

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)
Кафедра «Биология»



Рабочая программа учебной дисциплины
АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА
образовательной программы высшего образования — программе
бакалавриата

**49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**
Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения: заочная

Курган 2023

Рабочая программа дисциплины «Анатомия человека» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание, утвержденным;
– для заочной формы обучения: «30» июня 2023 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Биология» «25» августа 2023 года, протокол №1.

Рабочую программу составил:
Профессор кафедры «Биология»



Т.И. Долганова

Согласовано
Заведующий кафедрой
«Биология»



О.В. Козлов

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»



Д.А. Корюкин

Специалист по учебно-методической работе



И. В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единиц трудоемкости (108 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	на всю дисциплину	2семестр
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	8	8
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	100	100
Контрольная работа	18	18
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная учебная дисциплина относится к блоку Б1 Обязательной части основной образовательной программы 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов "Биология", "Основы медицинских знаний и первой медицинской помощи" на предыдущем уровне образования. Дисциплина "Анатомия человека" является основой для изучения таких областей знаний как эволюционный процесс, экология, физиология человека, физиология спорта, ЛФК и спортивной медицины, гигиенических основ физкультурно- спортивной деятельности, психологии и других дисциплин.

Программой предусмотрено изучение возрастных особенностей человека, вопросов влияния физической нагрузки на рост и развитие органов, систем органов и организма в целом.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Получение студентами современных научных знаний о строении тела человека, изучение структурно-функциональных особенностей органов и систем организма, методов анатомического исследования. Приобретение навыков в использовании полученных знаний при дальнейшем изучении других дисциплин

Задачами дисциплины являются: изучение анатомии человека, его систем и органов с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей; овладеть навыками анатомического изучения тела человека; сформировать теоретическую базу знаний для дальнейшего изучения биологических дисциплин.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (ОПК): способен определять закономерности физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций (ОПК-7).

1. должен знать:

- закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием

и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций (ОПК-7).

2. должен уметь:

- способствовать развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом чувствительных периодов развертывания их функций, этиологии и патогенеза заболеваний; (ОПК-7).

3. должен владеть:

- способностью обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека (ОПК-7).

Изучаемый курс анатомии человека позволяет анализировать движение и положение тела в пространстве, что позволяет им самостоятельно проводить исследование работы двигательного аппарата при тех или иных видах физической деятельности на живом человеке.

В курсе изучения общей анатомии человека, обучаемые изучают динамическую анатомию, которая дает представления по изучению двигательных действий и влиянию их на строение человека.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практич. занятия
1	Опорно-двигательный аппарат. Мышцы участвующие в движениях спортсмена	1	1
2	Нервная система	1	1
3	Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Эндокринная система	1	1
4	Пищеварительная система Выделительная система	1	1
	Всего:	4	4

4.1. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Опорно-двигательный аппарат. Мышцы участвующие в движениях спортсмена

Характеристика мышц (прикрепление, топография), участвующих во всех движениях пояса верхних конечностей, свободных верхних конечностей, нижних конечностей и туловища.

Тема 2. Нервная система

Спинальный мозг: размеры, топография, утолщения. Сегменты спинного мозга их строение и номенклатура. Микроструктура серого вещества: ядра спинного мозга и их расположение. Организация белого вещества. проводящие пути переднего, бокового и заднего канатиков. Собственный сегментарный аппарат мозга. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная и сосудистая.

Головной мозг: его отделы, размеры, внешний вид (базальная, медиальная и верхнелатеральные поверхности).

Конечный мозг: кора больших полушарий, ее клеточная организация. Доли конечного мозга. Локализация функций в коре больших полушарий. Базальные ядра конечного мозга: хвостовое ядро, скорлупа, бледный шар, ограда, миндалевидное тело.

Периферическая нервная система. Классификация нервных волокон. Черепные нервы: ядра и области иннервации. Спинно-мозговые нервы: их образование. Сплетения спинно-мозговых нервов, области иннервации. Рефлекторная дуга соматического рефлекса. Автономная нервная система. Общий обзор строения. Особенности организации и выполняемой функции.

Тема 3. Сердечно-сосудистая система.

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Понятие о кровообращении. Кровеносные сосуды - магистральные пути передвижения крови в организме. Большой и малый круги кровообращения. Принципы и номенклатуры артерий. Микроциркуляторное русло. Классификация артерий. Строение стенки артерий: артерии мышечного, эластичного и смешанного типов.

Сердце как основной двигатель крови. Положение сердца в грудной полости, его форма, размеры поверхности. Камеры сердца: строение предсердий и желудочков. Ток крови в сердце. Клапаны сердца (предсердно-желудочковые, аортальные и легочного ствола). Строение стенки сердца (эндокард, миокард и эпикард), «мягкий» скелет сердца. Проводящая система сердца. Строение перикарда (околосердечной сумки).

Дыхательная система

Общий обзор дыхательной системы: дыхательные пути и собственно дыхательные органы (легкие). Носовая полость: носовые ходы: обонятельная и дыхательные области. Пересечение дыхательного и пищеварительного пути в глотке. Гортань: ее отделы, хрящи (парные и непарные) и мышцы голосовой щели, голосовые связки и звукообразование. Трахея: топография в грудной полости и строение стенки. Бронхи: главные бронхи (строение стенки, топография), ветвление бронхиального дерева. Легкие: макро строение (поверхности, щели, ворота легкого) и микро строение (легочный ацинус, альвеолы).

Эндокринная система

Понятие об эндокринных железах, их расположение. Гипоталамогипофизарная система. Расположение и строение гипофиза, надпочечников, щитовидной, вилочковой желез, эпифиза, гуморальная связь желез внутренней секреции.

Тема 4. Пищеварительная система

Общий обзор пищеварительной системы, ее отделы. Ротовая полость ее границы органы, расположенные в ней. Строение зубов, зубная формула и ее изменения с возрастом. Язык: сосочки и мышцы. Железы рта (слюнные железы). Небо: мягкое и твердое небо, мышцы неба. Глотка и ее отделы мышцы глотки. Пищевод, особенности строения стенки и топография в грудной и брюшной полостях.

Желудок: отделы и части, строение стенки, слизистая, железы желудка, краткая характеристика выполняемых функций. Тонкий (12-ти перстная, тонкая и тощая кишки) и толстый (слепая, восходящая, поперечная, нисходящая и сигмовидная ободочные кишки, прямая кишка) кишечник. пищеварительные железы.

Выделительная система

Общий обзор выделительной системы. Топография, фиксация и общее строение почек. Строение коркового и мозгового вещества почек. Образование мочи. Строение нефрона. Топография и строение мочеточников. Особенности строения мочевого пузыря. Мочеиспускательный канал.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
	Опорно-двигательный	1.Скелет человека. Практическое изучение строения тела человека методами: пальпация,	1

аппарат. Мышцы участвующие в движениях спортсмена	перкуссия, антропометрия, соматоскопия. Внешний осмотр, определение конституции человека по морфологическим, физиологическим показателям. Изучение скелета человека и соединения костей на скелете, отдельных видах костей Изучение осанки человека, пропорции тела. 2.Мышцы участвующие в движениях спортсменов. Изучение мышц на живом человеке, на плакатах, муляжах, рисунках, видеосъемках. Изучение мышц человека при выполнении различных видов спортивных упражнений	
Нервная система	1.Нервная система. Изучение строения ЦНС и периферических отделов нервной системы на плакатах, муляжах, рисунках, видеосъемках.	1
Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Эндокринная система	1.Сердечно-сосудистая система. Определение на плакате кровообращения человека. Изучение на муляжах, видеозаписях, строение сердца. 2. Дыхательная система. Визуальное изучение на рентгеновских снимках органов дыхательной системы. Выполнение рисунков органов. Определение органов у человека. 3.Эндокринная система. Определение расположения желез внутренней секреции. Строение и функция эндокринных желез	1
Пищеварительная система Выделительная система	1. Пищеварительная система. Выполнение рисунков отдельных органов и в целом системы. Использование муляжей, плакатов, видеозаписей	1
Всего:		4

4.4. Контрольная работа.

Основная форма учебной работы обучающихся по заочной форме – самостоятельное изучение материала согласно рабочей программы дисциплины.

Для оценки качества усвоения курса обучающийся выполняет контрольную работу, которая сдается методисту заочного отделения. Работа должна быть написана разборчивым почерком, либо компьютерным текстом (шрифт Times New Roman, шрифт 14, межстрочный интервал полуторный. Объем работы 15-20 страниц.

Контрольная работа включает в себя ответы на 2 теоретических вопроса по вариантам. Выбор варианта осуществляется согласно последней цифры учебного шрифта (от 0 до 9). Необходимо привести список литературы (не менее 5 источников), ссылки в тексте обязательны.

Экзамен по курсу принимается только после выполнения контрольной работы и получения от преподавателя положительной рецензии. В период экзаменационной сессии проводятся консультации, читаются лекции по основным разделам курса.

Тематика контрольных работ:

Вариант 0.

Скелет человека. Химический состав и физические свойства костей скелета.
Классификация костей.

Механизм газообмена в легких

Вариант 1.

Образование мочи. Строение нефрона

Ротовая полость, ее органы

Вариант 2.

Органы слуха и равновесия

Строение сердца

Вариант 3.

Желудок: отделы и части, строение стенки, слизистая, железы желудка, краткая характеристика выполняемых функций.

Органы дыхания

Вариант 4.

Общий обзор нервной системы

Строение туловища. Изгибы позвоночника, строение позвонков, различие позвонков в разных отделах позвоночного столба.

Вариант 5.

Мышцы участвующие в движении пояса верхних конечностей.

Большой и малый круг кровообращения.

Вариант 6.

Понятие об анализаторах

Деление скелета на отделы. Терминология по ориентировке расположения в полостях тела. Оси, плоскости, виды движений.

Вариант 7.

Вегетативная нервная система

Глаз и вспомогательные органы

Вариант 8.

Глотка и пищевод, их топография. Особенности строения стенки пищевода.

Строение скелетных мышц. Поперечнополосатая мышечная ткань.

Вариант 9.

Общий обзор пищеварительной системы, ее отделы.

Орган обоняния

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, презентации, тесты) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний обучающийся может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому

рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практической работе обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций; приветствуется групповой метод выполнения практических работ, а также самооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться обучающимися индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении обучающимся учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы обучающихся - научить обучающихся осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Анатомия человека» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий и во время чтения лекций. На практических занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части обучающихся в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, подготовку и написание контрольной работы (для заочной формы обучения), подготовку к экзамену. Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма

	обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	51
Введение в дисциплину	8
Скелет человека. Скелет и соединение костей	8
Мышечная система. Мышцы участвующие в движении спортсмена	7
Пищеварительная система	7
Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Нервная система	7
Лимфатическая система. Эндокринная система	7
Выделительная система	7
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	4
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к экзамену	27
Всего:	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Темы контрольных работ
2. Банк вопросов заданий к экзамену

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзамен проводится в форме устного ответа на вопросы.

На экзамене обучающемуся предлагается ответить на 3 вопроса. На подготовку к ответу, обучающемуся отводится время не менее 40 минут.

Результаты экзамена заносятся преподавателем в ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.3. Примеры оценочных средств для экзамена

Вопросы к экзаменам

1. Позвоночный столб. Соединения костей позвоночника. Атлантозатылочный сустав. Мышцы спины.
2. Шейный отдел позвоночного столба. Мышцы шеи.
3. Грудная клетка. Мышцы груди.
4. Поясничный отдел позвоночника. Мышцы живота
5. Таз, кости, суставы, связки. Крестец. Мышцы таза.
6. Скелет пояса верхних конечностей. Суставы. Мышцы пояса верхних конечностей.
7. Плечо, предплечье. Кости, мышцы. Плечевой, локтевой, лучезапястный суставы.
8. Кисть. Кости, суставы, мышцы кисти.
9. Бедро. Голень. Кости, мышцы. Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы.
10. Стопа. Кости, суставы, мышцы стопы.
11. Кости мозгового черепа.
12. Кости лицевого черепа.
13. Мышцы головы.
14. Плоскости в анатомии. Типы соединения костей, виды движений.
15. Печень. Система воротной вены печени.
16. Поджелудочная железа.
17. Ротовая полость. Зубы. Язык.
18. Желудок.
19. Толстая кишка. Тонкая кишка.
20. Органы дыхания.
21. Органы мочевыведения.

22. Образование мочи. Строение нефрона
23. Кровоснабжение нижних конечностей.
24. Кровоснабжение верхних конечностей.
25. Аорта, отделы, ветви.
26. Внешнее строение сердца. Проводящая система сердца.
27. Большой круг кровообращения
28. Малый круг кровообращения
29. Общий обзор нервной системы.
30. Ствол головного мозга.
31. Конечный мозг.
32. Спинной мозг.
33. Обонятельный, зрительный, глазодвигательный нервы.
34. Вегетативная нервная система.
35. Понятие об анализаторах.
36. Зрительный анализатор
37. Кожа, строение, функции.
38. Орган слуха и равновесия.
39. Органы вкуса и обоняния.
40. Строение лимфатической системы, ее функция

6.4. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий, методические материалы, определяющие процедуру оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Иваницкий, МФ. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. М.: Человек, 2015. <https://disk.yandex.ru/i/ajagW1ulnPNpD> - электронный доступ
2. Дробинская, ХО. Анатомия и возрастная физиология. М.: Юрайт, 2014.
3. Козлов В.И., Анатомия человека. М.: 1978.

7.2. Дополнительная учебная литература

4. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека. М.: ОНИКС 21 век: Мир и Образование, 2003.
5. Йегер Й. М., Крюгер Карстен Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация /перевод Калашников Д.. //Практическая медицина, 2016 г. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/525166/>
8. Анатомия как наука. - <http://www.vnutry.ru>
9. Анатомия человека в иллюстрациях. - <http://www.anatomus.ru>
10. Атлас анатомии человека. - <http://www.anatomcom.ru>
11. Онлайн-тесты по анатомии человека. - www.bio.msu.ru
12. Опорно-двигательный аппарат. - www.skeletos.zharko.ru/
13. Общий вид мышечного строения тела человека. <https://trener59.ru/trenirovki-2/trenirovki/>

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Грязных В.А. Жими́на О.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Курган: КГУ 2006.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся рекомендуется использовать электронный источник:

1. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
2. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ
3. <http://pedlib.ru/katalogy/> - педагогическая библиотека

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань».
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. «Гарант» - справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально – техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2, либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.