

Министерство образования Пензенской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Пензенской области

**«ПЕНЗЕНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ ПО ПСПК)**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 4  
от 18.04 2022 г.



Утверждено  
Руководитель ОО  
Л.Н. Петрова  
Приказ № 101.0 от 18.04 2022 г.

Вид программы: **Дополнительная общеобразовательная программа**  
Подвид программы: **общеразвивающая**

**«Практическая анатомия»**

Направленность программы: естественнонаучная

возраст обучающихся: 15-16 лет,  
срок реализации: 9 месяцев  
количество учебных часов: 100 часов

Автор-составитель:  
Калимова В.И.,  
преподаватель

Пенза, 2022 г.

## Раздел 1.

### 1.1. Пояснительная записка:

- **направленность программы** - естественнонаучная

- **актуальность программы** – в настоящее время медицинские науки, в частности «Анатомия» занимают важнейшее место в системе естественных наук. Знания, которые связаны со здоровьем человека никогда не теряли своей актуальности. И особенно велика их роль в современном мире. Без развития системы знаний о человеке невозможно развитие общества, решение современных глобальных проблем человечества, таких как эпидемии двадцатого века, детская смертность, уровень здоровья населения, глобальные экологические проблемы, обоюдовыгодное взаимодействие человека и окружающей среды. Система знаний о человеке приобретает особую значимость. Обучающиеся вовлечены в процесс познания принципов и закономерностей работы человеческого организма, основ здорового образа жизни.

- **отличительные особенности программы, новизна** программы заключается в целенаправленной деятельности по освоению методов исследования организма обучающимися, с последующим их использованием при изучении профессиональных модулей.

- **адресат программы** – программа адресована студентам 1 курса специальности 49.02.01 «Физическая культура, 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» (с физкультурно-спортивной направленностью) Пензенского социально-педагогического колледжа, подготовка которых требует углубления (расширения) представлений об организме человека, его функциональных возможностях, основ здорового образа жизни.

При наличии студентов с особыми образовательными потребностями (ООП), лиц с инвалидностью (наличие ИПРА) разрабатываются адаптивные программы дополнительного образования в соответствии с действующими федеральными и локальными нормативными актами. Для осуществления образовательной деятельности создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ

и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная деятельность по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе по курсу для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлена на решение следующих задач:

воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных *общеобразовательных* программ.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Условия набора: для программ физкультурно-спортивной направленности.

Количество обучающихся в группе: 25 чел.

***Объём и срок освоения программы:***

Объём программы –100 часов.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

***Форма обучения:*** очная с применением дистанционных технологий.

***- особенности организации образовательного процесса:***

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**1.2. Цель и задачи программы:**

***Цель:*** формирование у обучающихся целостной системы знаний о человеческом организме, принципах его функционирования, о поддержании здорового образа жизни.

## Задачи:

*Личностные* – формировать навыки здорового образа жизни, сформировать у обучающихся естественнонаучного мировоззрения, основанного на понимании взаимосвязи элементов живой и неживой природы, осознании человека как части природы;

*Метапредметные* – сформировать у обучающихся экологического мышления и навыков здорового образа жизни на основе умелого владения способами самоорганизации жизнедеятельности;

Компетенция 1. Системное мышление, Компетенция 6. Работа с людьми и работа в команде

*Предметные* – осуществить опыт разнообразной практической деятельности, опыт познания и самопознания в процессе изучения окружающего мира.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	1	1	-	Устный опрос
2.	<b>Пищеварительная система</b>  Строение пищеварительной системы. Рассмотрение и изучение органов пищеварения.  Влияние физических упражнений на пищеварительную систему.  Оценка пищевого рациона.	3	2	1	Устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа
3.	<b>Дыхательная система</b>	7	4	3	Устный опрос, тест,

	<p>Строение дыхательной системы. Рассмотрение и изучение органов дыхания.</p> <p>Дыхательные движения и их регуляция. Жизненная емкость легких.</p> <p>Заболевания органов дыхания и их профилактика.</p> <p>Влияние физических упражнений на дыхательную систему.</p> <p>Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха.</p> <p>Изучение функционального состояния дыхательной системы.</p> <p>Проба «Штанге». Проба Генчи.</p>				практическая работа
4.	<p><b>Мочевыделительная система</b></p> <p>Строение мочеполового аппарата. Рассмотрение и изучение органов выделительной и половой систем.</p> <p>Заболевания органов мочевого выделения и их профилактика.</p>	2	2	-	Устный опрос, тест
5.	<p><b>Сердечно-сосудистая система</b></p>	10	7	3	Устный опрос, контрольная

	<p>Строение и функции сердца.</p> <p>Сосуды. Лимфатическая система.</p> <p>Сердечный цикл. Автоматия сердца. Движение крови по сосудам. Круги кровообращения.</p> <p>Заболевания сердечно-сосудистой системы и их профилактика.</p> <p>Кровь: состав, функции.</p> <p>Заболевания крови и их профилактика.</p> <p>Влияние физической деятельности на сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Измерение ЧСС и АД.</p> <p>Ортостатическая проба.</p> <p>Проба Л.Г. Серкина и расчет индекса Скибинской.</p>				<p>работа, практическая работа</p>
6.	<p><b>Нервная система</b></p> <p>Строение спинного и головного мозга. Рассмотрение и изучение.</p> <p>Строение периферической системы.</p> <p>Координационная проба Ромберга.</p>	4	3	1	<p>Устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа</p>

	Роль нервной системы в регуляции организма при физической работе.				
7.	<b>Сенсорная система</b>  Строение анализаторов.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Устный опрос
8.	<b>Опорно-двигательный аппарат</b>  Строение опорно-двигательного аппарата.  Скелетная система (скелет головы, туловища, конечностей).  Костная ткань. Строение и классификация костей. Соединения костей.  Суставы. Строение, классификация.  Биомеханика. Плоскости, оси, виды движений. Объём движений в суставах.  Оценка уровня расположения отростков.  Оценка симметричности расположения определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику (Ромб «Машкова»)).  Оценка кифотической осанки (сутулости) (Плечевой индекс).	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	Устный опрос, контрольная работа, практическая работа

<p>Оценка симметричности расположения гребней подвздошных костей (Гребни крыльев подвздошных костей).</p> <p>Оценка симметричности расположения коленных чашечек и их направления (Верхние края коленных чашечек).</p> <p>Оценка отклонения головы от вертикальной линии (Сосцевидный отросток и середина плечевого сустава (плечевой кости)).</p> <p>Оценка глубины лордоза.</p> <p>Определение пятого поясничного позвонка.</p> <p>Оценка подвижности в отделах позвоночника и в суставах.</p> <p>Мышечная система, анатомия и физиология мышц.</p> <p>Мышечная ткань. Сокращение мышечного волокна.</p> <p>Адаптация опорно-двигательного аппарата. Морфологическая перестройка опорно-двигательного аппарата.</p>				
---	--	--	--	--



<p>Мышечная деятельность. Утомление.</p> <p>Заболевания костно-мышечной системы. Причины, симптомы, профилактика заболеваний.</p> <p>Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.</p> <p>Осанка. Назначение и виды.</p> <p>Факторы, приводящие к деформации осанки.</p> <p>Функциональные нарушения осанки. Сутулость и круглая спина, плоская спина, лордотическая осанка, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая осанка, сколиоз.</p> <p>Рекомендации для исправления нарушений осанки. Комплексы упражнений для исправления нарушений осанки (кифоз, лордоз, фронтальные асимметрии).</p> <p>Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.</p>				
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>				

## ***Планируемые результаты освоения программы:***

*По окончании обучения обучающиеся будут знать:* правила безопасной работы с лабораторным оборудованием; особенности и принципы функционирования различных систем человеческого организма; причины возникновения различных заболеваний и патологий; принципы регуляции и управления процессами в человеческом организме; как использовать полученные знания в дальнейшей практической деятельности;

*Будут уметь работать* с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

*Будут выдвигать гипотезы,* давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснить, доказывать, защищать свои идеи; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

*Будут критически оценивать и интерпретировать* информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### **Форма календарного учебного графика**

Сроки реализации модуля (предмета), количество часов в неделю	Сроки реализации предмета, количество часов в неделю					Режим занятий
	Модуль (предмет) 1	Модуль (предмет) 2	Модуль (предмет) 3	Модуль (предмет) 4	Модуль (предмет) 5	
01.09.-31.05. 36 недель	01.09.- 31.05., 2 часа в неделю					2 занятия по 1 часу

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Учебный кабинет «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»:

- перечень оборудования учебного кабинета (классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкаф и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов);
- перечень технических средств обучения (интерактивная доска);
- перечень средств обучения:

#### Анатомические плакаты

- Клетка, структурная модель.
- Костная ткань.
- Поперечно-полосатая мышечная ткань.
- Гладкая мышечная ткань.
- Сердечная мышца.
- Состав и функции крови.
- Клетки крови.
- Скелет человека.
- Мышцы человека.
- Органы дыхания.
- Строение легких.
- Гортань.
- Сердце.
- Кровообращение человека.
- Кровеносная система человека.
- Пищеварительная система.
- Спинной мозг.
- Нервная система человека.
- Полушария головного мозга.
- Сенсорная система.

Приборы и оборудование: ростомер, весы, тонометр, спирометр, сантиметровые ленты, секундомеры, динамометр.

Комплект учебно-методического и раздаточного материала по дисциплине «Анатомия».

#### ***Кадровое обеспечение***

Калимова Венера Исмаиловна, преподаватель частных дисциплин

### **2.3. Формы аттестации**

#### ***Формы аттестации:***

*Текущий контроль* включает следующие формы: практические работы, устные опросы, самостоятельные работы, контрольные работы, тестирование.

*Итоговая аттестация* в форме экзамена.

## 2.4. Оценочные материалы

### Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточно й аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
<i>Личностные результаты</i>	будут знать особенности и принципы функционирования различных систем человеческого организма	Знание особенностей и принципов функционирования различных систем человеческого организма	<i>Устный опрос</i>	<i>Устный опрос</i> <i>Оценка:</i> <i>традиционная в баллах.</i>
	причины возникновения различных заболеваний и патологий	выявление причин возникновения различных заболеваний и патологий	<i>Устный опрос, самостоятельная работа</i>	<i>Устный опрос, самостоятельная работа</i> <i>Оценка:</i> <i>традиционная в баллах.</i>
	принципы регуляции и управления процессами в человеческом организме	знание принципов регуляции и управления процессами в человеческом организме	<i>Устный опрос, тест</i>	<i>Устный опрос, тест</i> <i>Оценка:</i> <i>традиционная в баллах.</i>

	как использовать полученные знания в дальнейшей практической деятельности	определение использовани я полученных знаний в дальнейшей практической деятельности	<i>Устный опрос, контрольная работа</i>	<i>Устный опрос, контрольная работа Оценка: традиционная в баллах.</i>
<i>Метапредметные результаты</i>	будут уметь находить биологическую информацию в различных источниках	поиск биологическо й информации в различных источниках	<i>Практическая работа</i>	<i>Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка: традиционная в баллах.</i>
	анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую	анализирован ие и оценивание информации, преобразован ие информации из одной формы в другую	<i>Практическая работа</i>	<i>Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка: традиционная в баллах.</i>
<i>Предметные результаты</i>	будут выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицирова ть, наблюдать, проводить эксперименты,	выдвижение гипотез, определение понятий, классифициро вание, наблюдение, проведение	<i>Практическая работа</i>	<i>Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка:</i>

	<p>делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснить, доказывать, защищать свои идеи</p>	<p>экспериментировать, формулирование выводов и заключений, структурирование материала, объяснение, доказывание, защита своих мыслей</p>		<p><i>традиционная в баллах.</i></p>
	<p>выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих</p>	<p>выбор целевых и смысловых установок в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих</p>	<p><i>Практическая работа</i></p>	<p><i>Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка: традиционная в баллах.</i></p>
	<p>будут критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных</p>	<p>Оценивание и интерпретирование информации с разных позиций, распознавание и фиксирование противоречий</p>	<p><i>Практическая работа</i></p>	<p><i>Практическая работа оценивается в форме выполнения практической работы. Оценка: традиционная в баллах.</i></p>

	х источников	в информацион ных источниках		
--	--------------	---------------------------------------	--	--

**2.5. Методические материалы** – методическое обеспечение программы (ФЗ №273,, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5):

**Методические материалы**

№ п / п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля / аттестаци и
1.	Введение	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, интерактивная доска	Словесный, наглядный;  Индивидуальная, фронтальная;  Устный опрос;  Здоровьесберегаю щая технология	Лекция	Устный опрос
2.	Пищеварит ельная система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомический плакат «Пищеварительная система», Комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Пищеварительная система»	Словесный, наглядный, практический;  Индивидуальная, фронтальная;  Устный опрос, самостоятельная работа,	Комбинир ованный урок, Практиче ское занятие	Устный опрос, самостоят ельная работа, практиче ская работа

			практическая работа;  Здоровьесберегающая технология		
3.	Дыхательная система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомические плакаты «Органы дыхания», «Строение легких», «Гортань», сантиметровые ленты, спирометр, секундомер, комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Дыхательная система»	Словесный, наглядный, практический;  Индивидуальная, парная, фронтальная;  Устный опрос, тестирование, практическая работа;  Здоровьесберегающая технология	Комбинированный урок, Практическое занятие	Устный опрос, тест, практическая работа
4.	Мочевыделительная система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, интерактивная доска, комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Мочевыделительная система»	Словесный, наглядный;  Индивидуальная, фронтальная;  Устный опрос, тестирование;  Здоровьесберегающая технология	Комбинированный урок	Устный опрос, тест
5.	Сердечно-сосудистая система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомические плакаты «Сердце»,	Словесный, наглядный, практический;	Комбинированный урок, Практическое	Устный опрос, контрольная



		«Кровообращение человека», «Кровеносная система человека», тонометр, секундомер, комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Сердечно-сосудистая система»	Индивидуальная, парная, фронтальная;  Устный опрос, контрольная работа, практическая работа;  Здоровьесберегающая технология	ское занятие	работа, практическая работа
6.	Нервная система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомические плакаты «Спинной мозг», «Нервная система человека», «Полушария головного мозга», комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Нервная система»	Словесный, наглядный, практический;  Индивидуальная, парная, фронтальная;  Устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа;  Здоровьесберегающая технология	Комбинированный урок, Практическое занятие	Устный опрос, самостоятельная работа, практическая работа
7.	Сенсорная система	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомический плакат «Сенсорная система», комплект учебно-методического и раздаточного материала	Словесный, наглядный;  Индивидуальная, фронтальная;  Устный опрос,	Комбинированный урок	Устный опрос, тест

		по теме «Сенсорная система»	тестирование;  Здоровьесберегающая технология		
8.	Опорно-двигательный аппарат	Учебный кабинет, классная доска, столы и стулья, анатомические плакаты «Скелет человека», «Мышцы человека», ростомер, весы, динамометр, сантиметровые ленты комплект учебно-методического и раздаточного материала по теме «Опорно-двигательный аппарат»	Словесный, наглядный, практический;  Индивидуальная, парная, фронтальная;  Устный опрос, контрольная работа, практическая работа;  Здоровьесберегающая технология	Комбинированный урок, Практическое занятие, Семинар	Устный опрос, контрольная работа, практическая работа

## 2.6. Рабочая программа воспитания

Программа «**Практическая анатомия**» является составной частью программы воспитания колледжа.

## 3. Список литературы

Литература для педагога и для обучающихся:

1. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 496 с.
2. Гуровец Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для

- вузов / Г.В. Гуровец; Под ред. В.И. Селиверстов. — М.: Владос, 2017. — 431 с.
3. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. — М.: Юрайт, 2018. — 527 с.
  4. Швырев А.А. Анатомия человека для студентов вузов и колледжей / А.А. Швырев. — Рн/Д: Феникс, 2018. — 188 с.
  5. Миронова С.С. Методическое пособие для студентов по изучению методов индивидуальной оценки физического развития / С.С. Миронова. — Т., 2018.
  6. Палычева Л.Н., Лазарев Н.В. Популярный атлас человека / Л.Н. Палычева, Н.В. Лазарев. — М.: Издательство АСТ, 2019. — 256 с.

#### Интернет-ресурсы

1. Анатомия и физиология. school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a0.
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. [www.e-anatomy.ru](http://www.e-anatomy.ru)
3. Анатомия и физиология человека. [www.miranatomy.ru](http://www.miranatomy.ru)
4. Анатомия человека – анатомический атлас человека [www.anatomy.tj](http://www.anatomy.tj)
5. Анатомия и физиология человека [www.medicinform.net/human/fisiology.htm](http://www.medicinform.net/human/fisiology.htm)