

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический**  
**университет им. Р.Гамзатова"**  
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.



**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.08. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 8(ДВ. 8)»**

**Б1.В.ДВ.08.02 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО**  
**ИССЛЕДОВАНИЯ**

**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	Се-местр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лек-ции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Проме-жуточный кон-троль	СРС	
очная	5	72	10	22			40	зачет
заочная	5	72	2	6		3	61	зачет

**Махачкала, 2024**

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» 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
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.  УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.  УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.
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. 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 основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

Дисциплина Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде», «Актуальные проблемы спортивной борьбы»

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 «Греко-римская борьба», «Вольная борьба», «Теория и методика спортивной тренировки», «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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

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

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формулирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.	УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.
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.	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 часов). Дисциплина изучается в 5 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>		<b>72</b>

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
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			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачёт

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№5
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>		<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>61</b>		<b>61</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>3</b>		<b>3</b>
Вид промежуточного контроля:	зачет		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. <sup>1</sup>	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	<i>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</i>					
1.1	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии		2		2	4
1.2	Адаптационные изменения систем исполнения		2		2	4
1.3	Адаптационные изменения систем обеспечения		2		2	4
1.4	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции				4	4
2	<i>Физиологические основы спортивной тренировки</i>					
2.1	Сбалансированное питание спортсменов.		2		2	4
2.2	Предстартовое, устойчивое состояния.		2		2	4
2.3	Физиологические основы утомления спортсменов.				2	4
2.4	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.				2	4
2.5	Совершенствование развития физических качеств.				2	4
2.6	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки				2	4
	<i>Курсовое проектирование</i>					
	<i>Консультация к экзамену</i>					
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>					
	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. <sup>2</sup>	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	<b>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</b>					
1.1	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии		2			6
1.2	Адаптационные изменения систем исполнения				2	6
1.3	Адаптационные изменения систем обеспечения				2	6
1.4	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции					6
2	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>					
2.1	Сбалансированное питание спортсменов.					6
2.2	Предстартовое, устойчивое состояния.				2	6
2.3	Физиологические основы утомления спортсменов.					6
2.4	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.					6
2.5	Совершенствование развития физических качеств.					6
2.6	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки					7
	<i>Курсовое проектирование</i>					
	<i>Консультация к экзамену</i>					
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	3				
	<b>Итого:</b>	72	4		6	63

**5.1.Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) (Очная, заочная форма обучения)**

№	Наименование раздела	Содержание
---	----------------------	------------

дисциплины		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Системный структурный след, вегетативная память. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).	
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	
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. Суточная потребность в белках с учетом возраста и специфики спортивной специализации, полноценные и неполноценные белки. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Обмен углеводов. Роль углеводов в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность углеводов. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Особенности углеводного обмена при мышечной работе. Обмен липидов. Роль жиров в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность жиров. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.	
Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Общая характеристика процессов восстановления. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. 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	
Физиологиче-	Физиологическая характеристика тренировки и состояния	

	ское обоснование принципов спортивной тренировки	тренированности. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. Физиологические основы тренировки юных спортсменов, женщин. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Особенности развития физиологических состояний при мышечной работе (предстартовое состояние, вработывание, утомление, восстановление). Физиологическое обоснование спортивной ориентации отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
--	--	--

## 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	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.	Устный опрос
2	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	Физиологические изменения, возникающие в нервной и эндокринной системах в результате систематических физических нагрузках разной направленности, интенсивности и продолжительности.	Устный опрос
3	Предстартовое, устойчивое состояния.	Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний, специфические и неспецифические реакции. Регуляция предстартовых состояний, роль эмоций. Разминка. Общая и специальная разминка. Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчиво-	Устный опрос

		го состояния при циклических упражнениях. 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.	
4	Физиологические основы утомления спортсменов.	Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах развития утомления. Виды утомления. Признаки утомления: внешние и внутренние. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок..	Устный опрос
5	Совершенствование развития физических качеств.	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. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений. Упражнения, способствующие развитию быстроты. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. Общая (аэробная) и специальная выносливость	Устный опрос

		(статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе и др.). 9 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. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движений. Координационные способности и утомление. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных физических качеств.	
--	--	--	--

### 5.3.Задания самостоятельной работы

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма отчетности	Литература
1	<i>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</i>	10			
1.1	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	2	Написание тематических докладов	доклад	1.4
1.2	Адаптационные изменения систем исполнения	2	Написание тематических докладов	Опрос	1.5
1.3	Адаптационные изменения систем обеспечения	2	Создание наглядных пособий	Блиц-контрольная работа	1.5
1.4	Адаптационные изменения систем контроля и регуля-	4	Участие студентов в проведении иссле-	доклад	1.7

	ции		дований		
2	<b><i>Физиологические основы спортивной тренировки</i></b>	36			
2.1	Сбалансированное питание спортсменов.	6	Написание тематических докладов	доклад	2.4
2.2	Предстартовое, устойчивое состояние.	6	Написание тематических докладов	Блиц-контрольная работа	2.3
2.3	Физиологические основы утомления спортсменов.	6	Написание тематических докладов	доклад	1.7
2.4	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	6	Написание тематических докладов	доклад	2.3
2.5	Совершенствование развития физических качеств.	6	Написание контрольной работы, сдача практических нормативных требований по физической подготовленности	Блиц-контрольная работа	2.4
2.6	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки	6	Написание тематических докладов	доклад	1.7

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	<b><i>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</i></b>	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	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	
7	Сбалансированное питание спортсменов.	
8	Предстартовое, устойчивое состояния.	
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	
10	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	
11	Совершенствование развития физических качеств.	
12	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки	

## 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	<i>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</i>	Устный опрос	УК-1, ПК-2
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	Тестирование	УК-1, ПК-2
3	Адаптационные изменения систем исполнения	Устный опрос	УК-1, ПК-2
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	Устный опрос	УК-1, ПК-2
5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	Тестирование	УК-1, ПК-2
6	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	Устный опрос	УК-1, ПК-2

7	Сбалансированное питание спортсменов.	Устный опрос	УК-1, ПК-2
8	Предстартовое, устойчивое состояния.	Тестирование	УК-1, ПК-2
9	Физиологические основы утомления спортсменов.	Устный опрос	УК-1, ПК-2
10	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Устный опрос	УК-1, ПК-2
11	Совершенствование развития физических качеств.	Тестирование	УК-1, ПК-2
12	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки	Устный опрос	УК-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 -  $K_{\text{посещ.}} = 10 / N_{\text{зан.}}$

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

Где:

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

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

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

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

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
---------------------------	--	---

от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

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

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

**Оценка работы с тестовыми заданиями:**

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

**Система оценки ответа студента на зачете:**

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

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

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

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

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

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

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

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр –5 ; форма аттестации – зачет.

## 2. Примерный перечень вопросов к зачету.

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 вработывание?
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?

### **Темы для рефератов**

1. Предмет, задачи, методы исследования. История, состояние и перспективы развития.
2. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.
3. Основы рационального питания спортсменов с учетом вида спорта.
4. Стадии адаптации к мышечной деятельности. Срочная и долгосрочная адаптация к физическим нагрузкам.
5. Изменения в функционировании различных органов и систем организма

в условиях тренировочных и соревновательных упражнений (на примере

избранного вида спорта).

6. Адаптационные изменения систем исполнения при мышечной работе.

7. Адаптационные изменения систем обеспечения при физических нагрузках.

8. Адаптационные изменения систем контроля и регуляции при физических

нагрузках.

9. Классификация и физиологическая характеристика физических упражнений.

10. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Разминка и вработывание. Устойчивое состояние, виды.

11. Определение, физиологические механизмы развития утомления.

Факторы

утомления.

12. Общая характеристика, закономерности процессов восстановления.

Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.

13. Совершенствование и физиологические механизмы, стадии формирования двигательных навыков. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

14. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты,

выносливости. Понятие о ловкости и гибкости.

15. Психомоторные способности и типологические особенности нервной

системы.

16. Влияние температуры, влажности и давления на спортивную работоспособность.

17. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.

18. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.

19. Экстремальные и неотложные состояния.

20. Функциональные асимметрии спортсменов.

## **Тестовые задания**

### **1. Какие изменения происходят при динамической мышечной работе:**

- а) повышение систолического АД;
- б) уменьшение объема циркулирующей крови;
- в) увеличение минутного объема кровообращения;
- г) перераспределение минутного объема кровообращения.

### **2. Дайте соответствующую характеристику дыхательным объемам и емкостям:**

- А. Дыхательный объем а) объем воздуха, остающийся в легких после максимального выдоха;
- Б. Резервный объем вдоха б) максимальный объем воздуха, выдыхаемый после максимального вдоха;
- В. Резервный объем выдоха в) объем воздуха, вдыхаемый или выдыхаемый за одно дыхание;
- Г. Остаточный объем г) максимальный объем воздуха, вдыхаемый после нормального вдоха;
- Д. Жизненная емкость легких д) максимальный объем воздуха, выдыхаемый после нормального выдоха.

### **3. Функции липидов:**

- а) пластическая;
- б) энергетическая;
- в) защитная;
- г) гормональная.

### **4. Функции углеводов:**

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) наследственная.

### **5. Какие симптомы характерны для гипогликемии?**

- а) слабость и тремор мышц;
- б) головокружение;
- в) ощущение голода;
- г) усиление потоотделения;
- д) учащение сердцебиений.

### **6. При длительных упражнениях умеренной мощности в качестве энергетического субстрата используются:**

- а) липиды;
- б) углеводы;
- в) белки;
- г) креатинфосфат.

### **7. В обычных условиях жизнедеятельности человеку необходимо**

*(грамм/сутки):*

- А. Белка а) 100-120;
- Б. Углеводов б) 80-100;
- В. Жиров в) 400-500

**8. Каковы физиологические эффекты андрогенов?**

- а) обладают анаболическим эффектом;
- б) способствуют формированию вторичных половых признаков;
- в) усиливают частоту и силу сердечных сокращений;
- г) обеспечивают половое поведение;
- д) влияют на конституциональные особенности.

**9. Двигательный навык сформирован, но не стабилен на стадии:**

- а) концентрации;
- б) автоматизации;
- в) генерализации.

**10. Физическая работоспособность стабильна и даже повышается на стадии:**

- а) физиологического напряжения (тревоги);
- б) адаптированности (устойчивости);
- в) дезадаптации (истощения);
- г) реадаптации.

**11. Наиболее генетически обусловлены и менее тренируемы физические качества:**

- а) ловкость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) общая выносливость;
- д) гибкость.

**12. Красные (неутомляемые) мышечные волокна участвуют при выполнении:**

- а) кратковременной, интенсивной работы;
- б) статического удержания;
- в) продолжительной работы умеренной мощности.

**13. В анаэробных условиях ресинтез АТФ происходит за счет:**

- а) креатинфосфатной системы;
- б) окислительной системы;
- в) гликолитической системы.

**14. В аэробных условиях энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется благодаря расщеплению:**

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов.

**15. Максимальное количество молочной кислоты образуется при выполнении работы:**

- а) максимальной мощности;
- б) умеренной мощности;
- в) большой мощности;
- г) субмаксимальной мощности.

**16. В условиях пониженного давления (среднегорья и высокогорья) при адаптации наблюдается:**

- а) повышение количества эритроцитов;
- б) уменьшение количества эритроцитов;
- в) повышение уровня гемоглобина.

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвину- тый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво- рительно»	«неудовле- творительно»
	«зачтено»			«не зачте- но»
<p>УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> <p>Демонстрирует отличное знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> <p>Демонстрирует отличное знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах и способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> <p>Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p> <p>Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач</p> <p>Демонстрирует недостаточное знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>Не способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> <p>Не демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p>
УК-1.2. Применяет логические формы и про-	Оценка «отлично» выставляется, если	Оценка «хорошо» выставляется, если студент	Оценка «удовлетворительно» выставля-	Не способен применять логиче-

<p>цедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.</p>	<p>студент хорошо применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.</p>	<p>дает содержательный полный ответ в вопросах применения логических форм и процедур, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>ется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко знания в области применения логических форм и процедур, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>ские формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.</p>
<p>УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко знания в области анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>Не анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p>
<p>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.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>хорошо способен</b> 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.</p>	<p>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 незначи-</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко 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</p>	<p>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.</p>

		тельных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	других мероприятий (по выбору). Ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда 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 <b>хорошо</b> 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 серьезных 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 <b>хорошо</b> 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, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов	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 серьезных 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.

		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: 2011. - 186 с.
2. Э. М. Казин Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / под ред. Э. М. Казина 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. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 80 с. (находится в библиотеке Кем ГУ).
2. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
3. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.
4. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.
5. З.Б. Белоцерковский «Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов». Москва, 2005.

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

1. <http://www.ict.edu.ru/>- Система федеральных образовательных порталов.

2. Страница начинающего учителя.  
<http://yesnet.purpe.ru/youngteach/first.htm>.
3. Каталог Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
4. Сайт издательства «Просвещение»: <http://www.prosv.ru>.
5. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

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

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

1. 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. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного студента.
7. 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 электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения 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 обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

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

**Автор рабочей программы дисциплины: Спортивная борьба как объект научного исследования:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджиагаев С.М.-К.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Б1.В.ДВ.08.02 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ***

**1. Целью** освоения дисциплины Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» 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 Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

Дисциплина Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде», «Актуальные проблемы спортивной борьбы»

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 «Греко-римская борьба», «Вольная борьба», «Теория и методика спортивной тренировки», «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: УК-1,ПК-2

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.</p> <p>УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.</p> <p>УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</p>
ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (72 часа).**

**5. Семестр: 5**

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

1. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии
2. Адаптационные изменения систем исполнения
3. Адаптационные изменения систем обеспечения
4. Адаптационные изменения систем контроля и регуляции
5. Сбалансированное питание спортсменов.
6. Предстартовое, устойчивое состояния.
7. Физиологические основы утомления спортсменов.
8. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.
9. Совершенствование развития физических качеств.
10. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки

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

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