

**Департамент образования и науки Брянской области**  
**ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»**

**ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК  
естественнонаучных и  
общественных дисциплин  
\_\_\_\_\_ /Ю.В.Наумова /  
«31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ «Суражский  
педагогический колледж им. А.С.  
Пушкина»  
\_\_\_\_\_ /О.В. Романцова/  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физиология с основами биохимии**

**49.02.02 Адаптивная физическая культура**

**Сураж, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.05 Физиология с основами биохимии** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **49.02.02 Адаптивная физическая культура** (приказ № 994 от «13» августа 2014 года)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Разработчик:

Жироухова Г.В., преподаватель естественных дисциплин высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физиология с основами биохимии**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физиология с основами биохимии является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** относится к профессиональному циклу общепрофессиональной дисциплины.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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;
- применять знания по физиологии и биохимии при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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;
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности биохимического состояния организма.

#### **1.4. Формируемые компетенции:**

Учитель адаптивной физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель адаптивной физической культуры должен обладать

профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой.

ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания.

ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 20 часов;

самостоятельной работы обучающегося 151 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	6
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>151</b>
в том числе	
Выполнение индивидуальных заданий (ДКР)	20
Составление схем	11
Составления глоссария	20
Рефераты по заданной тематике	100
<b>Итоговая аттестация</b> в форме экзамена	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология с основами биохимии»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Общая физиология</b>		<b>10</b>		
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2	
	1. Цели, задачи, содержание предмета физиологии. Связь науки физиологии другими науками.			
	2. Развитие отечественной физиологии.		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий Реферат по теме «История развития физиологии» на примере научной деятельности И.М. Сеченова, Н.О. Ковалевского, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского, Л.А. Орбели, В. Гарвея, Р. Декарта и др. известных ученых.	7		
	<b>Тема 1.1 Общая физиология возбуждения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
		1. Понятие о возбудимости и возбуждении. Порог возбудимости		2
2. Законы раздражения.		2		
3. Закономерности ритмического возбуждения			2	
<b>Лабораторные работы</b>				
1.				
<b>Практические занятия</b>				
1.				
<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий		5		
<b>Тема 1.2 Нервная система</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	1	

	1.	Состав и основные функции нервной системы. Строение и классификация нейронов.		2
	2.	Рефлекторный характер деятельности ЦНС. Виды рефлексов.		2
	3.	Нервные центры. Особенности проведения возбуждения через них.		2
	4.	Спинной мозг. Строение, значение, функции		2
	5.	Головной мозг, строение, значение, функции		2
	6.	ВНС и её функции в организме человека.		2
	7.	Возрастные особенности рефлекторной функции организма.		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий. Тема: Рефлекс и рефлекторная дуга. Получение коленного рефлекса. Тонический и позный рефлекс.		9	
<b>Тема 1.3 Анализаторы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Понятие об анализаторе. Роль анализаторов в познании мира. Структура и общие закономерности деятельности анализаторов.		2
	2.	Зрительный анализатор. Роль зрительного анализатора при мышечной деятельности. Возрастные особенности гигиены зрения.		2
	3.	Слуховой анализатор и его значение для спортивной деятельности. Функции вестибулярного анализатора.		2
	4.	Двигательный анализатор, регуляция его чувствительности.		2
	5.	Особенности функционирования обонятельного, кожного и вкусового анализаторов		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий.		13		

	Разработка комплекса упражнений для повышения остроты зрения и тренировки вестибулярного аппарата.		
<b>Тема 1.4 Высшая нервная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Понятие о ВНД. Роль И.М.Сеченова и И.П.Павлова в развитии материалистического учения о ВНД. Типы ВНД.		2
	2. Условные рефлексы. Их образование, отличие от безусловных. Условные рефлексы – физиологическая основа памяти и мышления.		2
	3. Явление сна и гипноза. Физиологические механизмы сна. Виды сна. Сновидения.		2
	4. Взаимодействия нервных процессов в коре больших полушарий		2
	5. Сигнальные системы действительности. Их взаимодействие		2
	<b>Лабораторные работы</b>		
	1.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.		
<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий	7		
<b>Тема 1.5 Физиология двигательного аппарата</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Химический состав мышечной ткани. Основные свойства и функции поперечно-полосатой мышцы. Механизм нервно-мышечной передачи.		2
	2. Работа скелетных мышц. Сила мышц. Способы регуляции мышечного напряжения.		2
	3. Понятие о тонусе, его механизмах и регуляции.		2
	4. Биохимические процессы мышечной деятельности.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий Реферат по теме: «АТФ - источник энергии для мышечной работы», Работоспособность мышц. Утомление мышц. Тонические, статические и статокинетические рефлексы.	9	
<b>Тема 1.6 Пищеварение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

	1.	Значение пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Пищеварение в желудке.		2
	2.	Пищеварение в кишечнике.		2
	3.	Влияние мышечной работы на пищеварительные процессы.		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Действие слюны и желудочного сока на питательные вещества. Всосывание в кровь продуктов расщепления питательных веществ.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий Реферат на тему «Барьерная роль печени»		13	
	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Понятие о внешней и внутренней среде организма. Значение крови. Состав и свойства плазмы крови.		2
2.	Эритроциты, их строение, значение и функции. Лейкоциты, виды, функции, количество. Тромбоциты, их функции, количество, органы кроветворения.		2	
3.	Влияние умственной и мышечной работы на состав и свойства крови, возрастные изменения в системе крови.		2	
4.	Система кровообращения и её функции. Движение крови по сосудам. Кровяное давление как движущая сила кровотока.		2	
5.	Регуляция кровообращения. Особенности кровообращения у детей и подростков.		2	
<b>Лабораторные работы</b>				
1.				
<b>Практические занятия</b>				
1.				
<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий Составление схемы «Качественный и количественный состав крови»		9		
<b>Тема 1.8 Дыхание. Терморегуляция</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>		1		
1.	Значение дыхания. Виды дыхания. Регуляция дыхания. ЖЕЛ		2	

	2.	Перенос газов кровью. Особенности дыхания при мышечной работе. Особенности дыхания детей и подростков. Роль физических нагрузок в состоянии дыхания.		2
	3.	Механизм терморегуляции. Терморегуляция при мышечной деятельности.		
	4.	Особенности терморегуляции детей и подростков		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий Регистрация частоты дыхания в покое, при нагрузке разной интенсивности. Сравнение и объяснение полученных данных. Физиологические механизмы закаливания. Особенности закаливания спортсменов.		9	
<b>Тема 1.9 Железы секреции</b>	<b>Выделение. внутренней</b>		1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Общая характеристика выделительной функции у человека. Её значение.		2
	2.	Органы выделения. Влияние мышечной деятельности на функцию почек.		2
	3.	Железы внутренней секреции, их роль в жизнедеятельности организма, их функции. Гормоны, их значение, характеристика и механизмы действия.		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
<b>Практические занятия</b>				
1.				
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов в глоссарий. Работа по теме: Потоотделение. Потоотделение при мышечной работе. Особенности потоотделения у детей и подростков. Составление таблицы «Железы внутренней секреции»		9	
<b>Раздел 2. Общая и динамическая биохимия.</b>			3	
<b>Тема 2.1 Углеводы. Общие закономерности обмена углеводов. Липиды. Общие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Общая характеристика углеводов, их классификация. Моносахариды.		2
	2.	Дисахариды. Полисахариды.		
	3.	Общие свойства липидов. Классификация. Биологическая роль липидов.		

<b>закономерности обмена липидов. Белки. Ферменты. Общие закономерности обмена белков.</b>	4.	Полипептидная теория строения белков. Структура белков. Классификация белков. Функции белков.		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов для глоссария. Реферат на тему: «Биологическое значение углеводов в питании человека» Реферат на тему: «Защитная функция липидов», Белковая природа ферментов. Свойства ферментов. Превращение аминокислот		16	
<b>Тема 2.2 Водно-солевой обмен. Энергетический обмен.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Биологическая роль воды.		2
	2.	Преобразование энергии в живых организмах.		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат на тему: «Обмен минеральных веществ и во время физических нагрузок», Биологическая роль минеральных веществ. «Роль углеводов в обмене веществ при физической нагрузке и в состоянии покоя»		9	
<b>Тема 2.6 Витамины</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Классификация витаминов. Биологическая роль витаминов		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
1.				
<b>Раздел 3. Физиологические основы физических упражнений. Биохимия спорта.</b>			7	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2

	1.	Предмет и задачи физиологии физических упражнений. История ее развития. Основные направления.		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
<b>Тема 3.1 Виды мышечной работы. Физиологическая классификация физических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Классификация и характеристика видов мышечной деятельности. Принципы классификации.		2
	2.	Ситуационные движения: единоборства и спортивные игры. Физиологическая характеристика статистических усилий.		2
		<b>Лабораторные работы</b>		
		1.		
		<b>Практические занятия</b>		
		1.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Формулирование терминов для глоссария. Составление схемы классификации движений.		9	
<b>Тема 3.2 Биохимия физических упражнений и спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Биохимическая адаптация организма к мышечной деятельности.		2
		<b>Лабораторные работы</b>		
		1.		
		<b>Практические занятия</b>		
	1.			
<b>Тема 3.3 Физиологические состояния организма в разные периоды выполнения мышечной работы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Предстартовые и стартовые состояния. Механизмы их возникновения.		2
	2.	Виды разминки, их характеристика		2
	3.	Врабатывание. Длительность периода вработывания. Особенности периода вработывания у детей и подростков.		2
	4.	Устойчивое состояние. Его характеристика и разновидности.		2
	5.	«Мёртвая точка» и «Второе дыхание». Механизмы их возникновения.		2
	6.	Теория утомления. Механизмы возникновения и развития.		2

	<b>Лабораторные работы</b>		
	1.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Формулирование терминов в глоссарий. Работа по темам: Восстановительный период у детей и подростков. Средства ускорения восстановительных процессов. Биологическая роль восстановительного периода, его продолжительность после различных видов мышечной работы.	13	
<b>Тема 3.4 Физиологические основы произвольных упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Понятие об управлении движениями (П.К. Анохин).		2
	2. Роль ранее выработанных координаций для формирования двигательных навыков.		2
	3. Устойчивость двигательного навыка и длительность его сохранения после прекращения тренировки. Роль анализаторов в управлении движениями.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		
	1.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.		
<b>Тема 3.5 Спортивная тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Спортивная тренировка как физиологический и педагогический процесс. Периоды тренировочного процесса		2
	2. Развитие состояния тренированности и его специфичность.		2
	3. Причины и механизмы перетренированности. Острое и хроническое физическое перенапряжение.		2
	4. Физиологические основы тренировки юных спортсменов		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Самонаблюдение. Объективные и субъективные признаки тренированности и перетренированности.	8	

<b>Тема 3.6</b> <b>Резервы организма человека.</b> <b>Физиологические особенности организма детей и подростков в связи с задачами физического воспитания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Общее представление о резервах организма человека		2
	2.	Перспективы роста спортивных результатов.		2
	3.	Понятие о физическом развитии. Влияние спортивных напряжений на организм человека.		2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	1.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	Формулирование терминов в глоссарий Реферат на тему «Резервы и возможности организма человека», Физиологические показатели детей до и после нагрузки. Развитие движений у детей разного возраста			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>171</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы осуществляется в кабинете естествознания с методикой преподавания, оборудованном ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология и анатомия человека»;
- плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы);
- лабораторные оборудование (стетоскопы, тонометры, ростомер и другие).

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.- Изд. 16-е /Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.: Спорт, 2022.- 624 с.

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 414 с.

4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с.

5. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 624 с.

6. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 464 с.

7. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова,

А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 447 с.

8. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст : электронный

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>.

3. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст : электронный

4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст: электронный

5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство

Юрайт, 2023. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517179>

6. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7. — Текст : электронный

7. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05819-2. — Текст: электронный

8. Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст: электронный.

9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 620 с. — ISBN 978-5-9500179-3-3. — Текст: электронный

10. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Караханян, К. Г. Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач : учебное пособие / К. Г. Караханян, Е. В. Карпова. — Санкт-Петербург: Лань, 2020 — 72 с. — ISBN 978-5-8114-3894-5. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/130175> (дата обращения: 05.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кондакова, Э. Б. Рабочая тетрадь по анатомии и физиологии. Ответы : учебное пособие / Э. Б. Кондакова, И. Ю. Графова. — Санкт-Петербург: Лань, 2018 — 80 с. — ISBN 978-5-8114-2649- 2 — Текст :электронный // Лань электронно-библиотечная система.-URL: <https://e.lanbook.com/book/101859> (дата обращения: 05.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко - Москва : Спорт, 2016. - 120 с.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
давать физиологическое обоснование физического воспитания	практические занятия

давать физиологическую характеристику физических упражнений	практические занятия, домашняя работа
самостоятельно проводить необходимые физиологические исследования и анализировать их	практические занятия
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности её изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	выполнение индивидуального задания
<b>Знания:</b>	
основные положения и терминологию физиологии, анатомии и биохимии	тестирование, оценка полноты и правильности глоссария;
основные закономерности роста и развития организма человека	тестирование, домашняя работа
физиологию соматических функций и систем регуляции, систем жизнеобеспечения и поддержания постоянства внутренней среды организма	тестирование, практические занятия, контрольная работа; оценка индивидуального опроса в устной форме; оценка правильности составления схем и таблиц;
физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	Тестирование; практические занятия; защита рефератов;
возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	тестирование, индивидуальные задания;

	оценка индивидуального опроса в устной форме;
функциональные резервы организма	защита рефератов;
физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности	оценка результатов экзамена.