

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А.Рыбакова

«*15*» *августа*

2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

*профессионального цикла
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России №976 от 11 августа 2014 года.

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Калязинский колледж».

Разработчик: Порочкина Елена Владимировна, преподаватель.


Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией
профессиональных дисциплин и модулей

Председатель  Т.А.Иванова

Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УиИД

 С.Н. Лешин

«18» августа 2020 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины	12
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физиология с основами биохимии

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми профессиональными образовательными организациями на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию программы подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, имеющими государственную аккредитацию.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общепрофессиональная дисциплина ОП.04. Физиология с основами биохимии является составной частью профессионального учебного цикла.

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.

Формируемые компетенции:

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты

деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный

процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки 210 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 72 часа, в том числе

лабораторных и практических занятий 68 часов;

самостоятельной работы студента 70 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	140
В том числе:	
теоретические занятия	72
практические работы	68
курсовая работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет
Итоговая аттестация	Комплексный экзамен

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы общей физиологии				
Тема 1.1 Введение в физиологию	Содержание		4	
	1.	Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры	4	1
	2.	Методы физиологических исследований. Краткая история физиологии.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Тема 1.2. Учение о нервной системе	Содержание		10	
	1.	Основные функции ЦНС.	6	2
	2.	Функции спинного и подкорковых отделов головного мозга.		2
	3.	Функции коры больших полушарий		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Функции продолговатый мозг		
	2.	Функциональная асимметрия мозга	2	
Тема 1.3 Высшая нервная деятельность	Содержание		4	
	1.	Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов. Динамический стереотип.	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1	Типы высшей нервной деятельности, первая и вторая сигнальные системы.	2	
Тема 1.4. Нервно-мышечный аппарат	Содержание		6	1
	1.	Функциональная организация скелетных мышц	2	

			<i>не предусмотрено</i>	
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
	1.	Определение мышечной силы		
	2.	Функции мышц. Виды мышечных сокращений.	2	
Тема 1.5 Произвольные движения		Содержание	6	1
	1.	Основные принципы организации движений	2	
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
		Практические занятия		
	1.	Быстрота реакции человека	4	
	2.	Управление движениями человека		
Тема 1.6 Сенсорные системы		Содержание	4	2
	1.	Общий план организации и функции сенсорных систем		
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
		Практические занятия	2	
	1.	Двигательная сенсорная система		
Тема 1.7 Кровь. Кровообращение		Содержание	4	2
	1.	Физико-химические свойства плазмы и крови	2	
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
		Практические занятия	2	
	1.	Движение крови по сосудам.		
Тема 1.8. Внутренняя секреция		Содержание	4	1
	1.	Функции желез внутренней секреции	2	
		Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
		Практические занятия		
	1.	Изменение эндокринных функций при различных состояниях	2	
		Содержание	4	2

Тема 1.9. Физиология дыхания	1.	Обмен газов в легких и их перенос кровью	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Регуляция дыхания		
Тема 1.10. Физиология пищеварения	Содержание		6	
	1.	Общая характеристика пищеварительных процессов	2	1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1.	Пищеварение в различных отделах ЖКТ		
	2.	Методы исследования ротовой полости		
Тема 1.11. Обмен веществ и энергии	Содержание		4	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1.	Обмен белков и углеводов, липидов		
	2.	Обмен энергии, воды и минеральных солей		
Тема 1.12. Выделение	Содержание		4	

	1.	Почки и их функции	2	1
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			
	1.	Мочевыведение, мочеиспускание и потоотделение	2	
Тема 1.13. Тепловой обмен	Содержание		6	
	1.	Механизмы теплоотдачи и регуляции теплообмена	2	2
	2.	Итоговой занятие (дифференцированный зачет)	2	2
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		2	
	1.	Регуляция теплового обмена		
Раздел II Спортивная физиология				
Тема 2.1. Спортивная физиология учебная и научная дисциплина	Содержание		2	1
	1.	Спортивная физиология, ее содержание и задачи. Перспективы развития	2	
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	

Тема 2.2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Содержание		6	1
	1.	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	2	
	2.	Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Адаптация ССС к физическим нагрузкам.		
Тема 2.3. Функциональные состояния спортсменов	Содержание		4	1
	1.	Изменения функций различных органов и систем органов	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Виды функциональных состояний	2	
Тема 2.4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Содержание		6	
	1.	Роль эмоций в спортивной деятельности	2	2
	2.	Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний	2	2

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнений переменной мощности	2	
Тема 2.5. Физическая работоспособность спортсмена	Содержание		4	
	1.	Понятие о физической работоспособности. Методические подходы к ее определению.	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Методы тестирования физической работоспособности	2	
Тема 2.6. Физиологические основы утомления	Содержание		4	
	1.	Определение и физиологические механизмы развития утомления	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Утомление при различных видах физических нагрузок	2	
	Содержание		4	

Тема 2.7. Физиологическая характеристика восстановительных процессов	1.	Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Повышение эффективности восстановления	2	
Тема 2.8. Частная спортивная физиология	Содержание		4	
	1.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений, поз и статических нагрузок	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Физиологическая характеристика циклических и ациклических спортивных движений	2	
Тема 2.9. Физиологические основы развития тренированности	Содержание		4	
	1.	Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности	2	1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия			
	1.	Физиологическая характеристика тренированности	2	
Раздел III Возрастная физиология				
Тема 3.1. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам	Содержание		4	2
	1.	Физическое развитие ЦНС, опорно-двигательной системы, кровообращения, дыхания, пищеварения.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам.		
Тема 3.2. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам	Содержание		4	1
	1.	Физическое развитие ЦНС, опорно-двигательной системы, кровообращения, дыхания, пищеварения.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Физиологические особенности детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам.		
Тема 3.3. Физиологические особенности урока	Содержание		4	
	1.	Физиологические обоснования нормирования физических	2	2

Физической культуры в школе		нагрузок для детей школьного возраста		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры		
Тема 3.4. Функциональные асимметрии спортсменов разного возраста	Содержание		4	
	1.	Моторные асимметрии у человека. Их возрастные особенности.	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Индивидуальный профиль асимметрии различных функций		
Раздел IV Основы биохимии				
Тема 4.1. Биохимия как наука	Содержание		4	1
	1.	Предмет и задачи биохимии. История возникновения.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Изучение основной терминологии биохимии. Составление словаря.	2	
	Содержание		8	

Тема 4.2. Особенности пластического обмена	1.	Химический состав живых организмов	2	1
	2.	Биохимические основы питания	2	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Составление кластеров по основным классам органических соединений	4	
	2.	Изучение химических свойств белков, жиров, углеводов		
Тема 4.3. Основные закономерности обменных процессов	Содержание		8	1
	1.	Биохимические основы развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость).	2	
	2.	Возрастные особенности биохимического состояния организма	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Использование знаний биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой	4	
	2.	Биохимия спорта: сокращение и расслабление мышц		
Самостоятельная работа при изучении раздела ОП. 02 Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателям). Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособиями. Написание рефератов, исследовательских работ, составление презентаций, составление тестов. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.			70	

<p>Заполнить таблицу:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тема 1.1. Заполнить таблицу «Краткая история физиологии» Тема 1.4. Характеристика скелетных мышц» Тема 1.4. Режим работы мышц Тема 1.5. Заполнить таблицу «Характеристика процессов функциональной системы управления движениями по П.К. Анохину. Тема 1.8. Заполнить таблицу «Гипо и гиперфункция эндокринных желез» Тема 2.1. Заполнить таблицу «Ученые и научные разработки по спортивной физиологии» <p>Темы сообщений:</p> <ol style="list-style-type: none"> Учение К. Бернара, П Бэра, У Кеннона о сохранении гомеостаза и систем с использованием их резервов. Определение работоспособности различными специалистами (М.И. Виноградов, В.Л. Карпман, И.В. Аулик, В.П. Загрядский и т.д.) А.А. Ухтомский «Усталость как субъективный признак утомления» В.М. Бехтерев, А.А. Ухтомский, П.К. Анохин «Физиологические механизмы формирования двигательных навыков» Асимметрия двигательного аппарата у тяжелоатлетов. Старение продолжительность жизни, адаптивные реакции и реактивность организма. Физиологические механизмы изменения гемодинамики при физической работе Регуляция работы сердца в покое и при работе. Физиологические основы реабилитационных мероприятий у лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Физиологические основы тренировки женщин. Возрастные особенности белкового, углеводного, жирового обмена и обмена витаминов у детей. Биохимия мышечного сообщения. 		
	<p>Итого: 210ч. (аудиторных часов -72; практических часов-68; самостоятельная работа-70ч.)</p>	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета анатомии и физиологии человека, а также кабинета физической и функциональной диагностики.

Оборудование учебного кабинет анатомии и физиологии человека:

Компьютер преподавателя; классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся; технические средства обучения (мультимедийный проектор, экран, колонки); экспозиционный стенд; печатные материалы (таблицы, схемы); влажные препараты; микроскоп; анатомический атлас; анатомические модели из пластмассы

Оборудование учебного кабинета физической и функциональной диагностики:

Компьютер преподавателя; принтер; классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся; технические средства обучения (мультимедийный проектор, экран, колонки); кушетка медицинская; экспозиционный стенд; печатные материалы (таблицы, схемы); аппарат для измерения артериального давления; облучатель бактерицидный; спирометр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Емельянов В.В. Максимова М.В. Биохимия. Екатеринбург Уральский федеральный университет. 2016.132 с.
2. Михайлов С.С. Биохимия двигательной активности. М.: Изд-во Спорт. 2016. 296 с.
3. Сологуб Е.Б., Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная точка. Возрастная .М.: Изд-во Спорт .2016.620 с.
4. Чинкин А.С. Назаренко А.С. Физиология спорта. -М.: Изд-во Спорт. - 2016.120 с.

Дополнительные источники:

1. Агаджанян Н.А., Власова Н.Г., Ермакова Н.В., Трошин В.И. «Основы физиологии человека». М., Издательство Российского университета дружбы народов», 2009.
2. Антонова В.А. Возрастная анатомия и физиология. - М.: Высшее образование. - 192 с. 2011.
3. Березов Т.Т., Коровкин Б.Ф. Биологическая химия. М.: медицина, 2010 г.
4. Биохимия человека. В 2-х томах /Марри Р., Греннер Д., Мейес П., Родуэлл В. М.: мир, 2009 г.

5. Биохимия: учебник для вузов. (под ред. Е.С. Северина). –м., «Гэотар-мед», 2008.
6. Гринштейн Б., Гринштейн А. Наглядная биохимия. М.: «Гэотар медицина», 2011 г., 119 с.
7. Кнорред.г., Мызина.с.д. Биологическая химия. М.: высшая школа, 2009 г., 479 с.
8. Кондратенко Л.Т., Литвин Ф.Б. Физиология физических упражнений и спорта.- СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. 2012.-68с.
9. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. - СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010.- 250с.
10. Обереимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. Учебное пособие для студентов дефектологического факультета высш. пед.учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2011.
11. Проскурина И.К. Биохимия.-М., «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2011. __
12. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студпед. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2012. - 456 с.
13. Сапин М.Р.. Сивоглазов . «Анатомия и физиология человека». М.. Академия, 2009.
14. Сапин М.Р.. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. М.. Академия, 2010.
15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для средних и высших учебных заведений – М: «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2011.
16. Сологуб Е.Б., Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. М.: Олимпия Пресс. 2011. – 528с.
17. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учеб.пос. / ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб., 2012. -231 с.
18. Тхоревский В.И. Физиология человека общая, спортивная М.: «Физкультура, образование, наука», 2009-, 484с.
19. Фомин Н.А. Физиология человека. М., Просвещение, 2010.

Интернет-ресурсы:

1. Анатомический атлас человека:http://www.sky-neteye.com/rus/slovari/enc_doctor/e-anatomy
2. Анатомия человека онлайн:<https://anatomy-online.ru/>
3. Анатомия человека: <http://anatomus.ru/>
4. База знаний по биологии человека:<http://anatomy-online.ru/>
5. Большая Медицинская Энциклопедия:http://www.sky-neteye.com/rus/slovari/enc_doctor

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, знания, формируемые компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 развития организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте ;– использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;- понятия метаболизм, гомеостаз, физическая адаптация человека;- роль ЦНС в регуляции движений;- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;- 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 на занятиях физической	<p>Текущий контроль:</p> <p>тестирование; решение ситуационных задач; работа с наглядными пособиями демонстрация проекции органов на поверхности тела; фронтальный и индивидуальный опрос; письменная контрольная работа;</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Дифференцированный зачет (тест)</p> <p>Итоговый контроль:</p> <p>Комплексный экзамен</p>

культурой;

- возрастные особенности биохимического состояния организма;
- методы контроля.

Компетенции:

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально

<p>значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
--	--

