

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.01 Анатомия  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.03 Спорт  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	119 часов
Самостоятельная работа	13 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	106 часов

Промежуточная аттестация экзамен

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.01 Анатомия, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.03 Спорт.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.01 АНАТОМИЯ»

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

Учебная дисциплина ОП. 01 Анатомия является обязательной частью математического и общего естественнонаучного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 08, ОК 09.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 09	<p>Определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</p> <p>Определять возрастные особенности строения организма человека;</p> <p>Применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;</p> <p>Определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;</p> <p>Отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Основные положения и терминологию, морфологии и анатомии человека;</p> <p>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>Основные закономерности роста и развития организма человека, Возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;</p> <p>Анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;</p> <p>Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы элективного курса</b>	119
<b>Всего</b>	119
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	48
Практические занятия	48
Консультации	-
Самостоятельная работа	13
Промежуточная аттестация	10

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное Содержание формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>		<b>60/26</b>	
<b>Тема 1.1. Введение в анатомию.</b>	<p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>1.Положение человека в природе. Методы изучения организма человека. Части тела человека. Оси и плоскости тела человека.</p> <p>2.Анатомическая номенклатура. Конституция человека, морфологические типы конституции. Определение органа. Системы органов.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Роль анатомии в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта</p> <p>2. Клетки и ткани. Развитие организма.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p><b>8</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>-</p>	<p>OK 01.OK 03. OK 05.OK 08. OK 09</p>
<b>Тема 1.2. Остеология. Учения о костях</b>	<p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>1.Общее строение черепа. Кости мозгового и лицевого черепа. Соединения костей. Влияние положения черепных костей на физическую работоспособность. черепа.</p> <p>2. Височно-нижнечелюстной сустав. Строение. Функции. Влияние дисфункции челюсти на функциональные возможности скелетно-мышечной системы</p> <p>3 Скелет туловища. Позвоночный столб. Особенности строения позвонков, механические изменения в позвоночнике под влиянием физической нагрузки</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Строение отделов позвоночного столба. Особенности строения позвонков</p> <p>2.Грудная клетка. Грудина, рёбра, их соединения. Диафрагмы тела.</p> <p>3.Строение отдельных костей плечевого пояса и свободной верхней конечности, их соединения</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Строение отдельных костей таза и свободной нижней конечности, их соединения.</p>	<p><b>12</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p><b>12</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p><b>4</b></p>	<p>OK 01.OK 03. OK 05.OK 08. OK 09</p>
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>	OK 01.OK 03. OK

<b>Миология. Учение о мышцах.</b>	1.Мышца как орган: строение, форма, вспомогательный аппарат мышц. Классификация скелетных мышц. Виды мышечных волокон	2	05.ОК 08. ОК 09
	2.Функции и расположение мышц рук. Фасции. Сухожилия. Строение отдельных костей	2	
	3.Функции и расположение мышц дорсальной поверхности туловища. Фасции. Сухожилия. Строение отдельных костей региона.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1.Функции и расположение мышц шеи. Фасции. Сухожилия. Строение отдельных костей	2	
	2.Функции и расположение мышц вентральной поверхности туловища. Фасции. Сухожилия. Строение отдельных костей региона.	2	
	3.Функции и расположение мышц таза. Фасции. Сухожилия. Строение отдельных костей региона.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Вентральная миофасциальная цепь и её влияние на физическую работоспособность	<b>4</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>59/22</b>		
<b>Тема 2.1. Учение о внутренних органах</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>5</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1. Пищеварительная система. Структуры пищеварительной системы – пищеварительный тракт, большие пищеварительные железы. Полость рта, глотка, пищевод. Желудок.	3	
	2. Дыхательная система. Воздухоносные пути и легкие, их функции и строение.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Печень, поджелудочная железа. Тонкая и толстая кишка, брюшина.	2	
	2. Носовая полость, гортань, трахея ,bronхи, лёгкие, плевра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.2. Органы внутренней секреции</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1. Характеристика систем органов регуляции процессов жизнедеятельности: эндокринной, нервной, сенсорной. Железы внешней, внутренней, смешанной секреции, представители.	2	
	2. Дыхательная система. Воздухоносные пути и легкие, их функции и строение.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Эндокринные железы. Щитовидная железа. Надпочечники. Гормоны коркового и мозгового слоев. Гормоны поджелудочной железы.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	

<b>Тема 2.3. Нервная система</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1.Нервная система. Строение. Функции и строение головного мозга, спинного мозга.	2	
	2.Сегментарный аппарат спинного мозга. Иннервация мышц шеи, рук, спины.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Оценка неврологического состояния скелетно-мышечной системы	2	
	2. Висцеромоторные и моторно-висцеральные рефлексы легочной системы. Взаимосвязь со скелетно-мышечной системой. Функции внутренних органов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Влияние занятий спортом на морфофункциональные показатели желёз внутренней секреции	<b>5</b>	
<b>Тема 2.4. Анатомия органов чувств</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1.Рецепторы органов чувств, понятие, классификация , основные свойства и особенности. Механизм возбуждения. Понятие функциональной мобильности.	2	
	2. Классификация органов чувств. Значение органов чувств при выполнении физических упражнений. Анатомия слухового анализатора	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Роль рецепторов в выполнении различных физических упражнений	2	
	2. Анатомия зрительного анализатора	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5. Строение сердечно-сосудистой системы</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1.Общая характеристика сердечно-сосудистой системы.	2	
	2.Сердечно-сосудистая система: особенности сосудистой сети в различных областях организма	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы с помощью нагрузочных тестов	2	
	2. Венозная система, лимфатическая.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.6. Возрастные особенности и адаптация организма к</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 01.ОК 03. ОК 05.ОК 08. ОК 09
	1. Морфо-функциональная характеристика основных этапов и периодов онтогенеза. Закономерности, факторы роста и развития.	4	
	2. Возрастная периодизация, паспортный и биологический возраст. Критерии биологического возраста и их значение для оценки физического развития детей и	4	



<b>физическим нагрузкам</b>	подростков.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	1. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, систем обеспечения и регуляции. Возрастные особенности организма зрелого, пожилого и старческого возраста.		2
	2. Понятие о геронтологии. Механизмы и факторы старения. Морфофункциональные особенности женского организма.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
	<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>10</b>
	<b>Итого за семестр</b>		<b>119/48</b>
<b>Всего:</b>			<b>119/48</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Анатомии, физиологии и гигиены, оснащенного в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Анатомии, физиологии и гигиены» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран);
- столы и стулья для обучающихся;
- различные наглядные пособия;
- макет скелета человека;
- плакаты медицинские;
- весы;
- измерители артериального давления;
- динамометры;
- ростомер медицинский;
- стабилограф Стабилан;
- реограф Нейрософт;
- тренажер Эллипсоид;
- тренажер Велоэргометрический;
- электромиограф Нейрософт;
- спирометры
- схемы, таблицы и приборы для расчета биомеханических характеристик двигательных действий человека и т.д..

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Анатомии, физиологии и гигиены», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной и другой литературой по вопросам исторического образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Анатомии, физиологии и гигиены» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **Основные источники:**

1. Добротворская, С. Г. Анатомия и физиология основных систем и органов человека: учебное пособие / С. Г. Добротворская, И. В. Жукова. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 96 с. — ISBN 978-5-7882-2100-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79265.html> (дата обращения: 07.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Айзман, Р. И., Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для педагогических специальностей): учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. — Москва: КноРус, 2024. — 403 с. — ISBN 978-5-406-12440-6. — URL: <https://book.ru/book/951551> (дата обращения: 07.04.2024). — Текст: электронный.

3. Валенкова, Е. Н. Анатомия и физиология человека: учебное пособие / Е. Н. Валенкова. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 367 с. — ISBN 978-985-7253-98-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134073.html> (дата обращения: 07.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Удадьцов, Е. А. Анатомия и физиология человека: практикум для СПО / Е. А. Удадьцов. — Саратов: Профобразование, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-4488-1186-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106608.html> (дата обращения: 07.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/106608>

5. Грошева, Л. В. Анатомия и физиология человека: учебное пособие / Л. В. Грошева, В. Н. Данилов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-00032-676-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137485.html> (дата обращения: 07.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Анатомия человека = Human Anatomy: учебное пособие / Е. С. Околоулак, Ф. Г. Гаджиева, С. А. Сидорович, Д. А. Волчкевич. — Минск: Вышэйшая школа, 2021. — 416 с. — ISBN 978-985-06-3304-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119959.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительные источники**

1. Марысаев, В. Б. Атлас анатомии человека / В. Б. Марысаев. — 2-е изд. — Москва: РИПОЛ классик, 2016. — 576 с. — ISBN 978-5-386-04919-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85563.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Загускин, С. Л. Ритмы клетки и здоровье человека / С. Л. Загускин. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2010. — 292 с. — ISBN 978-5-9275-0777-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47113.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/93803>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные положения и терминологию, морфологии и анатомии человека;</li> <li>- Строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (цнс) с анализаторами;</li> <li>- Основные закономерности роста и развития организма человека,</li> <li>- Возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;</li> <li>- Анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;</li> <li>- Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков;</li> <li>Определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>- Определять возрастные особенности строения организма человека;</li> <li>- Применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;</li> <li>- Определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;</li> <li>- Отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	<p><b>Критерии оценивания рубежной аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p><b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p><b>Критерии оценивания экзамена:</b></p> <p><b>Отлично</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p><b>Хорошо</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p><b>Удовлетворительно</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>