

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
01 октября 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 04 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

**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:**

- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;
- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;
- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;
- определять физическую и умственную работоспособность;
- проводить диагностику наступающего утомления;
- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.

–

**знать:**

- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;
- физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;
- рефлекторный характер речевой функции;
- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;
- методы изучения умственной работоспособности детей;
- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;
- возрастные особенности функционирования висцеральных систем;
- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;
- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;
- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;
- гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
<b>Максимальная</b>	16
<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	8
<b>Обязательная аудиторная:</b>	8
<i>в том числе:</i> лекции, уроки	4
практические занятия	4
<b>Форма промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет	

Документ подписан электронной подписью.

### *Структура и содержание учебной дисциплины*

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.		2
Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены		2
Регуляторные системы организма	2	
Сенсорные функции	2	
Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	2	
Моторные функции		2
Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	2	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### *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

в. срочная адаптация

г. долговременная адаптация

Документ подписан электронной подписью.

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

Документ подписан электронной подписью.

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.

- 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

Документ подписан электронной подписью.

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.

НЕ

ПОДТВЕРЖДЕНА.

#### ПОДПИСЬ

<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
<b>Сертификат:</b>	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	10.10.2024 12:45:25 UTC+03