

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
12 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 03 ФИЗИОЛОГИЯ

Цель: познакомить слушателей с основными представлениями о функциях организма в состоянии покоя и при деятельности разных видов; сформировать представление о механизмах регуляции физиологических функций.

В результате освоения дисциплины слушатель курсов 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;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;

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;
- базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлайн-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека. Понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека	0,5	0,5
Регулирующие функции нервной и эндокринной систем	0,5	0,5
Роль центральной нервной системы в регуляции движений	0,5	0,5
Особенности физиологии детей, подростков и молодежи	0,5	0,5
Взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма	0,5	0,5
Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления при спортивной деятельности	0,5	0,5
Механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности	0,5	0,5
Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости	0,5	0,5
Биохимические основы развития физических качеств. Возрастные особенности биохимического состояния организма	0,5	0,5
Биохимические основы питания	0,5	0,5
Общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой	0,5	0,5
Биохимический контроль в спорте	0,5	0,5
ВСЕГО	6	6

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Продолжите предложение.

Биологическая ткань обладает рядом свойств: _____, _____, _____, _____.

2. Выберите один правильный ответ.

Назовите, какой раздражитель по биологическому признаку представлен в примере: «*Рецепторы сетчатки глаза чувствительны к свету, а вкусовые рецепторы – к химическим веществам*».

- а. адекватный раздражитель
- б. неадекватный раздражитель

3. Вставьте пропущенные слова в предложении.

Метаболизм – совокупность _____ реакций, протекающих во _____ среде организма.

4. Вставьте пропущенные слова.

Анаболизм – химические реакции _____ при которых из молекул _____ размера образуется одна _____ молекула.

5. Выберите правильный ответ.

Аэробное окисление протекает ...

- а. в митохондриях
- б. в цитоплазме
- в. на мембранах цитоплазматической сети

6. Вставьте пропущенное слово.

Способность организма сохранять _____ состава и свойств внутренней среды называют гомеостазом.

7. Выберите правильный ответ.

Процесс удаления из организма ненужных продуктов обмена веществ – это:

- а. осморегуляция
- б. экскреция
- в. секреция

8. Выберите правильный ответ.

Приспособительные реакции здорового организма – это ...

- а. патологическая адаптация
- б. физиологическая адаптация

Документ подписан электронной подписью.

- в. срочная адаптация
- г. долговременная адаптация

9. Выберите правильный ответ.

_____ - наиболее эффективный физиологический механизм усиления теплообразования, так как никакой внешней механической работы мышцы не производят, а вся энергия мышечного напряжения превращается в тепло.

- а. мышечная работа
- б. холодовая мышечная дрожь
- в. приём пищи

10. Выберите правильный ответ.

_____ упражнения затрагивают менее трети всей мышечной массы.

- а. региональные
- б. глобальные
- в. локальные

11. Выберите правильный ответ

Предстартовая лихорадка характеризуется:

- а. преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения;
- б. преобладанием процессом торможения над процессами возбуждения;
- в. уравновешенным состоянием нервных процессов;

12. Вставьте пропущенное слово.

_____ – это выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части тренировочного занятия.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»

13. Выберите правильный ответ.

Это состояние характеризуется тяжелыми субъективными ощущениями: чувства стеснения в груди, головокружения, пульсации сосудов головного мозга, одышки и желания прекратить работу.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»
- д. второе дыхание
- е. восстановление

14. Выберите правильный ответ.

_____ - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, которое характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности и субъективным ощущением усталости.

- а. вработывание
- б. утомление
- в. разминка
- г. «мёртвая точка»
- д. второе дыхание
- е. восстановление

15. Выберите правильные ответы.

Из предложенного перечня принципов спортивной тренировки выберите те, которые относятся к педагогическим принципам.

- а. активность и сознательность спортсмена,
- б. наглядность,
- в. цикличность тренировок
- г. последовательность,
- д. непрерывность,
- е. прочность,
- ж. единство общей и специальной подготовки,
- з. доступность
- и. систематичность,
- к. постепенное и максимальное расширение физических нагрузок

16. Выберите правильный ответ.

Состояние, характеризующееся расширением функциональных возможностей организма и увеличением экономичности его работы, и достижением спортивной формы.

Документ подписан электронной подписью.

- а. тренируемость
- б. тренированность

17. Выберите правильный ответ.

Тренировочный эффект, возникающий непосредственно во время тренировки и в течение получаса после нагрузок. В этот период организм устраняет так называемый кислородный долг, который образовался во время тренировки.

- а. отставленный тренировочный эффект
- б. срочный тренировочный эффект
- в. кумулятивный тренировочный эффект

18. Выберите правильный ответ.

Данный вид контроля проводится 5-6 раз в году с использованием менее динамичных показателей, например: «гарвардский степ-тест», определение максимального потребления кислорода.

- а. углублённое медицинское обследование
- б. текущий контроль
- в. этапный контроль

19. Выберите из предложенных ответов те, которые характеризуют неэффективные нагрузки.

- а. приводят к появлению в организме лишь незначительных биохимических и физиологических сдвигов.
- б. приводят к появлению в организме значительных биохимических и физиологических сдвигов.
- в. вызывают развитие адаптации
- г. они не вызывают развития адаптации, но способствуют сохранению достигнутого уровня
- д. используют при подготовке спортсменов в предсоревновательный период
- е. их широко используют в оздоровительной физкультуре

20. Выберите правильный ответ.

После прекращения занятий спортом или при длительном перерыве в тренировках, а также при снижении объема тренировочных нагрузок адаптационные сдвиги постепенно уменьшаются. Это явление называется в спортивной практике:

- а. тренируемость
- б. перетренированность
- в. суперкомпенсация
- г. растренированность

21. Вставьте пропущенные слова в предложении.

В спортивной практике принцип _____ и _____ взаимодействия нагрузок используется при подготовке спортсменов высокой квалификации, а _____ взаимодействия нагрузок находит применение в оздоровительной медицине.

22. Выберите правильный ответ.

Этап решает конкретную педагогическую задачу и способствует развитию специфической адаптации к физическим нагрузкам определенного вида:

- а. микроцикл
- б. годовой цикл
- в. макроцикл

23. Выберите правильный ответ.

Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики определённого вида спорта:

- а. спортивная специализация
- б. спортивная ориентация
- в. спортивный отбор

24. Вставьте пропущенные слова в предложении.

_____ - фармакологические препараты, которые оказывают влияние на спортивный результат, нанося при этом вред здоровью спортсмена.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E

Документ подписан электронной подписью.

Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	07.04.2022 13:59:35 UTC+03