.

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.

Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 624 с.

Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 464 с.

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. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 447 с.

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

Электронные издания

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст : электронный

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.

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст :электронный

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

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

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

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.

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.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является экзамен

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения:	
– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; – защиты индивидуальных заданий
– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников	Текущий контроль в форме: – защиты лабораторных работ; – тестирования; - защиты индивидуальных заданий
– учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса.	выполнение индивидуального проектного задания
знания:	
– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях (дополнения к ответам сокурсников и т.п.); – тестирование; – защита реферата ;
– основные закономерности роста и развития организма человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях (дополнения к

	ответам сокурсников и т.п.); – тестирование; – защита реферата
– строение и функции систем органов здорового человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях; – тестирование; – защита реферата ;
– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях ; – тестирование; – защита реферата;
– возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	Формы контроля обучения: – устный опрос; – выполнение исследовательской работы
– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - домашняя работа
– основы гигиены детей и подростков	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - индивидуальные задания
– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Формы контроля обучения: – устный опрос; – активность на занятиях ; – тестирование;
– основы профилактики инфекционных заболеваний	Формы контроля обучения: выполнение исследовательской работы
– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Формы контроля обучения: – устный опрос; - контрольная работа, - индивидуальные задания