

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФК и ОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФК и ОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

**Колмаков В.И.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Дисциплина Б1.О.12 Анатомия человека

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.м.н., Доцент, Вериго Л.И.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области спортивной медицины, необходимыми для медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, направленными на сохранение здоровья спортсменов и поддержания соответствующего функционального состояния (спортивного долголетия), повышения физической работоспособности, предупреждения переутомления, травм и заболеваний в процессе тренировок, применение реабилитационных и восстановительных процедур в системе подготовки спортсменов разной квалификации.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

1) сформировать у студента умения и навыки оказания первой медицинской помощи;

2) научить студента определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

3) развить у студента умение использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

4) сформировать у студента способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>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</b>	
<b>ОПК-1.1:Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.</b>	
Уровень 1	типы конституций человека
Уровень 2	морфофункциональные особенности человека в различные возрастные периоды

Уровень 3	морфофункциональные особенности человека с учетом половых различий
Уровень 1	определять конституцию человека
Уровень 2	определять соматотип
Уровень 3	локализовывать в организме анатомические образования
Уровень 1	навыками определения положения органов в теле
Уровень 2	методами определения подвижности суставов
Уровень 3	методами определения положения образований сердечно-сосудистой системы
<b>ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.</b>	
Уровень 1	топографические особенности образований опорно-двигательного аппарата в покое
Уровень 2	функциональные возможности опорно-двигательного аппарата при дозированных нагрузках
Уровень 3	лимитирующие факторы изменчивости образований опорно-двигательного аппарата при нагрузках
Уровень 1	локализовывать в организме образования опорно-двигательного аппарата: кости суставы, мышцы
Уровень 2	локализовывать в организме внутренние органы, сосуды и нервы
Уровень 3	определять изменения положения образований при нагрузках
Уровень 1	методиками пальпации, перкуссии для определения границ органов
Уровень 2	навыками определения подвижности суставов
Уровень 3	методами оценки состояния опорно-двигательного аппарата в покое и при нагрузках
<b>ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	
<b>ОПК-9.1: Способен использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся</b>	
Уровень 1	понятие "физическое развитие"
Уровень 2	понятие "физическая подготовленность обучающихся"
Уровень 3	методы оценки физического развития
Уровень 1	оценивать физическое развитие обучающихся различными методами
Уровень 2	контролировать состояние физической подготовленности обучающихся различными методами
Уровень 3	работать с нормативными таблицами
Уровень 1	методами оценки физического развития: стандартов, индексов, центилей
Уровень 2	основами контроля физической подготовленности обучающихся различного пола и возраста
Уровень 3	методами обработки материала
<b>ОПК-9.3: Проводит измерение и оценку физического развития и функционального состояния занимающихся</b>	
Уровень 1	методы стандартов, центилей, индексов

Уровень 2	методы оценки функционального состояния занимающихся
Уровень 3	антропометрию и соматометрию
Уровень 1	работать с табличным материалом
Уровень 2	проводить антропометрические измерения
Уровень 3	определять компонентный состав тела
Уровень 1	методами определения физического развития индивидов с учетом поло-возрастных особенностей
Уровень 2	методиками определения состояния кардиореспираторной системы
Уровень 3	методиками определения состояния нервной системы и вестибулярного аппарата

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к профессиональному циклу и входит в состав вариативной части ООП.

Предшествующими дисциплинами для данной учебной дисциплины являются: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Основы медицинских знаний», «Лечебная физическая культура и массаж».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Физкультурно-оздоровительные технологии», а также позволяет сформировать знания, умения и навыки, необходимые при выполнении ВКР.

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=11184>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр	
		1	2
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>8 (288)</b>	<b>3 (108)</b>	<b>5 (180)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2,67 (96)</b>	<b>1,33 (48)</b>	<b>1,33 (48)</b>
занятия лекционного типа	0,89 (32)	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	1,78 (64)	0,89 (32)	0,89 (32)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4,33 (156)</b>	<b>1,67 (60)</b>	<b>2,67 (96)</b>
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>		<b>1 (36)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в курс «Спортивная медицина»	2	1	0	8	
2	Морфо-функциональное состояние организма человека	4	7	0	20	
3	Врачебно-педагогические наблюдения и врачебный контроль	2	3	0	20	
4	Травматизм в спорте и туристской деятельности	4	3	0	12	
5	Заболевания и патологические состояния спортсменов	2	6	0	20	
6	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации	2	12	0	16	
Всего		16	32	0	96	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в спортивную медицину	2	0	0
2	2	Физическое развитие и функциональное состояние спортсмена.	2	0	0
3	2	Тестирование и функциональные пробы у спортсменов	2	0	0
4	3	Врачебно–педагогические наблюдения. Самоконтроль.	1	0	0
5	3	Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами	1	0	0
6	4	Спортивный травматизм	4	0	0
7	5	Заболевания спортсменов	2	0	0
8	6	Восстановление и реабилитация спортсмена	2	0	0
Всего			16	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Методы врачебного обследования спортсменов. Анамнез: общий, медицинский, спортивный.	1	0	0
2	2	Методы антропометрических и физиометрических измерений.	1	0	0



3	2	Оценка физического развития методами стандартов, индексов, корреляции, центилей	2	0	0
4	2	Оценка собственного функционального состояния	2	0	0
5	2	Проведение функциональных проб	2	0	0
6	3	Оценка условий и методики проведения занятия и переносимости нагрузки.	1	0	0
7	3	Определение специальной тренированности (работоспособности)	1	0	0
8	3	Проведение самоконтроля	1	0	0
9	4	Первая помощь при повреждениях кожных покровов	1	0	0
10	4	Первая помощь при травмах опорно–двигательного аппарата	1	0	0
11	4	Реанимационные мероприятия	1	0	0
12	5	Иммунная реактивность спортсменов	2	0	0
13	5	Острые патологические состояния	2	0	0
14	5	Перетренированность. Переутомление.	2	0	0
15	6	Спец. питание, витаминизация	6	0	0
16	6	Физические средства восстановления	6	0	0
Всего			22	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

#### 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вострикова Н. А., Выshedko А.М., Александрова Л. И., Иванова Ю.В., Мешалкин О.Г.	Спортивная медицина: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: СФУ, 2008

#### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

#### 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чинкин А.С., Назаренко А.С.	Физиология спорта: Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - 49.03.01. - "Физическая культура"	Москва: Спорт, 2016
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Граевская Н. Д., Долматова Т. И.	Спортивная медицина: Ч. 1: курс лекций и практические занятия : учебное пособие для вузов по направлению 521900- Физическая культура и специальности 022300- Физическая культура и спорт : допущено Гос. комитетом РФ по физической культуре и спорту	Москва: Советский спорт, 2004
6.3. Методические разработки			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Вострикова Н. А., Выshedko А.М., Александрова Л. И., Иванова Ю.В., Мешалкин О.Г.	Спортивная медицина: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: СФУ, 2008

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Электронный курс	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10436">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10436</a>
Э2	Спортивная медицина сайт с разделами	<a href="http://www.sportmedicine.ru/">http://www.sportmedicine.ru/</a>
Э3	Портал Спортивная медицина	<a href="http://sportmedi.ru/">http://sportmedi.ru/</a>

### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины на самостоятельную работу студентов отводится 0,7 зачетные единицы (24 акад. часов). Это время распределяется между следующими видами работы: подготовка к лабораторным занятиям (12 ч.) и экзамену (12 ч.).

#### **Подготовка к лабораторным занятиям**

Студенты готовят материал по вопросам, предложенным преподавателем. При подготовке к занятию используются материалы лекции, основная и дополнительная литература. При использовании ресурсов сети Интернет обязательна ссылка на использованный ресурс и дату обращения. Недопустимо использование невалидных ресурсов (свободные энциклопедии, личные сайты и т.д.). Ответы на вопросы семинара оцениваются по пятибальной шкале.

Оценка «отлично» ставится, если ответ студента осмысленный, полный по содержанию, не требующий дополнений и уточнений, отличается последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические знания практическими примерами. Студент демонстрирует умение хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если ответ студента содержательный, полный, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих

вопросов преподавателя. В остальном ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание материала раскрыто недостаточно глубоко, ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен, логичен, аргументирован, не всегда содержит обобщения и выводы. Дополнительные вопросы преподавателя могут вызывать затруднения, однако, студент понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Если на предыдущем занятии проводилась практическая работа, то после ответа на вопросы семинара, необходимо защитить ее, предоставив результаты выполнения работы преподавателю и продемонстрировав знание данного материала.

#### Подготовка к экзамену

При подготовке к зачету студенты используют вопросы к экзамену, изложенные в пункте 5 данной рабочей программы. Для подготовки используются материалы лекций, основная и дополнительная литература, интернет-ресурсы. Студенты могут использовать учебную литературу, не указанную в п. 5 рабочей программы, если она предназначена для направления «Физическая культура».

### **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

#### 9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Программное обеспечение для демонстрации электронных презентаций (PowerPoint или другое программное обеспечение, совместимое с форматами .ppt, .pptx).
-------	--

#### 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Консультант+
-------	--------------

### **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.
2. Оборудование для проведения практических занятий: набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростомер, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр, тонометр, секундомер).