

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

Приложение № 10  
к ОПОП ППССЗ по специальности  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 977 от 11.08.2014г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

Разработчик:

Ямщикова Диана Шамильевна, преподаватель Тюменский колледж производственных и социальных технологий

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК физкультурно-педагогического направления

Протокол № 10 от 23 июня 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

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

В результате освоения 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.

В результате освоения 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;
- 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.

Освоение дисциплины позволяет формировать компоненты общих и профессиональных компетенций:

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 адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 1.6. 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 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

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

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:  
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 138 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 92 часа;  
консультации – 1 час;  
самостоятельной работы обучающегося 45 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)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
теоретические занятия	58
практические (семинарские) занятия	34
консультации	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	45
Промежуточная аттестация в форме экзамена (2 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Физиология с основами биохимии

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных и практических работ, самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основные процессы жизнедеятельности организма человека				
Тема 1.1. Основные положения физиологии	Содержание учебного материала		2	1
	1	Предмет, методы изучения, физиологические реакции и свойства целостного организма		
	2	Организм как сложная живая система. Системные принципы регуляции физиологических функций		
	3	Уровни организации организма		
	4	Основные закономерности роста и развития организма		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.2 Система крови	Содержание учебного материала		2	2
	1	Кровь, ее значение, состав и свойства		
	2	Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты		
	3	Плазма крови, ее состав и физико-химические свойства		
	Практическое занятие Возрастные особенности системы крови		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.3 Сердце и сосуды	Содержание учебного материала		2	2
	1	Кровеносная система, артерии и вены		
	2	Сердце, его отделы и проводящая (нервная) система		
	3	Движение крови по сосудам (гемодинамика)		
	4	Нейрогуморальная регуляция работы сердечно-сосудистой системы		
	Практическое занятие Возрастные особенности строения и функционирования сердечно-сосудистой системы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к лабораторной работе, практическому занятию		2	
Тема 1.4. Дыхательная система	Содержание учебного материала		2	3
	1	Внешнее дыхание: общая ёмкость лёгких, дыхательный объём, резервные объёмы вдоха и выдоха, остаточный объём, минутный объём дыхания		
	2	Внутреннее дыхание, дыхательная функция крови её биохимическое выражение		

	3	Нейрогуморальная регуляция дыхания		
	Практическое занятие Возрастные особенности строения и функционирования дыхательной системы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к лабораторной работе, практическому занятию		2	
Тема 1.5 Пищеварительная система	Содержание учебного материала		2	2
	1	Роль питания в жизнедеятельности человека. Ротовая полость и процессы пищеварения в ней. Желудок и его свойства		
	2	Тонкий отдел кишечника и его роль в пищеварении		
	3	Толстый отдел кишечника и заключительные процессы пищеварения		
	4	Нейрогуморальная регуляция секреции пищеварительных желез		
	Практическое занятие Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.6 Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала		2	2
	1	Сущность обмена веществ и энергии.		
	2	Обмен белков, углеводов и липидов и их регуляция.		
	3	Водно-солевой обмен. Витамины.		
	4	Обмен энергии и его биохимическая сущность		
	Практическое занятие Возрастные особенности обмена энергии		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.7 Терморегуляция	Содержание учебного материала		2	2
	1	Реагирование организма на внешнюю температуру		
	2	Системные механизмы регуляции температуры		
	3	Функциональная система температуры тела и её биохимический аспект		
	4	Терморегуляция при холодовых температурах. Гипотермия		
	Практическое занятие Возрастные особенности функционирования механизма регуляции температуры		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.8 Мочевыделительная	Содержание учебного материала		2	2
	1	Почка, её функциональная единица и ее роль в образовании мочи		



система	2	Мочевой пузырь, его строение и функции		
	3	Строение и функции мочеточников и мочеиспускательного канала		
	4	Нейрогуморальная регуляция образования и удаления мочи		
	Практическое занятие Возрастные особенности мочевыделительной системы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 1.9 Половая система	Содержание учебного материала		2	2
	1	Строение и функции внутренних и наружных мужских половых органов		
	2	Строение и функции внутренних и наружных женских половых органов		
	3	Гигиена половых органов		
	4	Нейрогуморальная регуляция деятельности половой системы	2	
	Практическое занятие Возрастные особенности половой системы. Определение уровня полового созревания подростков			
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к лабораторной работе, практическому занятию			
Тема 1.10 Система органов чувств	Содержание учебного материала		2	2
	1	Зрительный анализатор, его функции, возрастные особенности и биохимические процессы		
	2	Орган слуха и равновесия, его функции и возрастные особенности		
	3	Орган обоняния и вкуса, его функции и возрастные особенности		
	4	Покровные ткани, их функции и возрастные особенности	2	
	Практическое занятие Возрастные особенности системы органов чувств			
	Практическое занятие Определение кожной, вкусовой, зрительной и слуховой чувствительности			
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к лабораторной работе, практическому занятию			
	Раздел 2. Основы регуляции жизнедеятельности организма			
Тема 2.1 Вегетативная нервная система	Содержание учебного материала		2	2
	1	Нейрон как структурная единица нервной системы, строение и функции		
	2	Классификация нервных клеток, узлов, нервов и нервных окончаний		
	3	Нервные центры, их нервы и иннервируемые органы	2	
	Практическое занятие Возрастные особенности вегетативной нервной системы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			

	Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию			
Тема 2.2 Спинной мозг	Содержание учебного материала		2	2
	1	Внешний вид, серое и белое вещество спинного мозга		
	2	Проводящие пути спинного мозга. Онтогенез спинного мозга		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление схемы «Проводящие пути спинного мозга»		2	
Тема 2.3 Головной мозг	Содержание учебного материала		2	2
	1	Ствол головного мозга, нижний отдел переднего мозга – промежуточный мозг, верхний отдел переднего мозга – большой мозг		
	2	Кора большого мозга. Проводящие пути головного мозга		
	Практическое занятие Онтогенез головного и спинного мозга на примере поведенческих реакций человека		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 2.4 Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)	Содержание учебного материала		2	2
	1	Общая характеристика и свойства условных и безусловных рефлексов		
	2	Типы высшей нервной деятельности и их особенности у человека		
	3	Механизмы целенаправленной деятельности человека. Физиология сна		
	4	Сознание и подсознание. Физиология эмоций		
	Практическое занятие Возрастные особенности физиологии ВНД. Выработка условного рефлекса и дифференцированного торможения		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к лабораторной работе, практическому занятию		2	
Тема 2.5 Эндокринная система, или железы внутренней секреции	Содержание учебного материала		2	2
	1	Топография и строение желез внутренней секреции. Общие свойства, функции и биохимическая классификация гормонов		
	2	Динамика образования и действия гормонов. Взаимодействие гормонов с клетками организма		
	3	Регуляция секреции гормонов и обратные гормональные связи. Системная деятельность гормонов и гормональный гомеостаз		
	Практическое занятие Возрастные особенности эндокринной системы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	

Раздел 3. Физиология двигательной деятельности, или Физиологические основы физического воспитания и спорта				
Тема 3.1 Физиология мышечной деятельности	Содержание учебного материала		2	2
	1	Строение нервно-мышечного аппарата		
	2	Механизм и биоэнергетика мышечного сокращения		
	3	Формы и режимы мышечного сокращения		
	4	Регуляция напряжения мышцы и мышечная сила		
	5	Скоростные свойства мышц и мышечная выносливость		
	6	Физиология гладких мышц		
	Практическое занятие Развитие мышечной силы, мышечной выносливости		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 3.2 Спортивная деятельность	Содержание учебного материала		2	2
	1	Функциональные состояния организма спортсмена на начальных этапах спортивных соревнований		
	2	Функциональные состояния организма спортсмена при разминке, вработывании и длительной устойчивой физической деятельности		
	3	Работоспособность спортсмена и методы её восстановления		
	4	Физиологические основы спортивного отбора и ориентации		
	Практическое занятие Работоспособность спортсмена и методы её восстановления		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Работоспособность спортсмена и методы её восстановления»		2	
Тема 3.3 Двигательные навыки	Содержание учебного материала		2	2
	1	Функциональная система в приложении к поведенческому акту. Первая стадия поведенческого акта – стадия афферентного синтеза		
	2	Вторая, третья и четвертая стадии поведенческого акта: стадия принятия решения, стадия акцептора результатов действия и стадия афферентного синтеза, или программы действия. Пятая и шестая стадии поведенческого акта: формирование действия и оценка результата. Роль эмоций в развитии целенаправленного поведения		
	Содержание учебного материала		2	2
	3	Временные связи, эффекторные и вегетативные компоненты двигательного навыка, а также ранее выработанные координации в формировании двигательных навыков		
	4	Афферентный синтез и программирование в двигательных навыках		
	5	Стереотипность, изменчивость и экстраполяция в двигательных навыках		

	6	Автоматизация движений, стадии формирования двигательного акта как навыка, устойчивость навыков при разных состояниях организма		
	Практическое занятие Формирование двигательных навыков		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию		2	
Тема 3.4 Спортивная тренировка	Содержание учебного материала		2	2
	1	Спортивная тренировка. Тренированность. Перетренированность. Перенапряжение		
	2	Физиологические и биохимические показатели тренированности		
	3	Реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные (тестирующие) нагрузки. Реакции отдельных систем организма на стандартные (тестирующие) нагрузки	2	2
	Содержание учебного материала			
	4	Физиологические и биохимические показатели тренированности при выполнении предельно напряженной работы		
	Содержание учебного материала		2	2
	5	Физическая работоспособность спортсмена		
	6	Определение утомления, физиологические и биохимические механизмы утомления спортсмена. Факторы утомления и состояние функций организма спортсмена. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок спортсмена		
	7	Предутомление, хроническое утомление и переутомление		
	8	Общая характеристика процессов восстановления		
	9	Физиологические и биохимические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию. Подготовка сообщений		2	
Тема 3.5 Физические упражнения с циклической структурой движений	Содержание учебного материала		2	2
	1	Спортивная ходьба. Легкоатлетический бег		
	2	Плавание. Гребля. Скоростной бег на коньках		
	3	Лыжные гонки. Велосипедный спорт	2	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений о физиологии циклических упражнений по видам спорта				
Тема 3.6 Физические	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физиологическая характеристика видов спорта со стереотипной ациклической структурой		

упражнения с ациклической структурой движений		движений. Прыжки. Метания		
	2	Поднимание тяжестей. Стрельба. Другие прицельные движения		
	Содержание учебного материала			
	1	Общая характеристика упражнений, оцениваемых по качеству выполнения. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика	2	2
	2	Акробатика. Прыжки на батуте		
	3	Прыжки в воду. Фигурное катание на коньках		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений о физиологии ациклических упражнений по видам спорта		2	
Тема 3.7 Физические упражнения с нестандартной структурой движений	Содержание учебного материала			
	1	Общая характеристика спортивных игр. Баскетбол. Волейбол	2	2
	2	Футбол. Хоккей с шайбой		
	Содержание учебного материала			
	1	Общая характеристика единоборств. Бокс	2	2
	2	Борьба. Фехтование		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений о физиологии нестандартных упражнений по видам спорта		2	
Тема 3.8 Спорт в экстремальных условиях	Содержание учебного материала			
	1	Общая физиологическая и биохимическая характеристика экстремальных условий.	2	2
	2	Ритмические изменения функциональной и биохимической активности организма		
Тема 3.9 Влияние климата на организм человека.	Содержание учебного материала			
	2	Среднегорье и физическая работоспособность человека	2	2
	3	Влияние климата высокогорья на организм человека. Физиологическая и биохимическая акклиматизация человека к высокогорью		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с рекомендуемой литературой: подготовка к практическому занятию. Подготовка сообщений		2	
	Консультации		1	
Промежуточная аттестация в форме экзамена				
	Всего:		138	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

Плакаты:

- Закономерности роста и развития
- Формирование правильной осанки
- Работа мышц
- Сердце человека
- Пищеварение
- Схема нефрона и путь образования мочи
- Выработка условного рефлекса по И.П. Павлову
- Набора плакатов по биохимии

Таблицы:

- Таблица Головина-Сивцева для определения остроты зрения
- Кожа
- Органы чувств
- Кольца Ландольта

Динамометр ручной на 50 кг, на 100 кг

Динамометр становой

Тонометр

Спирометр воздушный

Метроном

Психрометр

Весы напольные

Ростомер

Сантиметровая лента

Калипер

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с.

Дополнительные источники:

1. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для СПО / В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк. - М. : Юрайт, 2018. - 416 с.

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учеб. пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 206 с

3. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт : учеб. Пособие для СПО / Л.В. Капилевич. - М. : Юрайт, 2019. - 141 с. - (Серия: Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

5. Медицинский портал студентам, врачам, медицинские книги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medvuz.info>.
6. Биохимия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com>
7. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK>.
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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
<p>знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;</li> <li>– регулирующие функции нервной и эндокринной систем;</li> <li>– роль центральной нервной системы в регуляции движений;</li> <li>– особенности физиологии детей, подростков и молодежи;</li> <li>– взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>– физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>– механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;</li> <li>– физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;</li> <li>– физиологические основы спортивного отбора и ориентации;</li> <li>– биохимические основы развития физических качеств;</li> <li>– биохимические основы питания;</li> <li>– общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;</li> <li>– возрастные особенности биохимического состояния организма.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях, самостоятельных работах</p> <p>Промежуточная аттестация в форме экзамена</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;</li> <li>– оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;</li> <li>– оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;</li> <li>– использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Оценка результатов выполнения самостоятельных работ, устного опроса, тестирования</p> <p>Промежуточная аттестация в форме экзамена</p>

Формы и методы контроля позволяют проверять развитие у обучающихся общих и формирование профессиональных компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация интереса к будущей профессии;</li> <li>- понимание социальной значимости будущей профессии;</li> </ul>	- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

интерес.		освоения образовательной программы;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация умений определения методов и способов решения профессиональных задач в области адаптивной физической культуры;</li> <li>– демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач в области адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результативности работы обучающегося при выполнении индивидуальных заданий;</li> </ul>
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений выбора метода решения в зависимости от ситуации, принятия стандартных и нестандартных решений профессиональных задач в области адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результативности работы обучающегося при выполнении практических заданий;</li> <li>- оценка результативности работы обучающегося при выполнении индивидуальных заданий.</li> </ul>
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений использования методической литературы и др. источников информации, включая электронные, необходимой для организации деятельности в области адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка результативности подготовки докладов, использования электронных источников, оценка эффективности работы с различными источниками информации.</li> </ul>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация навыков работы на ПК; выбора компьютерной программы в соответствие с решаемой задачей;</li> <li>- демонстрация умений применения компьютерных программ для решения профессиональных задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и интерпретация результатов деятельности в информационных сетях, оценка эффективности работы обучающегося с прикладным программным обеспечением.</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация навыков взаимодействия с занимающимися, преподавателями;</li> <li>- демонстрация умения работать в команде, демонстрация понимания общих целей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение и интерпретация результатов деятельности обучающегося в процессе совместной деятельности при решении задач;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация понимания целей профессиональной деятельности;</li> <li>- демонстрация умений целеполагания, контроля и оценивания собственной деятельности;</li> <li>- демонстрация умений самоанализа и коррекция результатов работы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результативности выполнения практических заданий;</li> <li>- интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения образовательной программы.</li> </ul>

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- демонстрация интереса к обучению; демонстрация умений использования знаний на практике; определения задач своего профессионального и личностного развития; демонстрация умений планирования своего обучения;	- оценка результативности выполнения практических заданий; - оценка результативности участия в семинарах, диспутах, научно-практических конференциях и т.д.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	- демонстрация понимания целей и содержания профессиональной деятельности; - демонстрация умений использования решений и технологий для оптимизации профессиональной деятельности;	- оценка результативности участия в семинарах, диспутах, научно-практических конференциях и т.д.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	- демонстрация способности и готовности к работе по профилактике травматизма, обеспечению охраны жизни и здоровья занимающихся;	- интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения образовательной программы. - оценка результативности работы обучающегося при выполнении практических заданий.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	- понимание правовых норм в профессиональной деятельности; - демонстрация соблюдения правовых норм; их применение в организации профессиональной деятельности;	- интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе моделирования педагогических ситуаций.
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	- демонстрация умений владения профессионально-значимыми двигательными действиями, базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	- интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе моделирования фрагментов занятий и мероприятий; - оценка результативности работы обучающегося при выполнении практических заданий.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	- демонстрация умений выбора цели и задач, планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация умений определения методов, приемов, средств для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация умений составления плана-конспекта/технологической карты/сценария физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения способов и приемов мотивации занимающихся с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация умений планирования и проведения педагогически целесообразной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений разработки детализированного конспекта/технологической карты физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- демонстрация умений проведения фрагмента (основной, части) физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- демонстрация умений разработки сценариев физкультурно-спортивных мероприятий;</li> <li>- демонстрация умения проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия;</li> <li>- демонстрация умений выбора спортивного оборудования и инвентаря для физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения форм и методов педагогического контроля на физкультурно-спортивных занятиях;</li> <li>- демонстрация умений оценивания результатов деятельности на физкультурно-спортивных занятиях.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения планирования обустройства спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся;</li> <li>- демонстрация умения создания предметно-развивающей среды с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 1.6. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- демонстрация умений ведения документации, обеспечивающей функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений выбора цели и задач, планирования учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- демонстрация умений выбора методов, приемов, средств для реализации учебно-</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.

	тренировочных занятий; - демонстрация умений составления плана-конспекта/технологической карты учебно-тренировочных занятий.	
ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	- демонстрация умений выбора цели и задач учебно-тренировочных занятий; - демонстрация умений определения технологий, методов, приемов, средств для реализации учебно-тренировочных занятий; - демонстрация умений проведения фрагмента (основной части) учебно-тренировочного занятия.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	- демонстрация умений определения форм и методов педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях; - демонстрация умений оценивания результатов деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	- демонстрация умений анализа учебно-тренировочных занятий, - демонстрация умений разработки предложений и рекомендаций по их совершенствованию и коррекции.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.	- демонстрация умений проводить спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта, опираясь на знание индивидуальных, возрастных, поколенческих особенностей, особенностей физического развития и уровня физической подготовленности.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	- демонстрация умения организовывать обустройство спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом с учетом особенностей лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	- демонстрация умений ведения учебной документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс; - демонстрация умений ведения учебной документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.	- демонстрация умений разработки методического обеспечения организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья; - демонстрация умений анализа дополнительных образовательных программ; - демонстрация умений разработки спортивных мероприятий с учетом различных групп населения, имеющих ограниченные возможности здоровья.	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий.

ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений систематизации и оценивания педагогического опыта и образовательных технологий в области адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- демонстрация умений использования профессиональной литературы, необходимой для систематизации педагогического опыта, анализа деятельности педагогов и самоанализа.</li> </ul>	Текущая оценка результатов выполнения практических заданий, исследовательских и творческих работ. Оценка результативности участия в семинарах, диспутах, научно-практических конференциях и т.д. Оценка эффективности работы с профессиональной литературой.
ПК 3.4. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений подготовки, оформления и презентации отчетов, докладов;</li> <li>- демонстрация умений использования профессиональной литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки отчетов, выступлений.</li> </ul>	Оценивание результативности выполнения отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умений определения цели, задач, планирования исследовательской и проектной деятельности в области образования, адаптивной физической культуры и спорта с помощью руководителя;</li> <li>- демонстрация умений выбора и использования методов и методик педагогического исследования и проектирования, подобранных совместно с руководителем;</li> <li>- демонстрация умений оформления результатов исследовательской и проектной работы в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</li> </ul>	Оценка результативности защиты индивидуальных и групповых проектов. Оценивание результативности выполнения курсового проекта. Оценка результативности участия в семинарах, диспутах, научно-практических конференциях и т.д.