

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

АННОТАЦИЯ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА **ОП**

Наименование общеобразовательной дисциплины	ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО (приказ Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. №1355)
Профиль получаемого профессионального образования	49.02.02. Адаптивная физическая культура
Наименование профессии (профессий)	Учитель адаптивной физической культуры
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Киблер Наталья Александровна
Электронный адрес аннотации на сайте колледжа	
в том числе:	Всего часов – 162
	Лекции – 81
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары – 77
	Самостоятельная работа – 4
Вид аттестации –	Дифференцированный зачет
Семестр аттестации –	VIII

Цель: изучение основ физиологических и биохимических процессов, механизмов их регуляции в состоянии физиологического покоя и при выполнении физических нагрузок, особенно у детей разных возрастных групп;

обучение студентов навыкам самостоятельного проведения физиологического эксперимента с анализом полученных данных, которыми должны владеть учителя физической культуры.

Задачи: изучение основных закономерностей функционирования органов и систем;
интеграция знаний законов жизнедеятельности отдельных структур в понятие о функциональной целостности организма;

ознакомление студентов с возрастными особенностями физиологических систем организма;
определение резервных возможностей организма детей и подростков в процессе адаптации к физическому труду, правильному физическому и интеллектуальному воспитанию;
выявление особенностей клеточной, тканевой, органной адаптации человека к физическим нагрузкам;
формирование знаний физиологических особенностей занятий отдельными видами спорта;
овладение методикой проведения физиологического эксперимента, исследования, интерпретации полученных данных, применения в практической деятельности учителя физической культуры.

Структура:

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
Структура и примерное содержание учебной дисциплины
Условия реализации учебной дисциплины
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Требования к умениям:

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.

Требования к жизнедеятельности знаниям:

физиологические характеристики основных процессов 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.

Изучение учебной дисциплины «**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**» позволяет сформировать следующие компетенции:

Код	Наименование общих 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 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 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

- ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельности
- ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- 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

Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

- ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия
- ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
- ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Оформлять документацию, обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами.

Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

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.

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

ПК 3.5. Участвовать с исследовательской и проектной деятельности.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Общая биохимия
Тема 1.1	Обмен веществ и энергии
Тема 1.2	Углеводы
Тема 1.2	Липиды
Тема 1.3	Белки. Ферменты
Тема 1.4	Витамины
Тема 1.5	Водно-солевой обмен
Тема 1.6.	Биохимия мышц и мышечного сокращения
Раздел 2.	Физиология возбудимых тканей
Тема 2.1	Общие закономерности физиологии. Физиология центральной нервной системы
Тема 2.3	Гормональная регуляция физиологических функций
Тема 2.4	Высшая нервная деятельность
Тема 2.5	Физиология сенсорных систем
Раздел 3.	Физиология систем жизнеобеспечения
Тема 3.1	Физиология системы крови
Тема 3.2	Физиология системы кровообращения
Тема 3.3	Физиология системы дыхания
Тема 3.4	Физиология системы пищеварения
Тема 3.5	Физиология терморегуляции
Тема 3.6	Физиология выделения
Раздел 4.	Физиология физического воспитания и спорта
Тема 4.1	Физиология двигательного аппарата
Тема 4.2	Механизмы и показатели адаптации органов и систем к физическим нагрузкам
Тема 4.3	Физиологические основы физического воспитания учащихся разных возрастных групп
Тема 4.4	Двигательная деятельность человека. Физиологическая классификация поз и разных видов мышечной деятельности
Тема 4.5	Физиологические основы физических качеств
Тема 4.6	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Тема 4.7	Функциональная асимметрия в спорте
Тема 4.8	Спортивная тренировка и развитие тренированности
Тема 4.9	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта