Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.01 Анатомия и физиология человека

наименование специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Анатомия и физиология человека»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
колледж

Код и наименование дисциплины: ОП.01 Анатомия и физиология человека
Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная
Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации **от 11 августа 2014 г. № 977**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», колледж Бирского филиала.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, для обучающихся **очной и заочной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Анатомия и физиология человека» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части образовательной программы. Изучается на **2 курсе в 4 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование у обучающихся системы знаний о строении и функциях организма человека, его органов и систем, а также о физиологических механизмах мышечной деятельности и адаптации к физическим нагрузкам, необходимых для профессиональной деятельности в области адаптивной физической культуры.

Планируемые результаты:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу/проблему в профессиональном контексте; анализировать информацию, необходимую для решения задачи; составлять план действия; оценивать результат и последствия своих действий	Основные понятия анатомии и физиологии; строение и функции организма человека; возрастные особенности развития
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс	Номенклатура информационных источников по анатомии и физиологии; приемы структурирования информации

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	поиска; структурировать получаемую информацию	
ПК 1.1 (по выбору, при наличии в учебном плане)	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия с учётом анатомо-физиологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ	Анатомо-физиологические основы физических упражнений; механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам

Примечание: конкретный набор ОК и ПК определяется учебным планом специальности в разделах «Справочник компетенций» и «Распределение компетенций».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**96**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**42**
в том числе: лекции (уроки)	24
практические занятия	18

Вид учебной работы	Объём часов
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**54**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **4 семестре**	—

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**96**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	**16**
в том числе: лекции (уроки)	10
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**80**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **4 семестре**	—

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Введение. Общие вопросы анатомии и физиологии		**12**	
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы анатомии и физиологии. Уровни организации организма	Содержание: Понятие об анатомии и физиологии. Методы исследования. Уровни организации: клетка, ткань, орган, система органов, организм. Понятие о гомеостазе.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Анализ структурных уровней организации организма. Работа с анатомической терминологией.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление глоссария анатомических терминов. Подготовка сообщения «Современные методы исследования в анатомии и физиологии».	6	ОК 01, ОК 02
Раздел 2. Опорно-двигательный аппарат		**20**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Костная система. Скелет человека	Содержание: Строение и функции костей. Виды соединений костей. Отделы скелета. Возрастные особенности скелета.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Изучение строения скелета человека (работа с моделями, таблицами). Определение костных ориентиров.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление конспекта «Влияние физических упражнений на развитие костной системы».	5	ОК 01, ОК 02
Тема 2.2. Мышечная система	Содержание: Строение и функции мышц. Основные группы мышц. Механизм мышечного сокращения. Работа и утомление мышц.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Определение расположения основных мышечных групп. Анализ движений с участием различных мышц.	2	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Подготовка реферата «Мышцы, обеспечивающие двигательную деятельность в избранном виде адаптивного спорта».	3	ОК 01, ОК 02
Раздел 3. Системы внутренних органов		**28**	
Тема 3.1. Сердечно-сосудистая система	Содержание: Строение сердца и сосудов. Большой и малый круги кровообращения. Работа сердца. Регуляция кровообращения.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Изучение показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление). Анализ реакции ССС на физическую нагрузку.	2	ОК 01, ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Составление таблицы «Изменения в сердечно-сосудистой системе при систематических занятиях адаптивной физической культурой».	5	ОК 01, ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 3.2. Дыхательная система	Содержание: Строение органов дыхания. Механизм дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Определение показателей дыхательной системы (частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких). Функциональные пробы.	2	ОК 01, ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Изучение влияния физических нагрузок на дыхательную систему. Подготовка сообщения.	5	ОК 01, ОК 02
Тема 3.3. Пищеварительная система. Обмен веществ и энергии	Содержание: Строение органов пищеварения. Пищеварение. Обмен веществ и энергии. Питание спортсменов.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Анализ основ рационального питания при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление схемы «Обмен белков, жиров и углеводов».	5	ОК 01, ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Изучение особенностей питания при физических нагрузках.		
Раздел 4. Нервная система и регуляция функций		**20**	
Тема 4.1. Нервная система. Высшая нервная деятельность	Содержание: Строение нервной системы. Рефлекторная деятельность. Типы ВНД. Роль нервной системы в двигательной деятельности.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Изучение рефлексов. Анализ типов высшей нервной деятельности и их учёт в педагогической деятельности.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Подготовка конспекта «Возрастные особенности ВНД и их учёт при занятиях адаптивной физической культурой».	5	ОК 01, ОК 02
Тема 4.2. Эндокринная система. Сенсорные системы	Содержание: Железы внутренней секреции. Гормоны и их роль. Сенсорные системы	4	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	(зрительная, слуховная, двигательная).		
	Практическое занятие: Анализ роли сенсорных систем в двигательной деятельности. Изучение влияния гормонов на физическую работоспособность.	2	ОК 01, ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Составление таблицы «Железы внутренней секреции и их гормоны».	5	ОК 01, ОК 02
Раздел 5. Физиология мышечной деятельности и адаптация		**16**	
Тема 5.1. Физиологические основы двигательной активности. Адаптация к физическим нагрузкам	Содержание: Понятие о физической работоспособности. Утомление и восстановление. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Возрастные анатомо-физиологические особенности.	4	ОК 01, ПК 1.1
	Практическое занятие: Анализ функциональных проб и	2	ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	оценка физической работоспособности.		
	Самостоятельная работа: Подготовка реферата «Анатомо-физиологические особенности лиц с ОВЗ и их учёт на занятиях адаптивной физической культурой».	10	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрена	—	—
Всего:		**96**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Разделы 1–5 (интегрированный курс)	Лекции: Введение в анатомию и физиологию. Опорно-двигательный аппарат. Системы внутренних органов. Нервная и эндокринная регуляция. Физиология мышечной деятельности.	10	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: Работа с анатомическими моделями и	6	ОК 01, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	таблицами. Функциональные пробы. Анализ показателей систем организма.		
	Самостоятельная работа: Проработка конспектов лекций, подготовка рефератов и сообщений, составление таблиц и схем, решение ситуационных задач, подготовка к дифференцированному зачёту.	80	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
Всего:		**96**	

---

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Анатомия и физиология человека».

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов и таблиц;
- защита рефератов и сообщений;
- решение ситуационных задач.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (4 семестр).

Типовые контрольные задания и вопросы к дифференцированному зачёту представлены в **Приложении 1**.

---

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **анатомии и физиологии человека**.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска, анатомические модели и муляжи (скелет, торс, отдельные органы), таблицы, плакаты, схемы.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран, тонометр, спирометр, секундомер.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека : учебник для СПО / М. Р. Сапин, Н. Г. Брыксина. — Москва : Академия, 2023. — 432 с.
2. Смольянникова, Н. В. Анатомия и физиология человека : учебник для СПО / Н. В. Смольянникова, Е. Ф. Фалина, В. А. Сагун. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 576 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник для СПО / Н. И. Федюкович, Э. Д. Рубан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. — 512 с.
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для СПО / З. В. Любимова, А. А. Максимов. — Москва : Юрайт, 2023. — 276 с.

4.2.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Юрайт» — https://urait.ru
2.	ЭБС «Лань» — https://e.lanbook.com

№	Наименование электронной библиотечной системы
3.	ЭБС «IPR SMART» — https://www.iprbookshop.ru
№	Адрес (URL)
1.	Анатомический атлас онлайн — https://www.innerbody.com
2.	Национальная электронная библиотека — https://rusneb.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (Word, PowerPoint) или аналог
Браузер для доступа к ЭБС и интернет-ресурсам
Мультимедийные презентации, видеофильмы по анатомии и физиологии

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

- **групповые дискуссии** — обсуждение вопросов адаптации организма к физическим нагрузкам, возрастных особенностей;
- **разбор конкретных ситуаций (кейс-метод)** — анализ функциональных состояний организма при физических нагрузках у лиц с ОВЗ;

- **деловые и ролевые игры** — моделирование ситуаций педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся;
- **компьютерные симуляции** — использование интерактивных анатомических атласов (при наличии).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал
колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.01 Анатомия и физиология человека

Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации **от 11 августа 2014 г. № 977**, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Анатомия и физиология человека» образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- строения и функций организма человека, его органов и систем ;
- возрастных анатомо-физиологических особенностей детей, подростков и молодежи ;
- анатомо-морфологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам ;
- физиологических механизмов мышечной деятельности;
- механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам;
- гигиенических требований к организации двигательной деятельности.

Умения:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела ;
- определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи ;
- применять знания по анатомии в профессиональной деятельности ;
- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека ;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность ;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при планировании занятий.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка практических заданий;

- проверка конспектов и таблиц;
- защита рефератов и сообщений.

3.2. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (4 семестр).

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет, задачи и методы анатомии и физиологии. Уровни организации организма.
2. Понятие о гомеостазе. Механизмы его поддержания.
3. Строение и функции костей. Виды соединений костей.
4. Скелет человека: отделы, возрастные особенности.
5. Строение и функции мышц. Механизм мышечного сокращения.
6. Основные мышечные группы, их роль в двигательной деятельности.
7. Работа и утомление мышц. Восстановление.
8. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
9. Работа сердца. Регуляция кровообращения.
10. Изменения в сердечно-сосудистой системе при физических нагрузках.
11. Строение и функции дыхательной системы.
12. Механизм дыхания. Газообмен.
13. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
14. Пищеварительная система: строение и функции.
15. Обмен веществ и энергии. Особенности питания при занятиях адаптивной физической культурой.
16. Нервная система: строение и функции. Рефлекторная деятельность.
17. Типы высшей нервной деятельности и их учёт в педагогической деятельности.
18. Эндокринная система. Роль гормонов в регуляции функций организма.
19. Сенсорные системы и их роль в двигательной деятельности.
20. Физиологическая характеристика физических упражнений.
21. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
22. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.
23. Анатомо-физиологические особенности лиц с ОВЗ.
24. Функциональные пробы и их значение в педагогическом контроле.
25. Профилактика травматизма на занятиях адаптивной физической культурой.

Тестовые задания (пример):

1. Какой отдел скелета включает череп, позвоночник и грудную клетку?
    - а) скелет верхних конечностей;
    - б) скелет нижних конечностей;
    - в) осевой скелет;
    - г) добавочный скелет.
2. Какой орган является центральным органом сердечно-сосудистой системы?
    - а) лёгкие;
    - б) сердце;
    - в) печень;
    - г) почки.
3. Как называется основной структурно-функциональный элемент лёгких, в котором происходит газообмен?

- а) бронх;
- б) альвеола;
- в) трахея;
- г) плевра.

4. Что такое гомеостаз?
    - а) постоянство внутренней среды организма;
    - б) процесс пищеварения;
    - в) механизм мышечного сокращения;
    - г) тип высшей нервной деятельности.
5. Какой тип высшей нервной деятельности характеризуется преобладанием второй сигнальной системы?
    - а) художественный;
    - б) мыслительный;
    - в) средний;
    - г) смешанный.