

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)  
Тренер-преподаватель  
наименование ОПОП

Б1.О.16  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Анатомия и физиология человека

---

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна  
ФИО

Декан факультета физической культуры и спорта  
должность

кандидат педагогических наук, доцент  
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и  
адаптивной \_\_\_\_\_ физической  
культуры \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко  
подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 7 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать: - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма. - физиологию тренированности. Уметь: - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. - определять функциональное состояние обучающегося и спортсмена. Владеть: - навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся. - навыками современных методов и технологий обучения и диагностики.</p>
<p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>ИД-1ОПК-2 Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-2 Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов. ИД-3ОПК-2 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее</p>	<p>Знать: - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма. - физиологию тренированности. Уметь: - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. - определять функциональное состояние обучающегося и спортсмена. Владеть: - навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся. - навыками современных методов и технологий обучения и диагностики.</p>

	перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	
--	--	--

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Опорно-двигательная система.

Строение кости как органа. Общий план строения скелета человека. Соединение костей скелета человека. Кости черепа, их соединение. Кости туловища и их соединение. Кости верхней конечности, ее соединение. Кости нижней конечности, ее соединение. Строение мышцы как органа. Классификация мышц. Вспомогательный аппарат мышц. Основные группы мышц. Мышцы головы и шеи. Мышцы туловища. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности.

### Тема 2. Пищеварительная система.

Ротовая полость и ее органы. Пищевод. Желудок. Тонкий кишечник. Толстый кишечник. Поджелудочная железа. Печень.

### Тема 3. Дыхательная система.

Наружный нос, носовая полость, носоглотка. Гортань. Трахея, бронхи. Легкие. Дыхательные объемы.

### Тема 4. Сердечно-сосудистая система.

Кровеносная система. Органы кровообращения: сердце, кровеносные сосуды. Внешнее и внутреннее строение сердца. Типы кровеносных сосудов: артерии, капилляры, вены. Сосуды малого круга кровообращения. Артерии и вены большого круга кровообращения. Ветви дуги аорты, грудной и брюшной аорты. Системы верхней и нижней полой вен. Лимфатическая система.

### Тема 5. Выделительная (мочевая) система.

Строение и функции мочевой системы. Механизм образования мочи. Строение и функции женской половой системы. Строение и функции мужской половой системы.

### Тема 6. Нервная система.

Центральный и периферический отделы нервной системы. Понятие о соматической и вегетативной нервной системе. Оболочки мозга. Спинной мозг: строение, функции. Отделы головного мозга. Вегетативная (автономная) нервная система.

### Тема 7. Анализаторы. Органы чувств.

Анализатор, его звенья. Зрительный анализатор, орган зрения. Слуховой анализатор, орган слуха. Вестибулярный анализатор, орган равновесия. Анализатор мышечной чувствительности, орган мышечного чувства. Анализатор кожной чувствительности, орган кожной чувствительности. Обонятельный анализатор, орган обоняния. Вкусовой анализатор, орган вкуса.

## 3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном

курсе в ЭИОС МАУ;

- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

#### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

#### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 268 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>.

2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 416 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433238>.

3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 464 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/427567>.

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>.

#### **Дополнительная литература**

5. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 167 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/EAD186D6-8374-4D59-BD96-C85F1573AFA2/profilaktika-narusheniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-obuchayuschih-sya#page/1>

6. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 396 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433196>

#### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

## 7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

## 8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	2	3							2/1			
Лекции	12	12	24	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Практические занятия	24	24	48	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	108	36	144	-	-	-	-	-	138	-	-	138
Подготовка к промежуточной аттестации	-	36	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>252</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>144</b>
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен		ЭКЗ	-	-	-	-	-	-	ЭКЗ	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно- графических работ		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	Тема 1. Опорно-двигательная система.
2	Тема 2. Пищеварительная система.
3	Тема 3. Дыхательная система.
4	Тема 4. Сердечно-сосудистая система.
5	Тема 5. Выделительная (мочевая) система.
6	Тема 6. Нервная система.
7	Тема 7. Анализаторы. Органы чувств.
	<b>Заочная форма</b>
1	Тема 1. Опорно-двигательная система.
2	Тема 2. Пищеварительная система.
3	Тема 3. Дыхательная система.
4	Тема 4. Сердечно-сосудистая система.
5	Тема 5. Выделительная (мочевая) система.
6	Тема 6. Нервная система.
7	Тема 7. Анализаторы. Органы чувств.