

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР П.Ф.Зубаилова  
«29» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09. «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

**по специальности:**

**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация**

**Педагог по физической культуре и спорту**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

ст.преподаватель ПЦК ЕСЭд В.С.Алиметова

(занимаемая должность) (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Естественнонаучных и социально-экономических дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК к.э.н., доцент Г.Г.Гамидов

(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09 Анатомия и физиология человека»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная 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 общих компетенций ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д	
ЛР 33	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

## 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>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>30</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	16
консультация	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>142</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Анатомия и физиология человека»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Анатомия и физиология как наука. Понятие об органе и системах органов. Учение о тканях</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Анатомия и физиология как науки. Органы и системы органов.</b> <b>(интегрированное занятие с дисциплиной «Основы латинского языка с медицинской терминологией»)</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Предмет нормальной анатомии и физиологии, его значение в медицине. 2. Методы анатомии и физиологии. 3. Структурные уровни организации организма человека.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Органы и системы органов. 2. Части тела, плоскости и оси.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Анатомическая терминология.	2	
<b>Тема 1.2</b> <b>Ткани организма человека</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Эпителиальные ткани: расположение в организме, функции, классификация эпителиев. 2. Соединительные ткани: функции, классификация, расположение. 3. Мышечные ткани: функции, виды (поперечно-полосатая, гладкая и сердечная).	4	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Ткани организма человека 2. Нервная ткань – расположение, строение, функции. Классификация нейронов по функции. Нервное волокно. Рецепторы и эффекторы	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Составление таблицы «Ткани организма человека»	4	
<b>Раздел 2 Кровь: состав, свойства</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Кровь: состав, функции</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Кровь – жидкая ткань организма. Функции крови.	2	ОК 08

	2. Состав крови: плазма и форменные элементы. 3. Состав плазмы.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Кровь: состав, функции 2. Изучение форменных элементов крови. Эритроциты: строение, функции, норма. Гемоглобин: строение, функции, норма.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Лейкоциты: строение, функции, норма. Лейкоцитарная формула. 2. Тромбоциты: строение, функции, норма.	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Свойства крови</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Гемостаз: определение, механизмы. Гемокоагуляция: определение, факторы свертывания, стадии. 2. Резус-фактор. Понятие о резус-конflikте.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Свойства крови 2. Группы крови. Принцип определения группы крови. Групповая несовместимость. Агглютинация.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Составить таблицу «Группы крови» 2. СОЭ: нормы для мужчин и женщин, диагностическое значение.	4	
<b>Раздел 3 Опорно-двигательный аппарат</b>		10	
<b>Тема 3.1</b> <b>Кость как орган.</b> <b>Скелет.</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Кость как орган. Классификация костей. Соединение костей. 2. Скелет человека: функции, отделы. 3. Первая медицинская помощь при повреждении костей скелета.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Кость как орган. Скелет. 2. Мышца как орган	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Составление кроссвордов по темам «Кости скелета» Мышцы нижних конечностей	4	
<b>Раздел 4 Нервная регуляция процессов жизнедеятельности. Нервная система. Органы чувств</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Общие вопросы анатомии и физиологии</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Значение нервной системы. 2. Классификация нервной системы.	4	ОК 08

нервной системы	3. Рефлекс. Рефлекторная дуга.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Физиология нервной системы 2. Общие принципы строения центральной нервной системы: понятие о сером и белом веществе, нейрон, нервное волокно, синапс.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Классификация нервной системы	4	
Тема 4.2 Мозг	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Спинной мозг: топография, внешнее и внутреннее строение. 2. Головной мозг: топография, отделы и части.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками.	4	
Тема 4.3 Периферическая нервная система. Черепные нервы Вегетативная нервная система	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Значение периферической нервной системы. Строение нерва. Классификация нервов по функции. 2. Черепные нервы (ЧМН), их ветви, области иннервации.	4	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Периферическая нервная система. Черепные нервы	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками. 2. Составление таблицы «Спинномозговые нервы, нарушения при повреждении». 3. Составление таблицы «Влияние вегетативной иннервации на системы организма».	4	
Тема 4.4 Эндокринные железы	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Общая характеристика эндокринной системы и основные свойства гормонов. 2. Гипофиз: топография, строение. 3. Щитовидная железа и паращитовидные железы: топография, строение. 4. Эпифиз: топография, строение.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Эндокринные железы Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности 2. Вилочковая железа: топография, строение. 3. Поджелудочная железа: топография, строение. 4. Надпочечники: топография, строение.	4	

	5. Половые железы: топография, строение.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Действие на организм гормонов желёз внутренней секреции. 2. Первая медицинская помощь при гипергликемической коме	4	
<b>Раздел 5. Сердечнососудистая система. Процесс кровообращения и Лимфообращения</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Общие вопросы анатомии и физиологии сердечнососудистой системы (интегрированное занятие с дисциплиной «Основы патологии»)</b> <b>Строение и работа сердца.</b> <b>Кровообращение</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Общая характеристика сердечнососудистой системы. Кровеносные сосуды: артерии, капилляры, вены. 2. Круги кровообращения.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Микроциркуляторное русло. 2. Места прижатия артерий для определения пульса и временной остановки кровотечения. 3. Строение и работа сердца.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками.	4	
<b>Тема 5.2</b> <b>Лимфатическая система человека</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Общая характеристика лимфатической системы. 2. Состав, свойства лимфы. 3. Образование и движение лимфы. 4. Лимфатические узлы и их функции.	4	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Лимфатическая система человека	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Составление таблицы «Лимфатические стволы и протоки»	4	
<b>Раздел 6. Дыхательная система человека</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Анатомия и физиология органов дыхания</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Обзор дыхательной системы. Значение дыхания. 2. Органы дыхательной системы: топография, строение, функции. 3. Плевра: строение, функции. 4. Акт дыхания.	14	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Дыхательный цикл. Механизмы вдоха и выдоха. 2. Лёгочные объёмы и ёмкости. Лёгочная вентиляция. 3. Дыхательный центр.	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками. 2. Первая помощь при остановке дыхания.	4	
<b>Раздел 7. Пищеварение. Обмен веществ и энергии</b>		<b>10</b>	
<b>Раздел 7. Пищеварение. Обмен веществ и энергии</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Общая характеристика внутренних органов и пищеварительной системы. 2. Полость рта. Органы полости рта: язык, зубы. 3. Глотка и пищевод: топография, строение, функции.	4	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Желудок: топография, строение, функции. 2. Тонкий кишечник: топография, строение, функции. 3. Толстый кишечник: топография, строение, функции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Брюшина: строение, функции. 2. Обмен веществ и энергии. Терморегуляция	4	
<b>Раздел 8. Мочеполовая система человека</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 8.1 Обзор мочевой системы. Почки, мочевыводящие пути. Физиология мочевой системы</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Общая характеристика мочевой системы 2. Почки: топография, строение и функции. 3. Мочевыводящие пути: топография, строение, функции.	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Процесс мочеобразования. 2. Состав и свойства мочи. 3. Мочеиспускание и его регуляция.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Первая медицинская помощь при приступе мочекаменной болезни.	2	
<b>Тема 8.2 Топография, строение и функции почек</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Топография, строение и функции почек	2	ОК 08
<b>Тема 8.3 Мочевыводящие пути. Физиология мочевой системы.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Мочевыводящие пути. Физиология мочевой системы.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками. 2. Составление таблицы «Процесс мочеобразования».	4	

<b>Тема 8.4</b> <b>Половая система:</b> <b>женская и мужская</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Женские половые органы – внутренние и наружные: строение и функции. 2. Физиология женской половой системы. Менструальный цикл. Овуляция.	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Мужские половые органы – внутренние и наружные: строение и функции. 2. Сперматогенез.	2	
<b>Тема 8.5</b> <b>Женская половая</b> <b>система</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Женская половая система	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками.	4	
<b>Тема 8.6</b> <b>Мужская половая</b> <b>система</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Мужская половая система	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Работа с рисунками.	4	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>	ОК 08
<b>Всего</b>		<b>180</b>	

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

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

Кабинет

педагогике и психологии

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 27 (3 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

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

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

##### **Основная литература:**

1. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н.И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). –

Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645>

2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие : [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020.

– 317 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059>

3. Щанкин, А. А. Возрастная анатомия и физиология : [16+] / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577689>

### Дополнительная литература:

1. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021. – 208 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691654>
2. Щанкин, А. А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 60 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657>
3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : практикум : [16+] / авт.-сост. Л. А. Варич, Н. Г. Блинова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 84 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574275>

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

#### Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

#### Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
- основные положения и терминологию анатомии и физиологии человека; - строение и функции систем	- владение и грамотное использование терминологии в области анатомии и физиологии человека;	Устный опрос, Проверочные работы, Решение ситуационных задач;

<p>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;</p> <p>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 регуляции движения;</p> <p>- способы коррекции функциональных нарушений у разновозрастных групп населения;</p> <p>. - физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <p>- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;</p> <p>- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;</p> <p>- роль центральной нервной</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 населения;</p> <p>- грамотно поясняет физиологические процессы жизнедеятельности систем организма человека;</p> <p>- описание механизмов осуществления метаболических процессов и гомеостаза;</p> <p>- представление механизма развития физиологической адаптации человека;</p> <p>- воспроизведение механизма регулирующих функций нервной и эндокринной систем;</p> <p>-перечисление отделов</p>	<p>Тестирование Экзамен</p>
---	--	---------------------------------

<p>системы в регуляции движений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> </ul>	<p>центральной нервной системы обеспечивающих регуляцию движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисление механизмов обеспечивающих развитие функциональных возможностей организма;</li> <li>-перечисление методов определения двигательной активности;</li> <li>описание механизмов восстановления;</li> </ul>	
<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</li> </ul>	<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 антропометрические показатели, применяет знания по анатомии и физиологии для составления программы тренировок;</li> <li>применение и использование методик для определения показателей различных систем организма человека; Измерение А/Д, пульса, ЧДД и др.</li> <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>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p>Экзамен</p>

особенностей организма в процессе занятий физической культурой	- проводит анатомический анализ и диагностику статических и динамических положений тела человека.	
--	---	--