

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Лапицкая Т.В., преподаватель

Рассмотрено и принято на заседании кафедры «Педагогических и социально-правовых дисциплин»

01.09.2023г. Протокол № 1

Руководитель кафедры _____ И.П. Балдина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физиология с основами биохимии» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Учебная дисциплина «Физиология с основами биохимии» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01- ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.6, 2.1 - 2.2, 2.4 - 2.8, 3.2 - 3.5 ЛР 13-23	- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; - оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов; - оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; - использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;	- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; - регулирующие функции нервной и эндокринной систем; - роль центральной нервной системы в регуляции движений; - особенности физиологии детей, подростков и молодежи; - взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; - физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; - физиологические основы спортивного отбора и ориентации; - биохимические основы развития физических качеств; - биохимические основы питания; - общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; - возрастные особенности биохимического состояния организма.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	123
в т.ч. в форме практической подготовки	32
в т. ч.:	
теоретическое обучение	50
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	32
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	41
Промежуточная аттестация: в форме контрольной работы 3, 4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение		5	
Тема 1.1. Общие закономерности физиологии	Содержание учебного материала:	2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК05. ОК 08.
	1. Физиология как наука. Значение физиологии для физической культуры и спорта. История развития физиологии.		
	2. Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека: раздражимость, возбудимость, проводимость; нервная и гуморальная регуляция, рефлекторный механизм деятельности		
	3. Понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека		
	Самостоятельная работа СР№1.Подготовка сообщения «Понятия метаболизма, гомеостаза, адаптации организма»	3	
Раздел 2. Физиология возбудимых тканей		12	
Тема 2.1. Физиология нервной системы	Содержание учебного материала:	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 05.
	1. Регулирующие функции нервной системы: структура, функции нервной системы, функции, типы нейронов, возбуждающие и тормозящие синапсы.		
	2.Особенности деятельности нервных центров, координация деятельности ЦНС, функции спинного, головного мозга, коры больших полушарий, организация вегетативной нервной системы		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №1. Анализ рефлекторной дуги.	2	
	Практическое занятие №2. Исследование вегетативных рефлексов.	2	
	Самостоятельная работа СР№2. Составление памятки по темам «Физиология нервной системы»	2	
Раздел 3. Физиология высшей нервной деятельности		20	
Тема 3.1. Физиология	Содержание учебного материала:	8	ОК 01. ОК 02.
	1. Регулирующие функции нервной системы: условные рефлексы, внешнее и внутреннее		

высшей нервной деятельности	торможение условных рефлексов, память		ОК 03. ОК 05.
	2. Динамический стереотип, типы высшей нервной деятельности, I и II сигнальные системы.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №3. Выявление особенностей ВНД	2	
	Практическое занятие №4. Методы оценки различных видов памяти	2	
	Практическое занятие №5. Решение задач по ВНД		
	Самостоятельная работа СР №3. Определение типа высшей нервной деятельности; СР №4. Составление памятки по темам «Физиология ВНД»	6	
Раздел 3. Физиология двигательного аппарата		8	
Тема 3.1. Механизмы и режим мышечного сокращения	Содержание учебного материала:	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 05. ОК.9
	1: Функциональная организация скелетных мышц, механизм сокращения и расслабления мышечного волокна, одиночное и тетаническое сокращение, электромиограмма		
	2. Морфо-функциональные основы мышечной силы, режимы работы мышц, энергетика мышечного сокращения. Работа и утомление мышц		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №6. Определение мышечной силы.	2	
	Самостоятельная работа СР №5. План-конспект «Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности»	2	
Раздел 4. Физиология анализаторов		18	
Тема 4.1 Сенсорные системы	Содержание учебного материала:	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 05.
	1. Общий план организации и функции сенсорных систем, классификация и механизмы возбуждения рецепторов, свойства рецепторов, кодирование информации		
	2. Сенсорные системы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, сенсорные системы кожи, внутренних органов, вкуса и обоняния; переработка, взаимодействие и значение сенсорной информации		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №7. Исследование зрительной и слуховой сенсорных систем.	2	
	Практическое занятие №8. Исследование вестибулярной, обонятельной, тактильной и двигательной сенсорных систем.	2	
	Самостоятельная работа	8	

	СР№6. Реферат на тему: «Роль сенсорных систем в спортивной деятельности»; СР№7. Подготовка к КР		
Раздел 5. Физиология висцеральных систем		34	
Тема 5.1. Кровь. Кровообращение	Содержание учебного материала:	2	ОК 02. ОК 04. ОК05. ОК 08.
	1.Кровь: состав, объем, функции, форменные элементы, физико-химические свойства плазмы, свертывание и переливание регуляция .		
	2.Сердце и его физиологические свойства:проводящая система сердца, движение крови по сосудам, показатели сердечнососудистой системы, регуляция системной гемодинамики и работы сердца.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №9. Измерение артериального давления в покое и после физических нагрузок.	2	
	Самостоятельная работа СР№8. Сообщение на тему: «Развитие сердечно-сосудистой системы в онтогенезе»	4	
Тема 5.2. Дыхание	Содержание учебного материала:	1	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК05. ОК 08.
	1. Внешнее дыхание: показатели внешнего дыхания, обмен газов в легких, регуляция дыхания, транспорт газов кровью		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №10. Определение показателей внешнего дыхания в покое и после физических нагрузок.	2	
Тема 5.3. Пищеварение	Содержание учебного материала:	1	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 05. ОК 08.
	1. Общая характеристика пищеварительных процессов: пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта, всасывание продуктов переваривания пищи, влияние физических нагрузок на процессы пищеварения.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №11. Пищеварение в различных отделах ЖКТ	2	
	Самостоятельная работа СР№9. Сообщение на тему: «Биохимические основы питания»;	4	
Тема 5.4. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала:	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 05. ОК 08.
	1. Общая характеристика обменных процессов: обмен белков, углеводов липидов, воды и минеральных солей; регуляция обмена веществ и энергии. Влияние занятий физической культурой и спортом на обмен веществ и энергии		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	

	Практическое занятие №12. Определение особенностей обмена веществ.	2	
	Самостоятельная работа СР№10. План – конспект на тему «Общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой»	4	
Тема 5.5. Выделение	Содержание учебного материала: 1. Общая характеристика выделительных процессов: почки и их функции, процесс мочеобразования, гомеостатическая функция почек. регуляция выделительных процессов	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08
Тема 5.6. Тепловой обмен	Содержание учебного материала: 1. Общая характеристика процессов теплообмена: механизмы теплообразования, теплоотдачи, регуляция теплообмена	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №13. Исследование средней температуры кожи в покое и при мышечной работе. СР №12. Подготовка к КР	2	
Тема 5.7. Внутренняя секреция	Содержание учебного материала: 1. Регулирующие функции эндокринной системы: общая характеристика эндокринной системы, функции желез внутренней секреции, изменения эндокринных функций при различных состояниях	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05
Раздел 6. Физиологические основы физического воспитания		26	
Тема 6.1. Введение. Функциональные состояния	Содержание учебного материала: 1. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. 2. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам: срочная и долговременная адаптация, функциональная система адаптации, понятие о физиологических резервах организма 3. Взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма: общая характеристика функциональных состояний,. Физиологические закономерности развития, виды функциональных состояний 2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках постоянной, переменной мощности. 3. Роль эмоций при спортивной деятельности, предстартовые состояния, разминка и вбрасывание, устойчивое состояние при циклических упражнениях, особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.	6	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК05 ОК 08 ОК10 ОК11 ОК12

	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №14. Оценка уровня функционального состояния.	2	
	Практическое занятие №15. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности»	2	
	Самостоятельная работа СР№11. План – конспект на тему «Биохимические основы развития физических качеств»	4	
Тема 6.2. Физиологические основы работоспособности, утомления и восстановления	Содержание учебного материала:	6	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК05 ОК 08 ОК.09 ОК 12
	1. Физическая работоспособность и методические подходы к ее определению, связь с направленностью тренировочного процесса в спорте, резервы.		
	2. Физиологические механизмы утомления: факторы и состояние функций организма, особенности утомления при различных видах физических нагрузок, предутомление, хроническое утомление и переутомление.		
	3. Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления: общая характеристика, механизмы, закономерности, мероприятия повышения эффективности восстановления.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие №16. Определение общей физической работоспособности по показателям анаэробных и аэробных возможностей организма.	2	
	Самостоятельная работа СР №12. Подготовка к КР	4	
Промежуточная аттестация: контрольная работа в 3 и 4 семестрах			
Всего:			82

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Анатомии и физиологии человека», оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты);
- компьютерное и видеопроекционное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.В. Капилевич.- Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 141 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный

2. Ляско, Е.Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПО / Е. Е. Ляско, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – М.: издательский центр «Юрайт», 2017. – 396с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 2-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.

2. Чусов Ю.Н. Физиология человека. :Учебное пособие для пед. училищ. – М:Просвещение, 1981.- 140 с, ил.

3.2.3. Основные электронные издания

1. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. - 9-е издание / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Москва : Спорт, 2020. - 620 с. - ISBN 978-5-907225-17-6. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/382595/reading> (дата обращения: 24.09.2023). - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	- описание процессов жизнедеятельности систем организма человека;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека	- описание механизмов осуществления метаболических процессов и гомеостаза; - представление механизма развития физиологической адаптации человека;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
регулирующие функции нервной и эндокринной систем	-описание регулирующих функций нервной и эндокринной систем; воспроизведение механизма регулирующих функций нервной и эндокринной систем;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
роль центральной нервной системы в регуляции движений	перечисление отделов центральной нервной системы обеспечивающих регуляцию движений;;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
особенности физиологии детей, подростков и молодежи	описание особенностей протекания процессов жизнедеятельности систем организма у детей, подростков и молодежи;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма	перечисление механизмов обеспечивающих развитие функциональных возможностей организма;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления	перечисление методов определения двигательной активности; описание механизмов	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа

	восстановления;	
механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности	перечисление и анализ механизмов энергетического обеспечения разных видов мышечной деятельности;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости	перечисление форм и механизмов развития силы, быстроты и выносливости;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
физиологические основы спортивного отбора и ориентации	описание подходов для определения спортивного отбора и ориентации;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
биохимические основы развития физических качеств	описание и перечисление процессов обеспечивающих развитие физических качеств;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
биохимические основы питания	описание влияния на организм основных групп нутриентов;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой	установление взаимосвязи групп нутриентов в метаболических процессах организма спортсмена;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
возрастные особенности биохимического состояния организма	перечисление особенностей метаболических процессов у людей разного возраста;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений Контрольная работа
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
измерять и оценивать физиологические показатели организма человека	применение и использование методик для определения показателей систем организма человека: кровь, сердечнососудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная, эндокринная;	Оценка результатов выполнения практического занятия Контрольная работа
оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	применение методики индексов, дыхательных проб и нагрузочных функциональных проб для определения и оценивания функционального состояния;	Оценка результатов выполнения практического занятия Контрольная работа
оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и	применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на развитие организма в детском,	Оценка результатов выполнения практического занятия Контрольная работа

развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	подростковом и юношеском возрастах;	
использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой и спортом	применение методов дозирования физических нагрузок и определение условий развития основных физических качеств.	Оценка результатов выполнения практического занятия Контрольная работа
измерять и оценивать физиологические показатели организма человека	применение и использование методик для определения показателей систем организма человека: кровь, сердечнососудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная, эндокринная;	Оценка результатов выполнения практического занятия Контрольная работа