МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) А.И. Замогильнов

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физиология человека» является формирование систематизированных знаний в области физиологии человека (физиологические, физико-химические процессы, происходящие в организме, системах и органах в состоянии покоя и при физических нагрузках, механизмы их регуляции), а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физиология человека» является обязательной для изучения и относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Педагогика; Биомеханика двигательной деятельности; Лыжный спорт с методикой преподавания; Подвижные и спортивные игры с методикой преподавания; Спортивные игры с методикой преподавания; Теория и методика физической культуры; Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями; Методика преподавания предмета «Физическая культура»; Физиология физкультурно-спортивной деятельности; Технологии и методики фитнес-тренировки; Основы физкультурно-спортивного совершенствования; Плавание с методикой преподавания; Врачебно-педагогический контроль в физической культуре; Спортивный массаж; Гигиена физического воспитания и спорта; Туризм и спортивное ориентирование; Лечебная физическая культура; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Успешное освоение данной дисциплины будет так же способствовать готовности обучающихся к прохождению Учебной практики, ознакомительной практики, по предметно-методическому модулю; Учебной практики, научно-исследовательская работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), по предметно-методическому модулю; Учебная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, технологической (проектно-технологическая) практики, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, ранней преподавательской практики, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, преподавательской практики, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, научно-исследовательской работы, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Дисциплина «Физиология человека» изучается на 1 этапе формирования компетенций.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Основания включения в перечень планируемых результатов освоения ОП и установления индикаторов достижения ПК
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций.	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– важнейшие особенности физиологического и психического развития детей с ОВЗ в целях осуществления педагогической деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– этапы развития предметной области (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– основные закономерности физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);

– основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3).

Уметь:

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– учитывать и создавать условия успешного самообразования в процессе учебно-профессиональной деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– организовывать образовательный процесс на основе знаний об особенностях развития детей с ОВЗ (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);

- анализировать методику проведения урока по физической культуре с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3).

Владеть:

– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3).

– технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)

Контактная работа 36,25 час.

Самостоятельная работа 44,75 час.

Практическая подготовка 30 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	44,75
Практические занятия	24	
Зачет с оценкой	0,25	
Всего	36,25	44,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	2	1,5-	-	1,5-ПП	4,25	Опрос
2	Физиология нервной системы	2	4,5 ПП	-	4,5 ПП	4,5	Опрос
3	Высшая нервная деятельность	2	1,5	-	1,5 ПП	4,5	Опрос
4	Физиология эндокринной системы	2	3,0	-	3,0 ПП	4,5	Опрос Контрольная работа №1
5	Физиология кровообращения	2	1,5 ПП	-	1,5 ПП	4,5	Опрос.
6	Физиология дыхания	2	-	-	3,0 ПП	4,5	Опрос
7	Физиология системы крови	2	-	-	3,0 ПП	4,5	Опрос
8	Физиология нервно-мышечного аппарата	2	-	-	3,0 ПП	4,5	Опрос
9	Физиология обмена веществ и энергии	2	-	-	3,0 ПП	4,5	Опрос
10	Физиология выделения и	2	-	-	-	4,5	Контрольная

	терморегуляции					работа №2
ИТОГО		12,0	-	24,0	44,75	Зачет с оценкой

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

1. **Общие закономерности физиологии и ее основные понятия.** Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры и спорта. Методы физиологических исследований. Краткая история физиологии. Понятие гомеостаза и гомеокинеза. Нервная и гуморальная регуляция функций; пути гуморальной регуляции функций; общие свойства эндокринных желез; суточные колебания содержания гормонов в крови. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей; возникновение возбуждения и его проведение. Торможение пресинаптическое и постсинаптическое.

2. Физиология нервной системы. Основной структурный элемент нервной системы. Основные функции нейронов, строение и типы нейронов. Пути взаимодействия нейронов между собой. Структура синапса. Синаптическая задержка, латентное время. Пути передачи информации в нервной системе, суммация импульсов, явление усвоения ритма приходящих импульсов. Доминанта, потенциальная доминанта, актуализация доминанты. Кратковременная и долговременная память. Основные функции ЦНС. Сегментарные и надсегментарные отделы нервной системы. Функции спинного мозга. Функции продолговатого, среднего и промежуточного мозга. Функции ретикулярной формации, мозжечка и лимбической системы. Структура коры больших полушарий. Основные типы корковых клеток. Функциональная единица коры. Разделение коры на поля. Формы функциональной асимметрии. Вегетативная нервная система. Изменения в организме, возникающие с участием симпатической и парасимпатической нервных систем.

3. Высшая нервная деятельность. Безусловные рефлексы. Механизмы и фазы образования условных рефлексов. Разновидности условных рефлексов. Различия условных и безусловных рефлексов. Внешнее (индукционное, запредельное) и внутреннее (угасательное, дифференцировочное и запаздывающее) торможение условных рефлексов. Динамический стереотип, двигательный динамический стереотип. Типы высшей нервной деятельности, первая и вторая сигнальная система, человеческие типы высшей нервной деятельности.

4. Физиология эндокринной системы. Основной регулятор функции эндокринных желез. Общая характеристика эндокринной системы. Функции гормонов гипофиза, эпифиза, щитовидной железы, околощитовидных желез, вилочковой железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез. Изменения эндокринных функций при различных состояниях.

5. Физиология кровообращения. Сердце и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений, ударный объем кровообращения, минутный объем кровообращения, сердечный индекс, объемная скорость кровотока, линейная скорость кровотока. Основные свойства сердечной мышцы (автоматизм, возбудимость, проводимость и сократимость). Закон Франка-Старлинга. ЭКГ. Движение крови по сосудам (гемодинамика). Способы измерения артериального давления, нормы АД, пульсовое давление. Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы.

6. Физиология дыхания. Внешнее дыхание, механизм вдоха и выдоха. Понятия дыхательного объема, резервного объема вдоха и выдоха, остаточного объема легких,

ЖЕЛ, общей емкости легких и мертвого пространства. Частота дыхания, минутный объем дыхания. Обмен газов в легких и их перенос кровью. Кислородная емкость крови. Коэффициент утилизации кислорода. Регуляция функции дыхания.

7. Физиология системы крови. Понятие системы крови. Состав, объем и функции крови. Форменные элементы крови. Гемопоэз. Гематокрит. СОЭ. Лейкоцитарная формула. Физико-химические свойства плазмы крови. Система свертывания крови. Группы крови и резус-фактор. 3-капельная проба, переливание крови, несовместимость крови. Регуляция системы крови.

8. Физиология нервно-мышечного аппарата. Функциональная организация скелетных мышц. Основная структурная единица скелетных мышц, функциональная единица мышцы. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна. Одиночное и тетаническое сокращение. Формы тетануса. Морфофункциональные основы мышечной силы; режимы работы мышц; энергетика мышечного сокращения. Типы мышечных волокон. Закон средних нагрузок и среднего темпа движений. Произвольные движения: основные принципы организации движений; роль различных отделов ЦНС в регуляции позно-тонических реакций; нисходящие моторные системы.

9. Физиология обмена веществ и энергии. Анаболизм и катаболизм. Обмен белков, положительный и отрицательный азотистый баланс, азотистое равновесие. Нормы потребления белка. Роль белков в организме. Обмен углеводов, значение углеводов как основных источников энергии. Обмен липидов, их путь в организме. Обмен воды и минеральных солей. Обмен энергии, основной обмен. Энерготраты в покое и при различных видах труда. Коэффициент полезного действия человека. Регуляция обмена веществ и энергии.

10. Физиология выделения и терморегуляции. Общая характеристика выделительных процессов. Почки и их функции, процесс мочеобразования и его регуляция. Гомеостатическая функция почек, мочевыведение и мочеиспускание. Потоотделение термическое и эмоциональное. Потоотделение, вызываемое физической работой. Регуляция деятельности потовых желез.

Температура тела человека и изометрия. Физическая и химическая терморегуляция, механизмы теплообразования и теплоотдачи. Регуляция теплообмена.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1. Практические занятия
2. Опрос устный и письменный.
3. Выполнение контрольных работ
4. Обсуждение докладов и презентаций

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как опрос устный и письменный, выполнение контрольных работ, обсуждение докладов и презентаций и пр.

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Физиология человека» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

семестр	Оценочное средство	баллы
3	Посещение занятий	0-12
3	Устный ответ	0-48
3	Письменный ответ	0-24
3	Контрольные работы	0-6
3	Самостоятельная работа	0-8
3	Активность на занятиях	0-2
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за участие в конкурсах научных работ – 0-5 баллов; за выступление на научных конференциях – 0-5 баллов.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Формой текущего контроля по дисциплине являются 2 контрольные работы. Контрольные работы выполняются письменно дома в течение семестра.

Критерии оценки контрольной работы

Задание оценивается в 3 балла. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки темы задания. 2. Логичность и системность построения контрольной работы . 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	3 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть контрольной работы, но с небольшими отклонениями.	2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть контрольной работы.	1 балл
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	0 баллов

Самостоятельная работа выполняется в течение семестра в виде реферата или презентации по изученным в течение семестра темам.

Критерии оценки самостоятельной работы

Задание оценивается в 8 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	7-8 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	5-6 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-2 балла

При проведении итогового контроля по дисциплине применяется шкала перевода 100 бальной оценки в результаты аттестации. Если студент по итогам учебного года не набрал необходимого количества баллов для удовлетворительной оценки - «61» балл, то промежуточный контроль в форме зачета с оценкой является обязательным.

Промежуточный контроль по дисциплине «Физиология человека» проводится в форме зачета с оценкой. На зачете по дисциплине «Физиология человека» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень); опрос (базовый и повышенный уровень).

Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут.

Критерии оценки:

Тест-задание состоит из 30 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

- 10 баллов (20 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 11 - 15 баллов (21-25 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 16-20 баллов (26-30 правильных ответов на тестовые вопросы).

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Собеседование проводится по билетам, состоящим из 2-х вопросов. Ответ на вопрос оценивается в 5 баллов. На промежуточной аттестации обучающийся готовится к ответу письменно в течение 40 минут.

Критерии оценки результатов опроса

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Полно раскрыто содержание вопроса в объеме программы и рекомендованной литературы; 2. Четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; 3. Для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; 4. Ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
1. Раскрыто основное содержание вопроса; 2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; 3. Ответ самостоятельный; 4. Определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных	4 балла

терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	
1. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; 2. Определение понятий недостаточно четкое; 3. Не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; 4. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	3-2 балла
1. Ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; 2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; 3. Допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете с оценкой.

Оценка на зачете с оценкой выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физиология человека» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физиология человека» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361

2. Фомина, Е. В. Физиология: избранные лекции: учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва:

МПГУ, 2017. - 172 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0481-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086

3. Черапкина, Л. П. Избранные лекции по физиологии человека: (нервная и сенсорные системы): учебное пособие / Л.П. Черапкина, И.Г. Таламова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 111 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277149

- дополнительная литература:

1. Батуев, А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. С. Батуев. - 3-е изд.; испр. и доп. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 320 с.
2. Савченков, Ю. И. Нормальная физиология: учебное пособие / Ю. И. Савченков. - 2-е изд.; испр. и доп. - Ростов-на-Дону: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2007. - 448 с.
3. Сапего, А. В. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 84 с. - ISBN 978-5-8353-1317-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232472
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.: ил
5. Учебные материалы к изучению курса "Физиология человека": для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры / Федеральное агентство по образованию РФ, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра теоретических основ физического воспитания; сост. И. И. Голицына. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2006. - 63 с.
6. Физиология человека: учебник для магистрантов и аспирантов / под ред. Е. К. Аганянц. - Москва: Советский спорт, 2005. - 336 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://www.dong.ru/ntd.htm
3. http://www.spsale.ru/gosts.php?a=79
4. http://www.tehdoc.ru
5. http://www.snip-info.ru/index24.html
6. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
7. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
8. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
9. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные

системы:
Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
Справочная правовая система КонсультантПлюс (доступ в НПБ АлтГПА)
Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: презентации, видео- и DVD фильмы, стенды, муляжи костей и органов тела.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.В. Воробушкова, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «24» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____ 20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
подпись

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Общие закономерности физиологии и ее основные понятия

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Определение физиологии.
2. Связь физиологии с другими дисциплинами.
3. Методы исследования, применяемые в физиологии.
4. Свойства живых тканей.
5. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей.
6. Определение возбуждения (местное, распространяющееся).
7. Определение торможения.
8. Определения проведения.
9. Понятие лабильности.
10. Структура мембраны клетки возбудимых тканей.
11. Понятие потенциала покоя клеточной мембраны.
12. Понятие деполяризации мембраны.
13. Порог возбудимости или критический уровень деполяризации.
14. Потенциал действия.
15. Абсолютная и относительная рефрактерность.
16. Процесс проведение с позиции мембранных потенциалов.
17. Пути регуляции функций у человека.
18. Что такое рефлекс?
19. Что такое рефлекторная дуга, что в нее входит?
20. Рефлекторное кольцо, каналы прямой и обратной связи.
21. Особенности гуморальной регуляции.
22. Понятие гомеостаз, гомеокинеза.

Тема 2. Физиология нервной системы

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Назовите основной структурный элемент нервной системы.
2. Основные функции нейрона.
3. Строение нейрона.
4. Типы нейронов.
5. Пути взаимодействия нейронов между собой и с органами.
6. Структура синапса.
7. Процесс в возбуждающих синапсах**.**
8. Процесс в тормозящих синапсах**.**
9. Как происходит передача информации в нервной системе?
10. Какое направление потока нервных импульсов?
11. Что такое синаптическая задержка?
12. Сколько времени занимает весь процесс передачи нервного импульса?
13. Что такое латентное время?
14. Для чего нужна суммация на мембране клетки многих подпороговых ВПСП?
15. Когда наблюдается пространственная суммация?

16. Когда наблюдается временная суммация?
17. Как нейроны могут влиять на частоту передающихся импульсов?
18. Что такое доминанта?
19. Как происходит объединение нейронов в доминантную систему?
20. Что такое потенциальная доминанта? Что такое актуализация доминанты?
21. Сколько времени сохраняется активное состояние нервной клетки или нервного центра после окончания действия раздражителя?
22. Что такое кратковременная память?
23. Что такое долговременная память?
24. Что такое торможение?
25. Различия пресинаптического и постсинаптического торможения.
26. Основные функции ЦНС.
27. Какие отделы относятся к сегментарным отделам Н.С.?
28. Какие отделы относятся к надсегментарным отделам Н.С.?
29. Функции спинного мозга.
30. Функции продолговатого мозга.
31. Какие структуры входят в состав среднего мозга?
32. Функции четверохолмия.
33. Функции черной субстанции.
34. Функции красного ядра.
35. Состав промежуточного мозга.
36. Функции таламуса.
37. Функции гипоталамуса.
38. Структура и функции ретикулярной формации.
39. Структура и функции мозжечка.
40. Какие структуры относятся к базальным ядрам? Функции базальных ядер.
41. Структура и функции лимбической системы.
42. Структура коры больших полушарий.
43. Основные типы корковых клеток.
44. Функциональная единица коры.
45. Разделение коры на поля.
46. Формы функциональной асимметрии.
47. Моторная асимметрия.
48. Психическая асимметрия.
49. Понятие вегетативной нервной системы.
50. Особенность эфферентных путей, входящих в рефлекторные дуги вегетативных рефлексов.
51. Особенности эфферентных путей симпатической нервной системы.
52. Особенности эфферентных путей парасимпатической нервной системы.
53. Изменения в организме, возникающие с участием симпатической нервной системы.
54. Изменения в организме, возникающие с участием парасимпатической нервной системы.

Тема 3. Высшая нервная деятельность

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что такое высшая нервная деятельность?
2. Какие вы знаете безусловные рефлексы?
3. Что такое условные рефлексы?

4. Назовите различия между условными и безусловными рефлексами.
5. Перечислите фазы выработки условных рефлексов.
6. Что такое сенсорные рефлексы или рефлексы I рода?
7. Что такое инструментальные или оперантные рефлексы - рефлексы II рода?
8. Назовите разновидности условных рефлексов.
9. Что такое безусловное (внешнее) торможение? Разновидности безусловного торможения.
10. Что такое индукционное торможение?
11. Что такое охранительное или запредельное торможение?
12. Что такое внутреннее торможение?
13. Назовите разновидности внутреннего торможения.
14. Что такое угасательное торможение?
15. Что такое дифференцировочное торможение?
16. Что такое запаздывающее торможение?
17. Что такое стереотип? Что такое динамический стереотип? Что такое двигательный динамический стереотип?
18. Что такое тип высшей нервной деятельности? Основные свойства нервной системы, положенные в основу классификации типов ВНД .
19. Назовите 4 типа высшей нервной деятельности.
20. Назовите 3 человеческих типа высшей нервной деятельности.

Тема 4. Физиология эндокринной системы

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Перечислите эндокринные железы.
2. Что такое гормон?
3. Общие свойства ЖВС.
4. Нарушение функции ЖВС.
5. Нарушение функции гормонов.
6. Суточные колебания гормонов.
7. Назовите основной регулятор функции желез внутренней секреции.
8. Из скольких долей состоит гипофиз?
9. Какие вещества регулируют выделение гормонов аденогипофизом?
10. Какие гормоны выделяет нейрогипофиз?
11. Какие гормоны выделяет промежуточная доля гипофиза?
12. Какое строение у надпочечников?
13. Из каких слоев состоит кора надпочечников?
14. Какие гормоны вырабатываются в мозговом слое надпочечников?
15. Какие гормоны вырабатываются в щитовидной железе?
16. Функции околощитовидной железы.
17. Функция вилочковой железы.
18. Функция эпифиза.
19. Функции поджелудочной железы.
20. Функции половых желез.

Тема 5. Физиология кровообращения

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что такое кровообращение?
2. Толщина стенок, масса миокард, кровоснабжение миокарда, объем желудочков.
3. Основные свойства сердечной мышцы.
4. Что такое автоматизм?
5. Чем обусловлен автоматизм сердца?
6. Что такое возбудимость?
7. Фазы возбудимости.
8. Что такое проводимость сердца?
9. Что такое сократимость?
10. Закон Франка-Старлинга.
11. Что такое ЭКГ?
12. Что отражают зубцы и интервалы ЭКГ?
13. ЧСС у здоровых людей (60-80); понятие брадикардии и тахикардии.
14. Понятие систолы и диастолы, сердечного цикла.
15. Из каких фаз состоит сердечный цикл?
16. Что такое УОК?
17. Что такое МОК?
18. Что такое СИ?
19. Что такое объемная скорость кровотока?
20. Что такое линейная скорость кровотока?
21. Способы измерения АД.
22. Нормы АД.
23. Что такое пульсовое давление?
24. Чем осуществляется нервная регуляция деятельности сердца?

Тема 6. Физиология дыхания

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что такое дыхание?
2. Чем обеспечивается у человека внешнее дыхание?
3. Механизм вдоха и выдоха.
4. Понятие общей емкости легких.
5. Назовите компоненты, составляющие общую емкость легких.
6. Что такое дыхательный объем?
7. Что такое резервный объем вдоха?
8. Что такое резервный объем выдоха?
9. Что такое остаточный объем?
10. Что такое ЖЕЛ?
11. Что такое минутный объем дыхания?
12. Что такое мертвое(вредное) пространство?
13. Как диффундирует кислород в организме?
14. Что такое кислородная емкость крови?
15. Как диффундирует CO2 в организме?
16. Коэффициент утилизации O_2 в покое, при тяжелых физических нагрузках.
17. Сколько связывает O2 внутримышечный пигмент миоглобин?
18. Какими механизмами осуществляется регуляция внешнего дыхания?
19. Где находится дыхательный центр?

Тема 7. Физиология системы крови

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что представляет собой кровь?
2. Что такое система крови?
3. Состав крови.
4. Физиологические функции крови.
5. Что такое гемопоэз?
6. Где осуществляется гемопоэз?
7. Эритроциты.
8. Что такое СОЭ?
9. Что такое гематокрит?
10. Что такое гемоглобин?
11. Лейкоциты
12. Что такое лейкоцитарная формула?
13. Что такое агранулоциты?
14. Что такое гранулоциты?
15. Эозинофилы
16. Базофилы
17. Моноциты
18. Тромбоциты
19. Что такое плазма?
20. Группы крови.
21. Какие агглютиногены и агглютинины называются одноименными?
22. Что такое гемолиз эритроцитов?
23. Что такое несовместимость крови?
24. Что такое универсальный донор?
25. Что такое универсальный реципиент?
26. Нервная регуляция системы крови.
27. Гуморальная регуляция.

Тема 8. Физиология нервно-мышечного аппарата

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Основная структурная единица скелетных мышц.
2. Функциональная единица мышцы.
3. Из чего состоит двигательная единица?
4. Из каких фаз состоит мышечное сокращение?
5. Что происходит во время латентной фазы?
6. Что происходит при подпороговом раздражении?
7. Что происходит при единичном надпороговом раздражении двигательного нерва или мышцы?
8. Что происходит если интервалы между нервными импульсами короче, чем длительность одиночного сокращения?
9. Какие существуют формы тетануса?
10. От чего зависит сила мышцы?
11. Что такое анатомический и физиологический поперечник мышцы?
12. Как влияет на силу мышц исходная длина?
13. Типы мышечных волокон.
14. Дайте характеристику медленных волокон I типа
15. Дайте характеристику быстрых утомляемых волокон IIB типа.

16. Дайте характеристику промежуточных волокон IIA типа.
17. Как характер нервных импульсов изменяет силу сокращения мышц?
18. Как скорость сокращения, связана с силой развиваемой мышцей?
19. Назовите режимы работы мышц.
20. Закон средних нагрузок и среднего темпа движений.
21. Произвольные и непроизвольные движения.
22. Механизмы управления произвольными движениями.

Тема 9. Физиология обмена веществ и энергии

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Что такое обмен веществ и энергии?
2. Что такое анаболизм?
3. Что такое катаболизм?
4. Обмен белков.
5. Азотистый баланс.
6. Что такое азотистое равновесие?
7. Что такое положительный азотистый баланс?
8. Что такое отрицательный азотистый баланс?
9. Нормы потребления белка.
10. Роль белков в организме.
11. Обмен углеводов, их путь в организме. Значение углеводов как основных источников энергии.
12. Обмен липидов, их путь в организме. Пластическое и энергетическое значение липидов в организме.
13. Витамины, их значение в жизнедеятельности.
14. Роль воды в обмене веществ.
15. Физиологическое значение минеральных солей в организме.
16. Основной обмен, его величина и условия его исследования..
17. Энерготраты в покое и при различных видах труда.
18. Коэффициент полезного действия (КПД) человека.

Тема 10. Физиология выделения и терморегуляции

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Основная физиологическая функция физиологических процессов. Какими органами осуществляется выделительная функция?
2. Выделительная функция почек.
3. Регуляция деятельности почек (нервная, гуморальная, саморегуляция).
4. Физиологические основы потоотделения.
5. Физиологические основы теплообразования в организме.
6. Физиологические основы теплоотдачи.
7. Температурные «ядро» и «оболочка» тела человека, температура различных участков кожи.

Перечень примерных тем для контрольных работ:

Тема 1. Общие закономерности физиологии и ее основные понятия

Вариант 1.
Задание 1. Методы исследования, применяемые в физиологии.
Задание 2.Основные функциональные характеристики возбудимых тканей.
Вариант 2.
Задание 1.Пути регуляции функций у человека.
Задание 2.Понятие гомеостаз, гомеокинеза
Тема 2. Физиология нервной системы

Вариант 1.
Задание 1. Основные функции ЦНС.
Задание 2. Вегетативная нервная система.
Вариант 2.
Задание 1. Основные функции и взаимодействия нейронов.
Задание 2. Структура синапса.
Вариант 3.
Задание 1. Особенности деятельности нервных центров.
Задание 2.Лимбическая система.
Вариант 4.
Задание 1. Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга.
Задание 2. Координация деятельности ЦНС.
Вариант 5.
Задание 1. Функции коры головного мозга.

Задание 2. Формы функциональной асимметрии.

Тема 3. Высшая нервная деятельность

Вариант 1.
Задание 1. Условия образования и разновидности условных рефлексов.
Задание 2. Динамический стереотип.
Вариант 2.
Задание 1. Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов.
Задание 2. Типы высшей нервной деятельности.
Тема 4. Физиология эндокринной системы

Вариант 1.
Задание 1. Общая характеристика эндокринной системы.
Задание 2. Щитовидная железа. Гипер- и гипофункция.
Вариант 2.
Задание 1. Свойства ЖВС.
Задание 2. Околощитовидные железы. Гипер- и гипофункция.
Вариант 3.
Задание 1. Гормоны, их биологическая роль.
Задание 2. Поджелудочная железа. Гипер- и гипофункция.
Вариант 4.

Задание 1. Регуляция деятельности ЖВС центральной нервной системой.

Задание 2. Надпочечники. Гипер- и гипофункция.

Вариант 5.

Задание 1. Понятие о стрессе (Г. Селье).

Задание 2. Половые железы. Гипер- и гипофункция.

Тема 5. Физиология кровообращения

Вариант 1.

Задание 1. Сердце и его физиологические свойства.

Задание 2. Нервная регуляция деятельности сердца.

Вариант 2.

Задание 1. Проводящая система сердца.

Задание 2. Гуморальная регуляция деятельности сердца.

Вариант 3.

Задание 1. Электрокардиография.

Задание 2. Нервная регуляция деятельности сосудов.

Вариант 4.

Задание 1. Движение крови по сосудам.

Задание 2. Гуморальная регуляция деятельности сосудов.

Тема 6. Физиология дыхания

Вариант 1.

Задание 1. Механизм вдоха и выдоха.

Задание 2. ЖЕЛ, ее компоненты.

Вариант 2.

Задание 1. Факторы, способствующие газообмену в легких.

Задание 2. Газообмен в легких.

Вариант 3.

Задание 1. Состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха.

Задание 2. Нервная регуляция дыхания.

Вариант 4.

Задание 1. Транспорт газов кровью.

Задание 2. Газообмен в тканях.

Вариант 5.

Задание 1. Коэффициент утилизации O_2 и факторы его усиливающие.

Задание 2. Гуморальная регуляция дыхания.

Тема 7. Физиология системы крови

Вариант 1.

Задание 1. Состав, объем и функции крови.

Задание 2.Нервная регуляция системы крови.

Вариант 2.

Задание 1. Форменные элементы крови.

Задание 2.Гуморальная регуляция системы крови.

Вариант 3.

Задание 1. Свертывание крови.

Задание 2. Функции тромбоцитов.

Вариант 4.

Задание 1. Физико-химические свойства плазмы крови.

Задание 2. Переливание крови.

Вариант 5.

Задание 1. Группы крови и резус фактор.

Задание 2. Функции лейкоцитов.

Тема 8. Физиология нервно-мышечного аппарата

Вариант 1.

Задание 1.Физиология скелетных мышц.

Задание 2.Нервно-мышечная передача возбуждения через синапс.

Вариант 2.

Задание 1.Двигательные рефлексы и их классификация.

Задание 2.Понятие о двигательной единице.

Вариант 3.

Задание 1.Формы, типы и режимы мышечного сокращения.

Задание 2.Утомление мышц.

Вариант 4.

Задание 1.Механическая работа мышц. Закон средних нагрузок.

Задание 2. Мышечный тонус.

Вариант 5.

Задание 1.Виды гипертрофии мышц.

Задание 2.Роль различных отделов ЦНС в регуляции движений.

Тема 9. Физиология обмена веществ и энергии

Вариант 1.

Задание 1. Понятие об обмене веществ и энергии.

Задание 2. Обмен белков.

Вариант 2.

Задание 1. Регуляция энергообмена.

Задание 2. Обмен жиров.

Вариант 3.

Задание 1. Уровни энергетического обмена.

Задание 2. Обмен углеводов.

Вариант 4.

Задание 1. Водно-солевой обмен. Значение минеральных веществ и микроэлементов для организма

Задание 2. Мышечная работа и обмен веществ.

Вариант 5.

Задание 1. Обмен энергии.

Задание 2. Определение калориметрических затрат

Тема 10. Физиология выделения и терморегуляции

Вариант 1.

Задание 1. Строение и функции почек.

Задание 2. Рефлекторная регуляция деятельности почек.

Вариант 2.

Задание 1. Механизм мочеобразования.

Задание 2. Гуморальная регуляция деятельности почек.

Вариант 3.

Задание 1. Количество, состав и свойства пота.

Задание 2. Регуляция деятельности потовых желез.

Вариант 4.

Задание 1. Роль потоотделения в терморегуляции и сохранении гомеостаза

Задание 2. Деятельность органов выделения при выполнении физической работы.

Вариант 5.

Задание 1. Физические и химические механизмы терморегуляции.

Задание 2. Нервная регуляция деятельности почек.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Перечень примерных тем для самостоятельных работ:

1. Физиология нервной системы
2. Высшая нервная деятельность
3. Физиология эндокринной системы
4. Физиология сердечно-сосудистой системы
5. Физиология дыхательной системы
6. Физиология системы крови
7. Физиология нервно-мышечного аппарата
8. Физиология обмена веществ и энергии
9. Физиология выделения.
10. Физиология терморегуляции
11. Физиология анализаторов

Самостоятельная работа выполняется в течение семестра в виде реферата или презентации.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..

4.2…..

5. Заключение
6. Список литературы

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий промежуточного контроля (зачета с оценкой)

1. Понятие о возбудимых тканях. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей – возбудимость и лабильность. Понятие о пороге возбудимости. Местное (локальное) и распространяющееся возбуждение.
2. Понятие гомеостаза и гомеокинеза. Основные механизмы регуляции функций - нервная и гуморальная регуляция функций, их особенности.
3. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы. Рефлекс, рефлекторная дуга,

части и звенья. Рефлекторное кольцо, каналы прямой и обратной связи.
4. Гуморальная регуляция функций в организме. Общая характеристика эндокринной системы. Общие свойства желез внутренней секреции.
5. Основные функции нервной клетки. Три типа нейронов, их морфофункциональные особенности.
6. Синапсы как важнейшее звено во взаимодействиях нейронов между собой и с рабочими органами. Строение синаптических контактов и механизм проведения возбуждения с помощью медиаторов.
7. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Скрытое (латентное) время рефлекса, его значение для оценки функционального состояния ЦНС.
8. Представления А.А. Ухтомского о доминанте. Механизмы образования доминанты и ее свойства.
9. Морфофункциональные основы формирования двигательной памяти.
10. Периферическая и центральная нервная система. Основные функции ЦНС.
11. Сегментарные и надсегментарные отделы нервной системы. Роль спинного мозга в организации элементарных двигательных реакций и регуляции вегетативных функций.
12. Основные функции продолговатого мозга.
13. Основные функции среднего мозга.
14. Основные функции промежуточного мозга.
15. Функциональная организация вегетативной нервной системы. Роль симпатической нервной системы в регуляции деятельности организма.
16. Роль парасимпатической нервной системы в регуляции деятельности организма.
17. Роль коры больших полушарий головного мозга. Основные типы корковых клеток. Функциональная единица коры.
18. Разделение коры головного мозга на поля.
19. Формы функциональной асимметрии (моторной, сенсорной, психической).
20. Представления И.П. Павлова о высшей нервной деятельности (ВНД). Условные и безусловные рефлексы, их отличия.
21. Понятие двигательного динамического стереотипа.
22. Безусловное (внешнее) торможение, их разновидности.
23. Условное (внутреннее) торможение, их разновидности.
24. Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности человека и животных
25. Специфические человеческие типы высшей нервной деятельности (художественном и мыслительном). Первая и вторая сигнальные системы.
26. Гормоны передней доли гипофиза.
27. Гормоны задней и промежуточной долей гипофиза.
28. Функции надпочечников. Гормоны коркового слоя надпочечников, их значение для повышения работоспособности и устойчивости к неблагоприятным условиям среды.
29. Гормоны мозгового слоя надпочечников — катехоламины, их влияние на различные органы и системы организма, адаптация к напряженным условиям деятельности, физическим и психическим стрессам.
30. Функции околощитовидных желез, вилочкой железы и эпифиза.
31. Внешнее дыхание. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательные емкости и объемы.
32. Жизненная емкость легких, ее компоненты (дыхательный объем, резервные объемы вдоха и выдоха). Основные показатели легочной вентиляции - глубина вдоха, частота дыхания, минутный объем дыхания (МОД).

33. Обмен газами в легких и перенос газов кровью. Обмен газами между кровью и тканями. Кислородная емкость крови и коэффициент утилизации кислорода тканью. Нервная регуляция внешнего дыхания.
34. Кровь как внутренняя среда организма, понятие о системе крови. Состав и объем крови.
35. Функции крови. Гематокрит.
36. Количество и функции эритроцитов. Гемоглобин, его свойства и значение.
37. Группы крови, переливание крови. Резус-фактор, резус-конфликт.
38. Количество, разновидности и функции лейкоцитов.
39. Количество и функции тромбоцитов. Свертывание крови.
40. Что такое кровообращение? Сердце, его строение, проводящая система сердца.
41. Свойства сердечной мышцы (возбудимость, проводимость, сократимость, автоматизм). Закон Франка-Старлинга.
42. Показатели работы сердца — частота сердечных сокращений (ЧСС), систолический (ударный), минутный объемы крови и сердечный индекс.
43. Факторы, создающие кровяное давление. Систолическое (максимальное) и диастолическое (минимальное) артериальное давление, методы его измерения и величины.
44. Функциональная организация скелетных мышц. Двигательные единицы (ДЕ) как функциональные единицы нервно-мышечного аппарата.
45. Морфофункциональные основы развития мышечной силы. Значение строения мышцы (роль анатомического и физиологического поперечника), исходной длины мышцы, состава (композиции) скелетных мышц.
46. Режимы работы мышц. Закон средних нагрузок и среднего темпа движений. Произвольные и непроизвольные движения. Физиологические механизмы управления произвольными движениями.
47. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Значение частоты нервных импульсов для развития различных форм механической реакции мышечного волокна.
48. Основной обмен, его величина и условия его исследования. Энерготраты в покое и при различных видах труда. Коэффициент полезного действия (КПД) человека.
49. Обмен белков, их путь в организме. Азотистый баланс. Нормы потребления белка.
50. Обмен углеводов, их путь в организме. Значение углеводов как основных источников энергии.
51. Обмен липидов, их путь в организме. Пластическое и энергетическое значение липидов в организме.
52. Физиологическое значение витаминов, воды и минеральных веществ в организме.