

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 имени А.Т. Туркинова»

«Принято» на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ №17
имени А.Т. Туркинова»
Протокол № 9 от
«29» 06 2023г.

«Утверждено»
Директор МКОУ «СОШ №17
имени А.Т. Туркинова»
А.Р. Ахметова
«30» 06 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Практическая физиология»

Преподаватель:
Батракова Антонина Касимовна

Срок реализации программы: 2023-2024 уч.год

с.Серноводское
2023г.

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н).
5. Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-б)
6. Методические рекомендации по созданию и функционированию детских технопарков «Кванториум» на базе общеобразовательных организаций (утв. распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12.01.2021 № Р-4).

Цель и задачи курса внеурочной деятельности

Реализация основных общеобразовательных программ по учебным предметам естественно-научной направленности, в том числе в рамках внеурочной деятельности обучающихся;

- разработка и реализация разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ естественно-научной направленности, а также иных программ, в том числе в каникулярный период;
- вовлечение учащихся и педагогических работников в проектную деятельность;
- организация внеучебной деятельности в каникулярный период, разработка и реализация соответствующих образовательных программ, в том числе для лагерей, организованных образовательными организациями в каникулярный период;
- повышение профессионального мастерства педагогических работников центра, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы.

Создание центра «Точка роста» предполагает развитие образовательной инфраструктуры общеобразовательной организации, в том числе оснащение общеобразовательной организации:

- оборудованием, средствами обучения и воспитания для изучения (в том числе экспериментального) предметов, курсов, дисциплин (модулей) естественно - научной направленности при реализации основных общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ, в том числе для расширения содержания учебных предметов «Физика», «Химия», «Биология»;
- оборудованием, средствами обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования естественно - научной направленностей;
- компьютерным и иным оборудованием.

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Практическая физиология»

Данный курсы — это обязательные курсы по выбору учащихся из компонента образовательного учреждения, входящие в состав профиля обучения.

1.Важные функции курсов:

- могут выступать в качестве углубления материала в профильных классах. В данном варианте школа становится классическим специальным образовательным учреждением с глубоким изучением разных учебных дисциплин;
- способны совершенствовать содержимое одного из базовых направлений, преподавание которого в конкретной школе происходит на основе минимального общеобразовательного стандарта. Данный вид элективных курсов даёт возможность увлекающимся подросткам пресытить свои познавательные потребности и приобрести полезную подготовку, к примеру, для сдачи Единого государственного экзамена по данной дисциплине на профильном уровне/ ориентированы на удовлетворение

познавательного интереса отдельных учеников

в сферах деятельности, находящихся за границами предпочтённого им профиля. Можно привести следующий пример: абсолютно стандартно выглядит ситуация, когда подросток учится в классах технической направленности, но выражает заинтересованность к элективному курсу по психологии или медицине.

Направления — новая система индивидуализации и актуализации учебного процесса. С чётко выстроенными этапами элективных направлений любой учащийся способен обучиться конкретному виду деятельности и сделать акцент на любой из сфер знаний.

Крсы можно разделить на следующие типы: предметные, межпредметные и элективные курсы, не входящие в базисный учебный план.

Цель предметных элективных курсов — увеличение и пополнение знаний по конкретным дисциплинам, вступающих в основной академический план учебного заведения.

Предметные курсы можно поделить на ряд подгрупп: «элективные курсы повышенного уровня, элективные курсы для углубления отдельных разделов основного курса, прикладные элективные курсы, элективные курсы, посвящённые истории дисциплины, изучению методов познания природы, изучению методов решения задач».2.

Курс внеурочной деятельности повышенного уровня предназначены для углубления определенной дисциплины.

Курс внеурочной деятельности для углубления отдельных разделов основного курса могут как находиться, так и не находиться в учебном плане конкретной дисциплины.

Задачи прикладных этих курсов: ознакомление учеников значимыми способами и технологиями использования приобретённых знаний в повседневной жизни; формирование заинтересованности школьников к прогрессирующим видам техники и науки.

Курс внеурочной деятельности предмета могут быть как внутри учебной программы образовательного учреждения (к примеру, исторические аспекты биологии, химии, математики), так и вне программы (такие как история психологии, науки).

Курс внеурочной деятельности по решению задач могут включать в себя абсолютно любые задачи, начиная от математических, заканчивая биологическими.

Важнейшая задача межпредметных элективных направлений заключается в объединении знаний школьников об окружающем мире.

Все направления, о которых упоминалось выше, отличаются задачами и структурой, однако абсолютно каждый курс обязан отвечать запросам учеников, предпочитающим его посещать.

Во время реализации элективных курсов допускается применение новейших технологических возможностей, таких как электронные варианты учебных материалов, пособий, справочников, использование виртуальных лабораторий. Это обосновано малыми группами и одинаковой заинтересованностью учащихся. На сегодняшний день существует довольно большое число крайне высококачественных компакт-дисков, развиваются электронные библиотеки, создаются технологии применения электронных материалов на занятиях и в ходе самообразования.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- содействие самоопределению учащегося и подбору будущей профессиональной деятельности;
- формирование позитивной обстановки в ходе данного образовательного курса;
- знакомство учеников с основными для конкретного курса типами работы;

- стимулирование познавательной активности учащихся;
- увеличение информативной и коммуникативной грамотности школьников.

Главная специфика элективных направлений — вариативность, которая даёт ученикам право беспрепятственного выбора персональной образовательной линии движения, содействующей профессиональному самоопределению учащихся основной и средней школы. Данные курсы осуществляются благодаря школьной составляющей учебной программы, а также они имеют авторскую направленность.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности биологии с описанием универсальных учебных действий, достигаемых обучающимися *Личностные*
Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- определение мотивации изучения учебного материала;
- оценивание усваиваемого учебного материала, исходя из социальных и личностных ценностей;
- формирование целостной научной картины мира;
- понимание возрастающей роли естественных наук и научных исследований в современном мире, постоянного процесса эволюции научного знания, значимости международного научного сотрудничества;
- овладение научным подходом в решении задач;
- овладение умением сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни;
- воспитание ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся получит возможность для формирования следующих регулятивных УУД - целеполагание, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную, самостоятельный анализ условий достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планирование пути достижения целей;
- устанавливание целевых приоритетов, выделение альтернативных способов достижения цели и выбор наиболее эффективного способа;
- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- умение принимать решения в проблемной ситуации;
- постановка учебной задачи, составление плана и последовательности действий;
- организация рабочего места при выполнении химического эксперимента;
- прогнозирование результата усвоения, оценивание усвоенного материала, оценка качества и уровня усвоения, коррекция в план и способ действия при необходимости.

Познавательные

Обучающийся получит возможность для формирования следующих познавательных УУД: поиск и выделение информации;

Коммуникативные

Обучающийся получит возможность для формирования следующих коммуникативных УУД:

- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать их;
- координировать свою позицию с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывает и планирует учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- уметь работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно *Средством*

формирования коммуникативных УУД служат технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) и работа в малых группах, также использование на уроках элементов технологии продуктивного чтения.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выделять существенных признаков биологических объектов (отличительных признаков живых организмов; организма человека; экосистем; биосферы) и процессов (обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, регуляция жизнедеятельности организма; круговорот веществ и превращение энергии в экосистемах);
- приводить доказательства (аргументация) родства человека с млекопитающими животными; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- различать на таблицах части и органоиды клетки, органов и систем органов человека; на живых объектах и таблицах органов цветкового растения, съедобных и ядовитых грибов; опасных для человека растений и животных;
- сравнивать биологические объекты и процессы, уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- овладеть методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов;
- знать основные правила поведения в природе и основ здорового образа жизни;
- проводить анализ и оценку последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии;
- соблюдать правила работы с биологическими приборами и инструментами
- **Срок реализации**

Программа рассчитана на 1 года обучения. Периодичность занятий: еженедельно.

Длительность одного занятия — 1 час.

Формы и методы обучения

Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Практическая физиология»

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Строение и функции организма. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2	Регуляция функций организма	4	3	1
3	Показатели работы мышц. Утомление	9	3	6
4	Внутренняя среда организма	4	3	1
5	Кровообращение	15	5	10
6	Сердце — центральный орган системы кровообращения	4	1	3
7	Дыхание	6	2	4
8	Пищеварение	7	3	4

9	Обмен веществ и энергии	4	2	2
10	Выделение. Кожа	5	3	2
11	Биоэлектрические явления в организме	3	3	
12	Жизненный путь человека (циклы развития). Реальный и биологический возраст	3	2	1
13	Проектная работа (защита проекта)	2		2

Тема 1. Строение и функции организма (лекция) (2 ч)

Некоторые общие данные о строении организма. Работа со световым микроскопом: рассмотрение микропрепаратов клетки, тканей. Строение и функции органов и систем органов.

Тема 2. Регуляция функций организма (4 ч)

Организм как целое. Виды регуляций функций организма. Гуморальная регуляция и её значение. Строение и функции эндокринных желёз: гипоталамуса, гипофиза, щитовидной железы, паращитовидной железы, поджелудочной железы надпочечников, половых желёз. Гормоны: либерины и статины, тропные гормоны, гормон роста, вазопрессин, тиреоидные гормоны, кальцитонин, паратгормон, инсулин, глюкагон, андрогены. Нарушения работы эндокринных желёз. Нервная регуляция функций организма: значение нервной регуляции, рефлекс - основе нервной деятельности. Принцип обратных связей. Условные и безусловные рефлексы. Основные понятия темы: спинной мозг, головной мозг, эндокринные железы, регуляция, гормоны, рецепторы, нейроны, эффектор, рефлекс. Демонстрация: таблица «Строение эндокринных желёз», модель головного мозга, схема «Рефлекторные дуги безусловных рефлексов».

Лабораторная работа № 1. «Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга».

Тема 3. Показатели работы мышц. Утомление (9 ч)

Лабораторная работа № 1. «Определение силы мышц, статической выносливости и импульса силы».

Лабораторная работа № 2. «Активный отдых».

Лабораторная работа № 3. «Измерение абсолютной силы мышц кисти человека».

Лабораторная работа № 4. «Исследование максимального мышечного усилия и силовой выносливости мышц с помощью динамометрии».

Лабораторная работа № 5. «Влияние статической и динамической нагрузок на развитие утомления».

Лабораторная работа № 6. «Влияние активного отдыха на утомление».

Контрольная работа № 1.

Тема 4. Внутренняя среда организма (4 ч)

Понятие о внутренней среде организма. Гомеостаз. Роль различных органов в поддержании гомеостаза. Кровь — одна из внутренних сред организма; значение крови, количество и состав крови. Плазма крови. Осмотическое давление плазмы крови. Солевые растворы: изотонический, гипертонический, гипотонический. Гемолиз эритроцитов. Белки плазмы крови. Физиологический раствор. Водородный показатель крови. Клетки крови: эритроциты, их количество, форма. Подсчёт эритроцитов, счётная камера Горяева.

Значение эритроцитов в поддержании постоянства внутренней среды. Скорость оседания эритроцитов, прибор Панченкова. Лейкоциты, их количество. Разнообразие форм лейкоцитов: зернистые (базофилы, эозинофилы, нейтрофилы), незернистые (лимфоциты, моноциты).

Основные понятия темы: гомеостаз, разные диапазоны показателей внутренней среды, осмотическое давление, изотонический раствор, гипертонический раствор, гипотонический раствор, водородный показатель, сыворотка, фибрин, фибриноген, тромбин, протромбин, тромбопластин, глобулины, гепарин, фибринолизин, гирудин, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, донор, реципиент. Демонстрация: таблицы «Строение крови», «Группы крови»

человека», «Лейкоцитарная формула здорового человека», «Схема возникновения гемолитической болезни новорожденных».

Лабораторная работа № 1. Строение и функции клеток крови (Микроскоп). Контрольная работа № 2.

Тема 5. Кровообращение (15 ч)

Значение кровообращения. Движение крови по сосудам. Непрерывность движения крови.

Причины движения крови по сосудам. Кровяное давление. Скорость движения крови.

Движение крови по венам. Кровообращение в капиллярах. Иннервация сердца и сосудов. Роль Ф. В. Овсянникова в изучении вопросов регуляции кровообращения. Изменение работы сердца под влиянием адреналина, ацетилхолина, ионов калия, ионов кальция. Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, воспалительные заболевания (миокардит, ревматизм сердца), атеросклероз сосудов. Меры их профилактики (ЗОЖ, медосмотры).

Основные понятия темы: предсердия, желудочки, полулунные клапаны, створчатые клапаны, систола, диастола, синусно-предсердный узел, предсердно-желудочковый узел, миокард, эндокард, эпикард, сосудосуживающий нерв, сосудодвигательный центр, электрокардиограмма.

Демонстрация: модель сердца человека, таблица «Органы кровообращения», схема иннервации сердца.

Лабораторная работа № 1. «Определение артериального давления»

Лабораторная работа № 2. «Реакция ЧСС и АД на общие физические нагрузки»

Лабораторная работа № 3. «Реакция ЧСС и АД на локальную нагрузку»

Лабораторная работа № 4. «Определение в покое минутного и систолического объёмов крови. Расчёт сердечного индекса».

Лабораторная работа № 5. «Влияние тренировки на производительность сердца в условиях динамической физической нагрузки».

Лабораторная работа № 6. «Влияние ортостатической пробы на показатели гемодинамики».

Лабораторная работа № 7. «Оценка уровня здоровья человека по показателям ортостатической пробы». *Лабораторная работа № 8.* «Влияние дыхания на артериальное кровяное давление».

Лабораторная работа № 9. «Реактивная гиперемия».

Лабораторная работа № 10. «Сопряжённые сердечные рефлексy».

Контрольная работа № 3.

Тема 6. Сердце — центральный орган системы кровообращения (6)

Сердце — центральный орган системы кровообращения. Особенности строения и работы клапанов сердца. Пороки сердца врождённые и приобретённые. Кардиохирургические методы устранения пороков сердца, протезирование клапанов. Сердечный цикл: систола, диастола. Систолический и минутный объём крови. Сердечный толчок. Тоны сердца. Автоматия сердца. Проводящая система сердца: типичная, атипичная мускулатура сердца, синусно-предсердный узел, предсердно-желудочковый узел.

Лабораторная работа № 1. «Регистрация ЭКГ. Определение основных интервалов».

Лабораторная работа № 2. «Влияние психоэмоционального напряжения на вариабельность ритма сердца».

Практическая работа № 1. «Регистрация ЭКГ в I, II и III стандартных отведениях, определение электрической оси сердца».

Тема 7. Дыхание (6 ч)

Значение дыхания. Состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха. Парциальное давление кислорода и углекислого газа во вдыхаемом и альвеолярном воздухе и их напряжение в крови. Зависимость газообмена в лёгких от величины диффузной поверхности и разности парциального давления диффундирующих газов. Перенос газов кровью. Причины гибели людей на больших высотах. Дыхательные движения.

Основные понятия темы: диффузия, парциальное давление, напряжение газов, гемоглобин,

оксигемоглобин, дыхательные мышцы, диафрагма, лёгочная плевра, пристеночная плевра, плевральная полость, пневмоторакс, спирометр, дыхательный центр.

Демонстрация: схема механизмов вдоха и выдоха.

Лабораторная работа № 1. «Спирометрия».

Лабораторная работа № 2. «Определение объёмов лёгких и их зависимости от антропометрических показателей и позы».

Лабораторная работа № 3. «Альвеолярная вентиляция. Влияние физической нагрузки на потребление кислорода».

Лабораторная работа № 4. «Пробы с задержкой дыхания на вдохе/выдохе и при гипервентиляции». __ *Контрольная работа № 4.*

Тема 8. Пищеварение (7 ч)

Значение пищеварения. Свойства пищеварительных ферментов. Обработка и изменение пищи в ротовой полости. Виды слюнных желез: околоушные, подчелюстные, подъязычные, железы слизистой нёба и щек. Состав слюны, ферменты слюны. Работа слюнных желез. Регуляция слюноотделения. Пищеварение в желудке. Типы желудочных желез: главные, обкладочные, добавочные, их функционирование. Состав и свойства желудочного сока. Ферменты желудочного сока: пепсин, химозин, липаза. Отделение желудочного сока на разные пищевые вещества. Роль блуждающего и симпатического нервов в регуляции отделения желудочного сока. Переход пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку. Павлова в изучении деятельности пищеварительных желез. Современные методы изучения пищеварительного тракта. Заболевания желудочнокишечного тракта: гастрит, язвы, дуоденит, опухоли. Меры профилактики.

Основные понятия темы: ферменты, пищеварительные железы, слюноотделительный рефлекс, пристеночное пищеварение, диффузия, фильтрация, осмос, фистульный метод.

Лабораторная работа № 1. «Изучение ферментативного действия слюны человека на углеводы».

Лабораторная работа № 2. «Значение механической обработки пищи в полости рта для её переваривания в желудке».

Лабораторная работа № 3. «Изучение некоторых свойств слюны и желудочного сока».

Лабораторная работа № 4. «Влияние афферентации от рецепторов полости рта на результативность целенаправленной деятельности».

Контрольная работа № 4.

Тема 9. Обмен веществ и энергии (4 ч)

Обмен веществ как основная функция жизни. Значение питательных веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Роль ферментов во внутриклеточном обмене. Роль белков в обмене веществ, их специфичность. Нормы белка в питании, биологическая ценность белков. Обмен углеводов и жиров. Значение воды и минеральных солей в организме. Обмен воды и минеральных солей. Регуляция водно-солевого обмена. Обмен энергии: прямая и непрямая калориметрия, основной обмен. Энергия пищевых веществ, нормы питания, режим питания. Нарушения обмена веществ: ожирение.

Демонстрация: таблицы «Образование энергии при окислении веществ в организме», «Состав пищевых продуктов и их калорийность», «Суточная энергетическая потребность подростков», «Суточный рацион пищевых продуктов».

Лабораторная работа № 1. «Определение энергозатрат по состоянию сердечных сокращений».

Лабораторная работа № 2. «Составление пищевого рациона».

Тема 10. Выделение. Кожа (5 ч)

Строение почек. Функции почек. Кровоснабжение почек. Образование мочи. Регуляция деятельности почек. Нарушения работы мочевыделительной системы. Искусственная почка. Методы изучения мочевыделительной системы. Основные понятия темы: нефрон, корковый слой, мозговой слой, почечный каналец, капиллярный клубочек, моча, реабсорбция

Демонстрация: таблицы «Мочевыделительная система», «Содержание веществ в плазме

крови», Схема строения капиллярного клубочка», «Схема строения почечного тельца».

Лабораторная работа № 1. «Исследование потоотделения по Минору».

Лабораторная работа № 2. «Зависимость кровоснабжения кожи от температуры окружающей среды».

Тема 11. Биоэлектрические явления в организме (3 ч)

Л. Гальвани и А. Вольт — история открытия «животного электричества». Потенциал покоя, мембранно-ионная теория. Потенциал действия. Изменение ионной проницаемости мембран. Калий-натриевый насос. Значение регистрации биоэлектрических явлений.

Методы изучения биоэлектрических явлений в организме: электроэнцефалография, электромиография.

Основные понятия темы: потенциал покоя, потенциал действия, проницаемость клеточной мембраны, ритмы электроэнцефалограммы: альфа-ритм, тета-ритм, бета-ритм, дельта-ритм.

Демонстрация: таблицы «Схема расположения электродов для регистрации энцефалограммы», «Схема неповреждённого поляризованного нервного волокна», электромиограммы, «Электроэнцефалограмма головного мозга».

Экскурсия по теме «Методы определения биоэлектрических явлений в организме» в поликлинику больницы, в кабинет функциональной диагностики.

Тема 12. Жизненный путь человека (циклы развития).

Реальный и биологический возраст (лекция) (3 ч)

Онтогенетическое развитие человека. Понятие о биологическом и реальном возрасте человека.

Практическая работа № 2. «Определение биологического возраста по методу Войтенко».

Тема 13. Защита проектных работ (2 ч)

1. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Количество во часов	Тема урока
		1	Тема 1. Строение и функции организма (лекция) (2 ч)
1		1	Некоторые общие данные о строении организма
2		1	Работа со световым микроскопом: рассмотрение микропрепаратов клетки, тканей. Строение и функции органов и систем органов.
			Тема 2. Регуляция функций организма (4 ч)
3		1	Организм как целое. Виды регуляций функций организма
4		1	Гуморальная регуляция и её значение. Строение и функции эндокринных желёз: гипоталамуса, гипофиза, щитовидной железы, паращитовидной железы, поджелудочной железы надпочечников, половых желёз
5		1	Нарушения работы эндокринных желёз. Нервная регуляция функций организма: значение нервной регуляции, рефлекс - основе нервной деятельности.
6		1	<i>Лабораторная работа № 1.</i> «Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга».
			Тема 3. Показатели работы мышц. Утомление (9 ч)
7		1	Строение мышц

8		1	Строение мышц
9		1	Лабораторная работа № 1. «Определение силы мышц, статической выносливости и импульса силы».
10		1	Лабораторная работа № 2. «Активный отдых».
11		1	Лабораторная работа № 3. «Измерение абсолютной силы мышц кисти человека».
12		1	Лабораторная работа № 4. «Исследование максимального мышечного усилия и силовой выносливости мышц с помощью динамометрии».
13		1	Лабораторная работа № 5. «Влияние статической и динамической нагрузок на развитие утомления».
15		1	Лабораторная работа № 6. «Влияние активного отдыха на утомление».
16		1	Контрольная работа № 1.
			Тема 4. Внутренняя среда организма (4 ч)
17		1	Понятие о внутренней среде организма. Гомеостаз
18		1	Кровь — одна из внутренних сред организма; значение крови, количество и состав крови. Плазма крови. Клетки крови: эритроциты, их количество, форма.
19		1	Лабораторная работа № 1. Строение и функции клеток крови (Микроскоп).
20		1	Контрольная работа № 2.
			Тема 5. Кровообращение (15 ч)
21		1	Значение кровообращения.
22		1	Движение крови по сосудам.
23		1	Скорость движения крови. Движение крови по венам. Кровообращение в капиллярах.
24		1	Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, воспалительные заболевания (миокардит, ревматизм сердца),
25		1	Лабораторная работа № 1. «Определение артериального давления»
26		1	Лабораторная работа № 2. «Реакция ЧСС и АД на общие физические нагрузки»
27		1	Лабораторная работа № 3. «Реакция ЧСС и АД на локальную нагрузку»
28		1	Лабораторная работа № 4. «Определение в покое минутного и систолического объемов крови. Расчёт сердечного индекса».
29		1	Лабораторная работа № 5. «Влияние тренировки на производительность сердца в условиях динамической физической нагрузки».
30		1	Лабораторная работа № 6. «Влияние ортостатической пробы на показатели гемодинамики».

31		1	Лабораторная работа № 7. «Оценка уровня здоровья человека по показателям ортостатической пробы».
32		1	Лабораторная работа № 8. «Влияние дыхания на артериальное кровяное давление».
33		1	Лабораторная работа № 9. «Реактивная гиперемия».
34		1	Лабораторная работа № 10. «Сопряжённые сердечные рефлекссы».
35		1	Контрольная работа № 3.
			Тема 6. Сердце — центральный орган системы кровообращения (6)
36		1	Сердце — центральный орган системы кровообращения
37		1	Особенности строения и работы клапанов сердца
38		1	Лабораторная работа № 1. «Регистрация ЭКГ. Определение основных интервалов».
39		1	Автоматия сердца
40		1	Лабораторная работа № 2. «Влияние психоэмоционального напряжения на <i>вариабельность ритма сердца</i> ».
41		1	Практическая работа № 1. «Регистрация ЭКГ в I, II и III стандартных отведениях, определение электрической оси сердца».
			Тема 7. Дыхание (6 ч)
42		1	Значение дыхания. Состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха.
43		1	Жизненная ёмкость лёгких. Необходимость определения функций внешнего дыхания у призывников. Регуляция дыхания:
44		1	Лабораторная работа № 1. «Спирометрия».
45		1	Лабораторная работа № 2. «Определение объёмов лёгких и их зависимости от антропометрических показателей и позы».
46		1	Лабораторная работа № 3. «Альвеолярная вентиляция. Влияние физической нагрузки на потребление кислорода».
47		1	Лабораторная работа № 4. «Пробы с задержкой дыхания на вдохе/выдохе и при гипервентиляции».
48		1	Контрольная работа № 4.
			Тема 8. Пищеварение (7 ч)
49		1	Значение пищеварения. Свойства пищеварительных ферментов
50		1	Пищеварение в желудке. Типы желудочных желез: главные, обкладочные, добавочные, их функционирование.
51		1	Лабораторная работа № 1. «Изучение ферментативного действия слюны человека на углеводы».

52		1	Лабораторная работа № 2. «Значение механической обработки пищи в полости рта для её переваривания в желудке».
53		1	Лабораторная работа № 3. «Изучение некоторых свойств слюны и желудочного сока».
54		1	Лабораторная работа № 4. «Влияние афферентации от рецепторов полости рта на результативность целенаправленной деятельности».
55		1	Контрольная работа № 4
			Тема 10. Выделение. Кожа (5 ч)
56		1	Строение почек. Функции почек
57		1	Образование мочи. Регуляция деятельности почек
58		1	Нарушения работы мочевыделительной системы.
59		1	Лабораторная работа № 1. «Исследование потоотделения по Минору».
60		1	Лабораторная работа № 2. «Зависимость кровоснабжения кожи от температуры окружающей среды».
			Тема 11. Биоэлектрические явления в организме (3 ч)
61		1	Л. Гальвани и А. Вольт — история открытия «животного электричества».
62		1	Потенциал покоя, мембранно-ионная теория. Потенциал действия
63		1	Методы изучения биоэлектрических явлений в организме: электроэнцефалография, электромиография.
			Тема 12. Жизненный путь человека (циклы развития).
64		1	Онтогенетическое развитие человека.
65		1	Понятие о биологическом и реальном возрасте человека.
66		1	Практическая работа № 2. «Определение биологического возраста по методу Войтенко».
67-68		2	Проектная работа Защита проектов

Предлагается для проектной работы следующие темы (примерные):

1. Динамика физической работоспособности (PWC170) и МПК в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов избранной специализации.
2. Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.
3. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.
4. Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарвардском стептесте в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной специализации.
5. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного

аппарата у спортсменов различных специализаций и квалификации по данным миотонометрии.

6. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
7. ЧСС и АД при работе разной мощности.
8. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
9. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.
10. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.
11. Качество реакции ССС на физические нагрузки (по пробе Руфье) — определяется ЧСС и АД.
12. Влияние дозированных физических нагрузок на степень насыщения артериальной крови кислородом (оксигеметрия).
13. Изменение некоторых гемодинамических констант (ЧСС, АД, УОК, МОК) при выполнении стандартной физической нагрузки (степ-тест).
14. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма .
15. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
16. Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.
17. Оценка функционального состояния ЦНС у спортсменов.
18. Оценка состояния регулирования сердечного ритма по данным вариационной пульсометрии.
19. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
20. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, миотонометрии, теппинг-теста) у представителей выбранной специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
21. Сравнительная характеристика двигательных способностей у представителей выбранной специализации по времени двигательной реакции.
22. Динамика ЧСС у представителей выбранной специализации на стандартную специальную нагрузку в отдельные периоды годичного цикла тренировки.
23. Изменение частоты дыхания в микроцикле в зависимости от объёма тренировочных нагрузок.
24. Динамика реакции на движущийся объект в зависимости от мощности выполненной нагрузки.
25. Психофизиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.
26. Значение индивидуально-типологических особенностей для выбора стиля соревновательной деятельности спортсмена.
27. Влияние индивидуальных биоритмов на работоспособность подростка в избранном виде спорта.
28. Определение энерготрат при выполнении конкретных упражнений в избранном виде спорта.
29. Энергетическая, пульсовая и эмоциональная стоимость работы у школьников, занимающихся разными видами спорта
30. Определение уровня общей работоспособности у спортсменов разных специализаций.
31. Максимальная лёгочная вентиляция (МВЛ) как метод оценки функционального состояния спортсменов.
32. Влияние систематических занятий спортом на состояние жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).
33. Утомление при выполнении различных физических упражнений.

34. Развитие мышечной силы у подростка.
35. Оценка функционального состояния у спортсменов разных специализаций.

Оформление отчётов по практическим работам

Ведение протокола научного исследования предусматривает отражение следующих основных разделов экспериментальной работы:

1. название работы;
2. цель работы;
3. оборудование и материалы;
4. объект исследования (человек);

Ход работы. Приводится краткое, но вместе с тем емкое описание методики проводимого исследования; указываются все основные этапы проведения научного эксперимента, при необходимости концентрации используемых лекарственных средств или химических реагентов. Если вносятся какие-то изменения в проведение самого эксперимента, то это обязательно отражается в описании хода работы;

6. результаты работы. Полученные в эксперименте результаты могут быть представлены в виде оригинальных записей, полученных с приборов, например, электрокардиографа или спирографа. Если возможно, то для выявления основных закономерностей изучаемых явлений по полученным данным строят таблицы, графики или схемы. Графики (схемы) должны иметь соответствующие обозначения;
7. заключение по работе (выводы). Это самый важный раздел протокола эксперимента, выявляющий глубину понимания изучаемой проблемы и умение применить теоретические знания при объяснении результатов, полученных в реальном эксперименте.