Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
И.о.начальника УМУ
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.МОДУЛЬ «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 технологии физического воспитания
Квалификация выпускника:Магистр
Форма обучения –очная, заочная
Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	3	108	6	26		27	49	экзамен
заочная	3-4	108	4	8		9	87	экзамен

Махачкала, 2024

1. ЦЕЛЬ 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 способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации;направления и источники саморазвития исамореализации; способы самоорганизациисобственной деятельности и ее совершенствования УК-6.2 Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
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
ПК-1	Способен реализовывать образовательный процесс с использованием современных методик, приемов обучения организации	ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач ПК-1.2 Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физиче-

	образовательной деятельности, диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры	ского воспитания ПК-1.3 Владеет технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Б1.О.03.03.«Методы приспособления и адаптации детского организма к физическим нагрузкам» относится к Обязательной части, и Модулю Предметная часть учебного плана (основной профессиональной образовательной программы)подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: 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 «Теоретические основы физической культуры».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Инновационные технологии в области физической культуры», «Теория и практика научно-исследовательской работы по физической культуре в ОУ», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-3, ОПК-2,ПК-1

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-6 УК-6.1 Знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования УК-6.2 Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации УК-6.3 Владеет: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными	Знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации	Владеет: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

приоритетами			
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	Знает:особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности	Умеет:использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований
ПК-1 ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач ПК-1.2 Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физического воспитания ПК-1.3 Владеет технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры	ПК-1.1. Знает: основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач	ПК-1.2. Умеет: применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физического воспитания	ПК-1.3. Владеет: технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 3 семестре(очной формы обучения) и 3-4 семестрах (заочной формы обучения)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**

		№1	№3
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**108**		**108**
1. Контактная работа:	**32**		**26**
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**49**		**49**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	**27**		**27**
Вид промежуточного контроля:	экзамен		экзамен

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**		
	час.	**В т.ч. по семестрам**	
		№3	**№4**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**108**	**18**	**90**
1. Контактная работа:	**12**	**6**	**6**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	2	2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	4	4
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**87**	**12**	**75**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9		**9**
Вид промежуточного контроля:	экзамен		экзамен

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
очная форма обучения

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в**	**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**			
			Лек/	**Лаб /**	**Пр/**	**СР**

		акад.часах	пр.подг.	пр.подг.	пр.подг.	
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом	14	2		4	8
2	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	14	2		4	8
3	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	14	2		4	8
4	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма	13			4	9
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	12			4	8
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	14			6	8
	Часы на контроль:	27				
	ИТОГО	108	6		26	49

заочная форма обучения

№ п/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	16	2			14
2	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	16			2	14
3	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	18	2		2	14
4	Адаптация к мышечной деятель-	17			2	15

	ности с позиций полового диморфизма					
5	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	16			2	14
6	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	16				16
	Часы на контроль:	9				
	ИТОГО	108	4		8	87

5.1. Содержание разделов дисциплины

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, реадаптации).*** 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. Врабатывание. 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. Кисло-

родный 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 физиологического контроля. Дезадаптация 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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
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	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.
3.	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	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.
4.	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма	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.
5.	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	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.
6.	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	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.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;
- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;
- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;
- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;
- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;
- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических

занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом	Устный опрос	УК-6, ОПК-8,ПК-1
2.	Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	Тестирование	УК-6, ОПК-8,ПК-1
3.	Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем	Устный опрос	УК-6, ОПК-8,ПК-1
4.	Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма	Тестирование	УК-6, ОПК-8,ПК-1
5.	Возрастные особенности адаптации к мышечной деятельности	Устный опрос	УК-6, ОПК-8,ПК-1
6.	Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	Устный опрос	УК-6, ОПК-8,ПК-1

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов.

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше, он автоматически получает – «зачтено».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всерос-	От 10 до 15

сийский и международный	
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	**Баллы**
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально), должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета, директора института формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)

Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 50 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 баллов)

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 Селье, 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 онтогенена).
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 компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-6, ОПК-8, ПК-1	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные про-	Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков

	граммой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.			

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – www.window.edu.ru
6. Российское образование федеральный портал – www.edu.ru
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ)
8. Университетские библиотеки – www.biblioclub.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.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционные системы Windows 7, 10.
2. MSOffice 2007/2010.
3. Архиваторы: WinRar, WinZip

4. Антивирусные средства: Kaspersky
5. Программы для работы с изображением: AcrobatReader
6. Программыдляработыс Internet иэлектроннойпочтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, MazillaFireFox

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Специально оборудованная мультимедийными демонстрационными комплексами лекционная аудитория;
2. Экран;
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.

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, бы-

ли 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 электроном 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 организации, 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 обучающихся, 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.

Автор рабочей программы дисциплины: *профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, кандидат педагогических наук, профессор Гаджиагаев С.М.-К.*