

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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.10. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 10(ДВ.10)»

**Б1.В.ДВ.10.01 ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения –очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	7	72	12	20			40	зачет	
заочная	7	72	4	6		3	59	зачет	

Махачкала, 2024

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.10.01 «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов» является формирование у студентов современной системы подготовки спортсменов в условиях гипоксии; основ теории, методики, организации тренировочного процесса в условиях среднегорья, высокогорья; значение использования суммарного воздействия на организм спортсменов затрудненных климато-географических условий.

Задачи дисциплины:

- определить эффективность горного климата тренировки для отдельных видов спорта на основе данных литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

- определить высотные уровни и методические пути индивидуализации тренировки в среднегорье для молодых спортсменов, не имеющих горного стажа и для опытных, многократно применявших такую тренировку.

- оценивать объем и интенсивность тренировочной работы по данным частоты сердечных сокращений;

- проводить учебно-тренировочные сборы в условиях гор в период акклиматизации, уметь распределить объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния организма спортсменов;

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.01 «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.01 «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
<p>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- влияние приемов спортивной борьбы на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы</p>	<p>- использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей; - выполнять упражнений из спортивной борьбы на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм</p>	<p>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивная борьба с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>- 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 борьбе;</p>	<p>- 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 двигательной 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</p>	<p>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для 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 борьбе; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</p>

		спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
Профессиональные компетенции	
ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.	ПК-1.1. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.2. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.3. Организует педагогическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма.
ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	ПК-2.1. нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 6 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)	12		12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20		20
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

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
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:	10		10
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	59		59
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	Горный климат и спортивная тренировка	12	2		4	6
2	Спортивная тренировка в процессе акклиматизации	12	2		4	6
3	Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.	12	2		4	6
4	Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	12	2		4	6
5	Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов	12	2		2	8
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	12	2		2	8
	Итого:	72	12		20	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	Горный климат и спортивная тренировка	12	2			10
2	Спортивная тренировка в процессе акклиматизации	12			2	10
3	Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.	12	2			10
4	Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	12			2	10
5	Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов	11			2	9
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	10				10
7	Часы на контроль:	3				
	Итого:	72	4		6	40

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Горный климат и спортивная тренировка

Данные литературных источников отечественных и зарубежных авторов о причинах вызывающих использование тренировки в условиях среднегорья в спортивной практике. Результаты многолетних исследований педагогов, врачей, физиологов, биохимиков, фармакологов, психологов и других специалистов проблем спортивной тренировки в условиях гипоксии.

Тема 2. Спортивная тренировка в процессе акклиматизации

Аэробная производительность в условиях акклиматизации в среднегорье. Максимальное потребление кислорода у квалифицированных спортсменов. Параметры тренировочных нагрузок в зависимости от периодов годичного тренировочного цикла. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в фазе «острой акклиматизации». Данные показателей кардио-гемодинамики в условиях акклиматизации.

Тема 3. Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.

Негативная и позитивная фазы в период реакклиматизации и сроки этих фаз в различных видах спорта. Разноречивость сведений литературных источников по вопросу о временном снижении работоспособности и спортивных результатов в период реакклиматизации. Показатели функциональных систем организма в период реакклиматизации.

Тема 4. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях

Характерные высоты для организации современной тренировки в горных условиях. Характеристика спортивных баз расположенных на высоте 1600-2300 метров. Возможность проведения отдельных тренировочных занятий на высоте 2400-2800 метров. Отдых и проведение восстановительных мероприятий на более низкой высоте.

Тема 5. Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов

Методы и формы искусственной гипоксической тренировки, нашедших обоснование и применение в спортивной практике (тренировка в барокамерах и климатических камерах, использование масок. Через которые подается гипоксическая смесь и др.) Сравнительная характеристика повышения спортивной работоспособности при использовании горной подготовки и искусственной гипоксической тренировки.

Тема 6. Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды

Проблема построения процесса подготовки к соревновательной деятельности в условиях высоких и низких температур. Потеря сознания, тепловые травмы, травмы в результате переохлаждения, обморожения. Адаптация организма спортсмена к условиям различных температур окружающей среды. Характер гипертермических травм. Показатели физиологических систем организма в условиях различных температур окружающей среды

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Горный климат и спортивная тренировка	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	Спортивная тренировка в процессе акклиматизации	
3	Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.	
4	Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	
5	Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов	
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	

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	Горный климат и спортивная тренировка	Устный опрос	ПК-1,ПК-2,
2.	Спортивная тренировка в процессе акклиматизации	Тестирование	ПК-1,ПК-2
3.	Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации.	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-2,
4.	Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	Тестирование	ПК-1,ПК-2
5	Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной	Устный опрос	ПК-1,ПК-2,

	подготовки спортсменов		
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	Устный опрос	ПК-1,ПК-2

Балльно-рейтинговая система в университете применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОПОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

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

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

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

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

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

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

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

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

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

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

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

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

- определение дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности;

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10

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

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачет	Не зачтено (менее 51 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)
Экзамен	Неудовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

На итоговую оценку влияет как выполнение самостоятельных практических работ, тестов, контрольных работ, так и посещение лекций и практических занятий.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 5; форма аттестации – зачет.

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

1. Горный климат и спортивная тренировка
2. Спортивная тренировка в процессе акклиматизации
3. Спортивная работоспособность и тренировка в период реакклиматизации
4. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях
5. Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов
6. Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды
7. Причины вызывающие использование тренировки в условиях среднегорья в спортивной практике.
8. Некоторые закономерности адаптации человека к климату среднегорья.
9. Реакклиматизация и деадаптация спортсмена после возвращения с гор
10. Выбор оптимальной высоты в зависимости от специализации
11. Искусственная гипоксическая тренировка
12. Реакция организма спортсмена в условиях высоких температур
13. Адаптация организма спортсмена к условиям жары. Тепловая нагрузка
14. Реакция организма спортсмена в условиях низких температур
15. Гипотермия. Показатели ректальной температуры. Признаки и симптомы
16. Распределение этапов горной тренировки в структуре годичного цикла.
17. Перспективы подготовки в условиях горного климата и гипоксической тренировки
18. Медико-биологический и педагогический контроль в ходе спортивной тренировки в условиях гор
19. Что относится к характерным факторам горного климата?
20. Влияние горных условий на работоспособность человека

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			Не освоены компетенции
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Оценка «отлично» выставляется, если студент способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако понимает основные положения учебного материала Посредственно способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Не способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки Не знает теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации;
УК-6.1. Знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники	Хорошо знает: теоретико-методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и	Знает теоретико-методологические основы	Поверхностно знает: теоретико-	

<p>саморазвития и самореализации; способы самоорганизации и собственной деятельности и ее совершенствования</p>	<p>самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования</p>	<p>самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации и собственной деятельности и ее совершенствования</p> <p>Все это студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя</p>	<p>методологические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования</p>	<p>способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования</p>
<p>УК-6.2 Умеет: определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области знаний профессиональных приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p> <p>Все это студент может сделать самостоятельно</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, умеет способность определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p>	<p>Не умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, планировать, контролировать, оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации</p>

		после наводящих вопросов преподавателя		
<p>УК-6.3. Владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели</p>	<p>Хорошо владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области навыков осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели. Все это студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала. Посредственно владеет навыками осуществления деятельности по организации работы команды</p>	<p>Не владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели</p>
<p>ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований ОПК- 8.1. Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет системные знания об особенностях педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области</p> <p>Обучающийся с незначительными погрешностями знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала в потребностями</p> <p>Обучающийся частично, с большими погрешностями знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.</p>	<p>Обучающийся не знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.</p>

		деятельности, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.		
ОПК-8.2. Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет творчески использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области; Умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности. Многие из ошибок студент исправить 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 Посредственно умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.	Не умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.
ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов	Оценка «отлично» выставляется, если студент профессионально владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области. Владеет методами, формами и средствами	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала частично владеет методами, формами и средствами педагогической	Не владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований

научных исследований	научных исследований.	педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований. Многие из ошибок студент исправить самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.	
----------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. В.П.Сулов, Е.Б.Гипенррейтер. Подготовка спортсменов в горных условиях, Москва, 2000
2. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.
3. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Т.М.Абсалямов. Тренировка пловцов на высоте 2000-2700 метров. Москва,1984;
2. Д.А.Алипов. О возможностях использования среднегорья в повышении эффективности спортивной тренировки. Автореферат, дисс. д.б.н. Л:1969;
3. З.И.Барбашова. Акклиматизация к гипоксии и ее физиологические механизмы М.А.А.Н. СССР, 1960;
4. А.Д.Бернштейн. Человек в условиях среднегорья. Алма-Ата, 1967.

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

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS- iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс, раздаточный материал, комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

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.

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 18 с.