

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический  
университет»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



« 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.03.«ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ»**

**Б1.О.03.03«МЕТОДЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И АДАПТАЦИИ ДЕТСКОГО  
ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ»**

**Направление подготовки-** 44.04.01 Педагогическое образование

**Направленность (профиль) –** «Теория физической культуры и технология  
физического воспитания»

**Квалификация–** Магистр

**Формы и сроки обучения -** очная (2 года), заочная(2 г. 6 м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоёмкость, час.	Виды учебной работы			Форма аттестации
			Лекций, час.	Лаборат. занятий, час	СРС, час	
Очная	3	108	6	26	76	зачет
Заочная	3	108	2	8	98	зачет

Махачкала, 2022

**Автор рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджиагаев С.М.-К.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., к.п.н., доцент ТМ 2022 г.

Учёного совета факультета ФКСиБЖ (протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель Шихалиев Ш.О. к.п.н. профессор

(ФИО, ученое звание)



(подпись)

(дата)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № от « » 20 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А. И.А. 2022 г.

Формы обучения	Семестр	Трудозатраты, часы	Виды учебной работы			Итого часов
			Лекции, часы	Лекторий, часы	СР	
Очная	3	182	6	26	76	
Заочная	3	182	2	2	78	

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б1.О.03.03«Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» является формирование научно-методических основ теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими; углубление знаний магистрантов о механизмах адаптации детского организма к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1.Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития УК-6.2.Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения УК-6.3.Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов УК-6.4.Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности УК-6.5.Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью
ОПК-8.	Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ОПК-8.1.Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности ОПК-8.2.Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности ОПК-8.3.Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятель-

		ности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований
--	--	---

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.03 «Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» относится к основной дисциплине по направлению подготовки магистра 44.04.01- педагогическое образование, магистерская программа: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Дисциплина Б1.О.03.03 «Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Система подготовки спортсменов высокого класса».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов», «Теория и методика юношеского спорта», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-6, ОПК-8.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-6	УК-6.1.Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения	УК-6.2.Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения УК-6.3.Формулирует цели собственной деятельности, определяет	УК-6.4.Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности УК-6.5.Демонстрирует интерес к учебе и ис-

	задач самоорганизации и саморазвития	пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	пользуется предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью
ОПК-8	ОПК-8.1.Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности	ОПК-8.2.Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	ОПК-8.3.Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 3 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№3
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>32</b>		<b>26</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	26		26
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>76</b>		<b>76</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачёт

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8		8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>98</b>		<b>98</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	108	зачёт	зачет

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом		2		4	10
2	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития		2		4	12
3	Роль функциональных систем в процес-		2		4	12

	се адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем					
4	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма				4	14
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности				4	14
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации				6	14
	<b>ИТОГО</b>	108	6		26	76

### заочная форма обучения

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб/ пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом		2			14
2	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития				2	14
3	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем				2	16
4	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма				2	18
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности				2	18
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации					18
	<b>ИТОГО</b>	108	2		8	98

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

## **Тема 1. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом.**

Системная адаптивная реакция на нарушение гомеостатического баланса организма. Адаптация в спорте. Оценка эффективности и регуляторы адаптационных реакций. Утомление, стимуляторы работоспособности. Биохимия физических упражнений и восстановления. Значение витаминов в питании и адаптации к мышечной деятельности. Роль гормонов в адаптации. Характеристика системы гипоталамус-гипофиз-надпочечники. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности. Факторы, влияющие на выбор адаптационной стратегии. Влияние тревожности на эффективность адаптации

## **Тема 2. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития**

Гомеостаз, разновидности адаптационных стратегий и адаптационных реакций. Этапы развития стресс-реакции и ее недостатки. Учение Селье об общем адаптационном синдроме. Характеристика стадий, выделяемых в динамике адаптационных изменений у спортсменов (стадии: *физиологического напряжения; адаптированности; дезадаптации; реадaptации*). Цена адаптации в различных видах спорта. Срочная и долговременная адаптация, ее связь с уровнем тренированности. Изменение функций организма в процессе приспособления к физическим нагрузкам. Величина функциональных сдвигов при адаптации к физическим нагрузкам. Разновидности предстартовых состояний, их физиолого-биохимическая характеристика. Вербатывание. Мертвая точка. Разминка. Стадии работоспособности у спортсменов. Утомление и восстановление

## **Тема 3. Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем**

Десинхронозы у спортсменов: причины и механизмы развития. Влияние десинхроноза на качество адаптации. Некоторые профессиональные заболевания, связанные с физическими перегрузками и перенапряжением отдельных органов и систем. Вредные и опасные факторы профессиональной спортивной деятельности. Работоспособность: внешние и внутренние факторы, влияющие на работоспособность спортсмена. Характеристика причин и механизмов развития утомления. Разновидности утомления. Классификация физической работы по мощности. Зависимость физиолого-биохимических сдвигов от мощности работы. Энергетическое обеспечение работы в зонах разной мощности. Характеристика различных групп допингов и недопинговых стимуляторов

## **Тема 4. Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма**

Общая направленность изменения биохимических процессов при мышечной деятельности. Доставка кислорода к мышцам. Потребление кислорода мышцами. Биохимические изменения в отдельных органах и тканях при мышечной работе. Ацидоз, алкалоз. Кислородный долг, кислородный запрос. Последовательность восстановления энергетических запасов после мышечной работы. Устранение продуктов распада в период отдыха после мышечной работы. Влияние стадий овариально-менструального цикла на адаптацию к физическим нагрузкам. Половые особенности гормональной регуляции адаптационных реакций в онтогенезе.

## **Тема 5. Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности**

Возрастные особенности протекания восстановительных процессов и их использование при построении спортивной тренировки. Суперкомпенсация. Общее представление о витаминах и их классификации. Характеристика водорастворимых, жирорастворимых витаминов и витаминоподобных веществ. Гипо-, гипер- и авитаминозы и их значение в адаптации к мышечной деятельности в онтогенезе. Изменение потребности в витаминах при физических нагрузках. Особенности витаминного обеспечения различных видов спорта. Алгоритмы биомедицинского обследования спортсменов в зависимости от возраста. Значение и структура биохимического контроля. Значение и структура физио-

логического контроля. Деадаптация в процессе занятий спортом как фактор развития преждевременного старения, повышения риска травм и профессиональных заболеваний. Значение и структура психологического контроля в процессе адаптации к спортивной деятельности.

### **Тема 6. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации**

Концепция детерминации фенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза с учетом типа адаптации. Оценка генетического риска у детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	
3	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	
4	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма	
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>/п</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)</b>	<b>Средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Перечень компетенций</b>
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой	Устный опрос	УК-6, ОПК-8

	и спортом		
2.	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	Тестирование	УК-6, ОПК-8
3.	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	Устный опрос	УК-6, ОПК-8
4.	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма	Тестирование	УК-6, ОПК-8
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	Устный опрос	УК-6, ОПК-8
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	Устный опрос	УК-6, ОПК-8

*При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.*

**Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.**

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения -  $K_{\text{посещ.}} = 10 / N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности -  $K_{\text{актив.}} = 25 / N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$  – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$  – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

*Тестирование:* на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

***Оценка работы с тестовыми заданиями:***

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

***Система оценки ответа студента на зачете:***

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. ***Система оценки ответа студента на экзамене:***

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### 1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.

### 2. Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма. Адаптация к мышечной деятельности: возрастные и гендерные особенности. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации.
2. Комплексная целостность организма на разных стадиях онтогенеза. Развитие как реактивный процесс. Роль генотипа в развитии организма.
3. Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем: взгляды Селле, Анохина и других специалистов.
4. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в контексте физической культуры и спорта.
5. Общие теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации (индивидуального развития и здоровья индивида). Понятие об «адаптации» с позиций естественных и социальных наук.
6. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие современной теории адаптации и адаптации к мышечной деятельности.
7. Адаптация на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях. Адаптация с позиции гомеостаза.
8. Системная адаптивная реакция организма на нарушение гомеостатического баланса организма. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности.
9. Виды приспособительных реакций (на среду, одиночный раздражитель, в том числе, и мышечной деятельности) «серии» раздражителей: а) сформировавшиеся механизмы срочной адаптации; б) генетические детерминированные предпосылки к долговременной адаптации.
10. Фазы адаптационных состояний (по В.П. Казначееву, 1980): а) состояние «физиологической» адаптации; б) состояние напряженной адаптации; в) состояние патологической адаптации.
11. Типы реагирования в общей реакции приспособления. Субъективно концептуальная модель индивидуальной стратегии адаптации или механизм «перцептуальной защиты». Фаза формирования новой программы развертывания регулирующих механизмов адаптации или структуры гомеостатического регулирования. Фаза стабильной адаптации.
12. Понятие о концепции детерминации гено- и фенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза. Типы адаптации в спорте.
13. Особенности механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам с позиции полового диморфизма.

14. Методы оценки «срочной» адаптации (психофизиологические, физиологические, биохимические).
15. Методы оценки адаптации к физическим нагрузкам с различным уровнем функциональной асимметрии головного мозга.
16. Методы оценки адаптации организма человека к физическим нагрузкам с различным типом вегетативной регуляции: а) при занятиях спортом; б) при занятиях оздоровительной физической культурой.
17. Биохимический экспресс-контроль при оценке механизмов «срочной» адаптации организма к физическим нагрузкам.
18. Современные методы оценки механизмов «долговременной» адаптации к объемным и интенсивным физическим нагрузкам.
19. Современные компьютерные технологии оценки «срочной» адаптации организма к физическим нагрузкам на разных этапах онтогенеза (в том числе спортивного онтогенеза).
20. Современные компьютерные технологии оценки «долговременной» адаптации к физическим нагрузкам на разных этапах онтогенеза (в том числе спортивного онтогенеза - у юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации).
21. Влияние ритмов природы и живой системы на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Десинхронозы. Методы оценки.

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-6, ОПК-8	<p>Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть».</p> <p>обнаруживает всестороннее, систематическое и</p>	<p>Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть»</p> <p>с небольшими затруднениями</p>	<p>Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полу-</p>	<p>Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть».</p> <p>Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены.</p>

	глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями .		ченных знаниях, умениях.	
--	---	--	--------------------------	--

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с.

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Думбай, В.Н. Физиологические основы труда и спорта. – Ростов н/Д.: ЦВВР, 2000. – 128 с.
2. Фомин, Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1992. -351 с.
3. Корягина, Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск: Издательство СибГУФК, 2001. - 44 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://www.ict.edu.ru/>- Система федеральных образовательных порталов.
2. Страница начинающего учителя. <http://yesnet.purpe.ru/youngteach/first.htm>.
3. Каталог Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
4. Сайт издательства «Просвещение»: <http://www.prosv.ru>.

5. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

#### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Windows XP.
2. Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

#### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс.

#### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

##### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

##### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для

размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения органи-

зации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.



## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

### *Б1.О.03.06«Теоретические основы физической культуры»*

**1.Цель освоения дисциплины:** Б1.О.03.03«Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» является формирование научно-методических основ теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими; углубление знаний магистрантов о механизмах адаптации детского организма к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности.

### **2.Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.03.03 «Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» относится к основной дисциплине по направлению подготовки магистра 44.04.01- педагогическое образование, магистерская программа: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

### **3.Требования к результатам освоения дисциплины:**

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1.Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития УК-6.2.Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения УК-6.3.Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов УК-6.4.Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности УК-6.5.Демонстрирует интерес к уче-

		бе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений с целью
ОПК-8.	Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ОПК-8.1.Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности ОПК-8.2.Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности ОПК-8.3.Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестр: 3**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития

Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем

Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма

Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности

Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации

**7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: экзамен.**

**8.Автор:** *Гаджиагаев С.М.-К., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств*