МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.начальника УМУ
_____ Гаджиев Г.Д.
«31» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.08. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 8(ДВ. 8)»

Б1.В.ДВ. 08.01 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Спортивная тренировка
Квалификация выпускника: бакалавр
Формы обучения – очная, заочная
Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.
Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промеж.контроль	СРС	Форма аттестации
очная	5	72	10	22			40	зачет
заочная	5	72	2	4		3	63	зачет

Махачкала, 2024

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.В.ДВ. 08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** является формирование знаний об общих основах спорта и изменениях в организме происходящие у спортсменов под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задача дисциплины - обеспечение теоретических знаний из области физиологии, анатомии и медико-биологических основы спортивной борьбы для преподавания спортивной борьбы в учебных заведениях и использование знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ПК-2.	Способеносуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплин **Б1.В.ДВ.08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

Дисциплина **Б1.В.ДВ.08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания о физиологических, биохимических основах адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и формировании различных двигательных навыков и физических качеств служат основой для успешного прохождения итоговой аттестации и реализации профессиональных компетенций студентов и выпускников.

Знания о медико-биологических основах спортивной тренировки являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

Дисциплина изучается на в 5 семестре на очной форме обучения и во 5 семестре на заочной форме обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-1, ПК-2.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональ ных задач	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы; - особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по спортивной борьбы;	- формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства,	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбыдля его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбы; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

		методы и методические приёмы их устранения	
ПК-2.Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 5 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**		
	час.	**В т.ч. по семестрам**	
		№1	**№7**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**32**		**32**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10		10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	22		22
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)	**40**		**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**6**		**6**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	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)	**63**		**63**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	**3**		**3**
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

5. Содержание дисциплины (модуля)

Очная 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	Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам	8	2		2	4
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	8	2		2	4
3	Адаптационные изменения систем исполнения	8	2		2	4
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	8	2		2	4

5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	8	2		2	4
6	Физиологические основы спортивной тренировки	8			4	4
7	Сбалансированное питание спортсменов.	8			4	4
8	Предстартовое, устойчивое состояния.	8			2	6
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	8			2	6
	Итого:	**72**	**10**		**22**	**40**

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	Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам	8	2			6
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	8			2	6
3	Адаптационные изменения систем исполнения	8			2	6
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	8				8
5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	8				8
6	Физиологические основы спортивной тренировки	8				8
7	Сбалансированное питание спортсменов.	8				8
8	Предстартовое, устойчивое состояния.	7				7
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	6				6
	Часы на контроль:	3				
	Итого:	**72**	**2**		**4**	**63**

5.1.Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Содержание лекционного курса		
1	Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам	Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации.
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Системный структурный след, вегетативная память. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).
3	Адаптационные изменения систем исполнения	Физиологические изменения, возникающие в костно-мышечной системе и 7 суставно-связочном аппарате в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Особенности морфофункциональных изменений систем исполнения у представителей разных видов спорта.
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	Адаптационные физиологические изменения, возникающие в сердечно- сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной системах в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Особенности функционирования кардиореспираторной системы в зависимости от вида спорта
5	Адаптационные изменения систем	Физиологические изменения, возникающие в нервной и эндокринной системах в результате

	контроля и регуляции	систематических физических нагрузках разной направленности, интенсивности и продолжительности.
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

5.2 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем.занятии)	Форма отчётности
1	Динамика функций организма при адаптации и еестадии.	Формы проявления, механизмы и резервы развития силы. Абсолютная, относительная сила. Понятие о силовом дефиците. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками. Упражнения, способствующие развитию быстроты. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. Общая (аэробная) и специальная выносливость (статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе и др.). Факторы, лимитирующие гибкость.	Устный опрос
2	Адаптационные изменения систем исполнения.	Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений.	Устный опрос

3	Адаптационные изменения систем обеспечения.	Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движении.	Устный опрос
4	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции.	Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движений. Координационные способности и утомление.	Устный опрос
5	Сбалансированное питание спортсменов.	Принципы рационального сбалансированного питания. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Соотношение белкового, углеводного и жирового обмена во время мышечной работы. Обмен белков. Роль белков в организме. Азотистый баланс.	Устный опрос
6	Предстартовое, устойчивое состояния.	Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний, специфические и неспецифические реакции. Регуляция предстартовых состояний, роль эмоций. Разминка. Общая и специальная разминка. Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм врабатывания функций. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях.	Устный опрос
7.	Физиологические основы утомления спортсменов.	Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих	Устный опрос

		работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок..	
8.	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.	Устный опрос

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам	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	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	
3	Адаптационные изменения систем исполнения	
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	
5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	
6	Физиологические основы	

	спортивной тренировки	
7	Сбалансированное питание спортсменов.	
8	Предстартовое, устойчивое состояния.	
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-2.
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-2.
3	Адаптационные изменения систем исполнения	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-2.
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-2.
5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	Написание доклада по теме.	ПК-1,ПК-2.
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Написание доклада по теме	ПК-1,ПК-2.
7	Сбалансированное питание спортсменов.	Написание доклада по теме	ПК-1,ПК-2.
8	Предстартовое,	Устный опрос	ПК-1,ПК-2.

	устойчивое состояния.		
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	Устный опрос	ПК-1,ПК-2.

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 - $К_{посещ.}=10/ N_{зан.}$

Коэффициент активности - $К_{актив.}=25/N_{актив.}$

Где:

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

$N_{актив.}$ – 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 – 7; форма аттестации – зачет.

2. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Что такое адаптация?
2. Какие виды адаптации существуют?
3. Что такое общий адаптационный синдром?
4. Дайте характеристику системному структурному следу, вегетативной памяти.
5. Охарактеризуйте стадии адаптации к физическим нагрузкам.
6. Что такое функциональные резервы организма и их классификация?
7. Какова основа формирования срочной адаптации к физическим нагрузкам?
8. На чем базируется формирование долговременной адаптации к физическим нагрузкам?
9. Что такое физиологическая стоимость адаптации?

10. Каковы изменения в функционировании различных органов и систем организма в результате адаптации к избранному виду спорта?
11. Назовите принципы рационального питания спортсменов.
12. Какие функции выполняют белки в организме?
13. Что понимается под полноценными и неполноценными белками?
14. Как регулируется белковый обмен?
15. Какова роль жиров в организме?
16. Как регулируется жировой обмен?
17. Какую роль играют углеводы в организме?
18. Что такое гипогликемия и гипергликемия?
19. Что такое энергетический баланс в организме?
20. Что такое основной обмен?
21. Как меняется белковый, жировой и углеводный обмен при мышечной работе?
22. Какова роль инсулина в регуляции уровня глюкозы в крови?
23. Что такое предстартовое состояние?
24. Каковы формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний?
25. Как осуществляется регуляция предстартовых состояний?
26. Какова роль эмоций?
27. Что такое разминка?
28. Охарактеризуйте разминку как фактор оптимизации предстартовых реакций.
29. Что такое врабатывание?
30. Чем характеризуется устойчивое состояние?

31. В чем заключаются физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях?
32. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
33. Охарактеризуйте состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
34. Какие виды утомления вы знаете?
35. Каковы факторы, вызывающие утомление?
36. Раскройте современные представления о механизмах развития утомления.
37. Каковы признаки утомления?
38. Каковы наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений?
39. Дайте представление об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
40. Что такое предутомление, хроническое утомление и переутомление?
41. Какова профилактика развития умственного и физического утомления?

42. Перечислите периоды восстановления.
43. Какие послерабочие изменения происходят в тканях и нервной системе?
44. Каковы особенности восстановления функций?
45. Как происходит восстановление энергетических запасов в организме?
46. Каково влияние тренировки на восстановительные процессы?
47. Какие средства повышения эффективности восстановления вы знаете?
48. Охарактеризуйте медико-биологические средства повышения эффективности восстановления.
49. Охарактеризуйте психологические средства повышения эффективности восстановления.
50. В чем сущность педагогических мероприятий повышения эффективности восстановления?

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-1Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Оценка «отлично» выставляется, если студент **знает** основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	**Не знает** основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий по спортивной борьбе в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбе в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний,	**Не умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные)

	современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.	не в полной мере овладел основными положения учебного материала.	научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **владеет** умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел техникой борьбы и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий спортивной борьбе.	**Не владеет** умением отбора учебного содержания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ПК-2.Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **хорошо способен** осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность Демонстрирует отличное умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах о способах организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений,	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области демонстрации способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда	Не способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность Не способен продемонстрировать умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.

		которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	
ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Оценка «отлично» выставляется, если студент **хорошо** демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах выбора и демонстрации способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области Выбора и демонстрации способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	Не владеет способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методами и формами организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).
ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **хорошо** выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах о способах организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений,	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области демонстрации способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда	Не способен выбирать и демонстрировать способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

		которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Сапего, Анна Викторовна. Физиология спорта [Текст] : учебное пособие / А. В. Сапего ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2011. - 186 с.

2. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]] ; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Сапего, А.В. Возрастная физиология. Часть II. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры и спорта / А.В. Сапего С.В., С.В. Шабашева - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. - 80 с. (находится в библиотеке КемГУ).
2. Сапего, А.В. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 80 с. (находится в библиотеке КемГУ).

3. Агаджанян Н. А., Основы физиологии человека: учебник / Агаджанян Н. А., Агаджанян Н. А. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 364 а-рис.
4. Караулова Л. К., Физиология: учеб.пособие для вузов / Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. - М. : Академия, 2009. - 377 а- рис.
5. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.

6. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
7. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.
8. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.

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
6. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
7. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - 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. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:
1.Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории
2. Экран
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.
5. Раздаточный материал
6. Борцовский ковер, спортивная форма

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 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: Спортивная борьба п*рофессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджиагаев С.М.-К.*

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ. 08.01 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Целью освоения дисциплины **Б1.В.ДВ. 08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** является формирование знаний об общих основах спорта и изменениях в организме происходящие у спортсменов под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задача дисциплины - обеспечение теоретических знаний из области физиологии, анатомии и медико-биологических основы спортивной борьбы

для преподавания спортивной борьбы в учебных заведениях и использование знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.ДВ.08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

Дисциплина **Б1.В.ДВ.08.01 «Медико-биологические основы спортивной борьбы»** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания о физиологических, биохимических основах адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и формировании различных двигательных навыков и физических качеств служат основой для успешного прохождения итоговой аттестации и реализации профессиональных компетенций студентов и выпускников.

Знания о медико-биологических основах спортивной тренировки являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

Дисциплина изучается на в 4 семестре на очной форме обучения и во 2 семестре на заочной форме обучения.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».
Дисциплина изучается на в 5 семестре на очной форме обучения и в 5 семестре на заочной форме обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

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

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ПК-2.	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и

		спецификой учебного предмета. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часов).

5. Семестр: 5

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1.Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам
2.Динамика функций организма при адаптации и ее стадии
3.Адаптационные изменения систем исполнения
4.Адаптационные изменения систем обеспечения
5.Адаптационные изменения систем контроля и регуляции
6.Физиологические основы спортивной тренировки

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

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