Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК",
ou=Зам.директора по УР,
email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.18 14:44:55 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 6 часов

Екатеринбург 2025 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Анатомия человека»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 **«**Физическая культур для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин протокол № 5 от « 9 » января 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой. О.С. Рогов

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компе-тен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности занимающихся	**ОПК-4.1.** **Знает:** **Пороговый уровень** - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека **Высокий уровень** - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; **Повышенный уровень** - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; **ОПК-4.2.** **Умеет:** **Пороговый уровень** - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; **Высокий уровень** - пользоваться контрольно-измерительными	**Код 05.004** Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 526н "Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре». A/02.4 Проведение занятий по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп по утвержденным программам

			приборами; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; **Повышенный уровень** - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);	

			ОПК-4.3 **Имеет опыт:** - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;	
ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	Способен определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, сенситивные периоды развития тех или иных функций	**ОПК-7.1.** **Знает** **Пороговый уровень** - особенности развития физических качеств лиц, имеющими отклонения в состоянии здоровья **Высокий уровень** - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья **Повышенный уровень** - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; **ОПК-7.2.** **Умеет** **Пороговый уровень** -учитывать факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; **Высокий уровень** -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; **Повышенный уровень** -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; **ОПК-7.3** **Имеет опыт:** -планированием содержания уроков, занятий и	**Код 05.004** A/01.4 Комплектование группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся (лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп) ьном этапе

			других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;	
ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	Способен планировать содержание занятий с учетом физиологической характеристики нагрузки	**ОПК-13.1.** **Знает** **Пороговый уровень** - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; − особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; **Высокий уровень** − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; − особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; **Повышенный уровень** − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; − особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции	**Код 05.004** D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Трудовые действия** Разработка стратегии активного отдыха, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

			деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; **ОПК-13.2.** **Умеет** **Пороговый уровень** - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития **Высокий уровень** - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; **Повышенный уровень** - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; − описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; **ОПК-13.3.** **Имеет опыт:** - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	4
Лекции (Лек)	4
Практические занятия (Пр)	-
Самостоятельная работа, в том числе	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1				
	Название раздела 1	Пассивная часть опорно-двигательного аппарата		
1.1	Введение в анатомию, терминология. Номенклатура. Функциональная анатомия осевого скелета. Функциональная анатомия скелета конечностей. Функциональная анатомия соединения костей позвоночного столба и головы.	*Лекции* История развития анатомии как науки. Формирование международной анатомической номенклатуры. Основная научная терминология. Строение позвоночного ствола: отделы позвоночника, общие закономерности строения позвонков, отличительные особенности строения позвонков различных отделов. Строение костей скелета черепа. Лицевой и мозговой череп. Функциональная анатомия костей плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти. Функциональная анатомия костей тазового пояса, бедра, голени, стопы. Общие закономерностей соединения костей. Непрерывные соединения костей. Простые и сложные суставы, комплексные и комбинированные суставы, биомеханика суставов. *Самостоятельная работа студентов* Обозначить в рабочей тетради все элементы строения позвонков и костей черепа	2	2
Модуль 2 Пассивная часть опорно-двигательного аппарата				
	Название раздела 2	Активная часть опорно-двигательного аппарата		
2.1	Функциональная анатомия мышц туловища. Функциональная анатомия мышц шеи и головы. Функциональная анатомия мышц верхней конечности. Функциональная анатомия мышц нижней конечности.	*Лекции* Функциональная анатомия мышц спины, груди, живота. Точки прикрепления. Функциональная анатомия мышц шеи: группы мышц, функции. Функциональная анатомия мышц головы: группы мышц, функции. Функциональная анатомия мышц плечевого пояса, фасции, функция. Функциональная анатомия мышц плеча, группы, фасции, функция. Функциональная анатомия мышц предплечья, группы, фасции, функции. Функциональная анатомия мышц кисти, группы, фасции, функции. Функциональная анатомия мышц тазового пояса: группы, функции. Функциональная анатомия мышц бедра: группы, функции. Функциональная анатомия мышц голени и стопы: группы, функции.	2	-

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Заполнение рабочих тетрадей по остеологии и артрологии при прослушивании лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание	1
Заполнение рабочих тетрадей миологии прослушивании лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание	1
Итого		2

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Для реализации самостоятельной работы по фундаментальной образовательной дисциплине «Анатомия человека» у СЛУШАТЕЛЕЙ, в библиотеке института, доступны учебники. Кафедрой подготовлены учебные пособия в электронном варианте в редакторе PowerPoint по всем основным разделам дисциплины.

На ФАКУЛЬТЕТЕ для улучшения процесса самостоятельной подготовки созданы «Рабочие тетради» по опорно-двигательному аппарату и интегрирующие системы. В тетрадях подготовлены рисунки, на которых элементы строения не подписаны. Задачей учащихся при работе с тетрадью является нахождение основных анатомических образований на рисунках органов, их подписание и заучивание. Результат этой самостоятельной работы проверяется ведущим преподавателем на текущих и итоговых занятий. Рабочая тетрадь в Приложении 1.

Для совершенствования процесса самоподготовки в электронном варианте в редакторе «MyTest» созданы тестовые контроли по всем темам дисциплины. Эта программа и тесты в печатном варианте не могут быть представлены и размещены в электронном варианте Рабочей программы.

4.1. Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов

Модуль №1
Название раздела 1 Пассивная часть опорно-двигательного аппарата
Тема 1.1. Введение в анатомию, терминология. номенклатура *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: Записать в рабочей тетради все основные термины .
Тема 1.2. Функциональная анатомия осевого скелета *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: Обозначить в рабочей тетради все элементы строения позвонков и костей черепа
Тема 1.3. Функциональная анатомия скелета конечностей

Самостоятельная работа студентов Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 1.4 Функциональная анатомия соединения костей позвоночного столба и головы *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 1.5 Функциональная анатомия соединений костей плечевого и тазового пояса и конечностей *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛОЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде обсуждения результатов рабочих тетрадей, тестирования, а также самостоятельно подготовленных студентами заданий.

Вопросы для самоконтроля знаний по разделам и темам, вынесенным для самостоятельного освоения

1. Анатомия как наука и предмет преподавания, Ее значение для тренеров и преподавателей физической культуры и спорта
2. Общее понятие о клетке.
3. Виды тканей. Строение и функция соединительной ткани.
4. Развитие организма. Этапы развития. Возрастная периодизация.
5. Виды тканей. Строение и функция эпителиальной ткани.
6. Части, поверхности, области тела человека. Плоскости симметрии, оси вращения.
7. Строение кости как органа. Строение длинных трубчатых костей.
8. Химические и физические свойства костей.
9. Развитие и рост костей. Надкостница, ее строение и значение.
10. Классификация соединений костей. Непрерывные и полупрерывные соединения.
11. Классификация суставов. Основные и вспомогательные элементы суставов.
12. Алгоритм суставов (схема изучения суставов).
13. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях кое гей.
14. Позвоночный столб, его отделы. Строение позвонка, его особенности к равных омелах.
15. Соединения позвоночного столба. Атланто-осевой и атланто-затылочный суставы.
16. Состав грудной клетки. Строение грудины и ребер.
17. Форма грудной клетки. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом,
18. Кости мозгового и лицевого черепа.
19. Соединения между костями черепа. Височно-нижнечелюстной сустав.
20. Контрфорсы черепа. Возрастные особенности черепа.
21. Строение и соединения костей пояса верхней конечности. Грудиноключичный сустав.
22. Строение плечевой кости и костей предплечья.
23. Строение костей кисти.
24. Строение плечевого сустава (по схеме).
25. Строение локтевого сустава (по схеме).
26. Строение лучезапястного сустава (по схеме).
27. Соединения костей кисти.
28. Строение тазовой кости.
29. Таз в целом. Особенности строения большого и малого таза. Половые отличия таза.
30. Строение бедренной кости и костей голени.
31. Строение костей стопы.
32. Тазобедренный сустав (по схеме).
33. Коленный сустав (по схеме)
34. Голеностопный сустав (по схеме).
35. Стопа как целое. Соединения костей стопы. Виды плоскостопия.
36. Классификация и строение мышц.
37. Строение и механизм сокращения мышечного волокна.
38. Вспомогательный аппарат мышц, его значение. Виды работы мышц.
39. Факторы, влияющие на силу мышц. Мышечный тонус.
40. Рычаговый принцип работы мышц. Антагонизм и синергизм мышц,
41. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхних конечности
42. Мышцы, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе.

43. Мышцы, участвующие в движениях предплечья в локтевом суставе.
44. Мышцы, участвующие в движениях кисти в лучезапястном суставе.
45. Собственные мышцы кисти.
46. Мынцы, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе.
47. Мышцы, участвующие в движениях голени в коленном суставе.
48. Мышцы, участвующие в движениях стопы в голеностопном суставе.
49. Собственные мышцы стопы.
50. Мышцы, участвующие в сгибании позвоночного столба.
51. Мышцы, участвующие в разгибании позвоночного столба.
52. Мышцы вдоха основные и вспомогательные.
53. Мышцы выдоха. Функциональное значение мышц брюшного пресса.
54. Слабо защищенные места брюшной стенки, их функциональное значение.
55. Мышцы, участвующие в движениях нижней челюсти в височно-нижнечелюстном суставе.
56. Мимические мышцы, их особенности и функциональное значение.
58. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела в пространстве.
61. Анатомический анализ положения вертикальная стойка.
62. Анатомический анализ положения упор лежа.
63. Анатомический анализ положения гимнастический мост.
64. Анатомический анализ положения борцовский мост.
65. Анатомический анализ положения стойка на кистях.
66. Анатомический анализ положения угол в упоре на брусьях.
67. Анатомический анализ положения вис на прямых руках.
68. Анатомический анализ положения вис на согнутых руках
69. Анатомический анализ положения вис на подколенках.
70. Анатомический анализ положения вис на стопах.
71. Анатомический анализ движения прыжка в длину с места
72. Анатомический анализ движения сальто назад.
73. Анатомический анализ движения ходьба.
74. Анатомический анализ движения бег.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Курсовые работы (рефераты) не предусмотрены.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии)/М.Ф Иваницкий – М.: Терра-Спорт, -2014.- 624с.**8.2.**
2. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов/В. А. Замараев.-М.: Юрайт, 2017.- 416с.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 464 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2719D740-D723-4EB5-B0EC-2E32AF4CF55B.

Дополнительная литература

1. Курепина, М. М. Атлас анатомии человека/М М. Курепина. – М: Владос, 1976.- 239с.

2. Анатомия человека: В 2 томах/ под ред. М.Р. Сапина. - М.: Медицина, 2007.

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение

При изучении данной дисциплины используется:

GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox.

8.2. Материально-техническое обеспечение

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

Учебник. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии)/М.Ф Иваницкий – М.: Терра-Спорт, -2014.- 624с.**8.2.**
Атласы по анатомии человека
Учебно-методические пособия подготовленные на кафедре
Таблицы, муляжи и препараты имеющиеся на кафедре различных органов
Мультимедийный проектор, учебные классы

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.