

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



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.09. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 9(ДВ.9)»

**Б1.В.ДВ.09.02ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения – очная заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Промежуточный контроль			
очная	6	72	12	20			40	зачет	
заочная	6	72	2	4		3	63	зачет	

Махачкала, 2025

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.09.02 Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задача дисциплины-

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

- обеспечить усвоение студентами знаний по дисциплине «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва», целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта;
- сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ПК-3	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

	и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.	ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. ПК-3.3*. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.
--	---	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.02 «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва» относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

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

Дисциплина изучается на в 6 семестре на очной форме обучения и в 6 семестре на заочной форме обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Вольная 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 вольной борьбы; - особенности и методику преподавания	- формулировать цели и задачи преподавания вольной борьбе 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;	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий вольной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий вольной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и

	вольной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по вольной борьбе;	- отбирать учебное и предметное содержание занятий вольной борьбы в соответствии с поставленными целями и задачами 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 приемы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий вольной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения	спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.	Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения	Использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. Выявляет и использует образовательный потенциал социокультурной среды региона для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) методами создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных образовательных результатов.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 6 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	в т.ч. по семестрам	
		№1	№6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72		72

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№6
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
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	№6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	6		6
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	63		63
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3		3
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№	Наименование темы	Общая	Трудоёмкость по видам учебных
---	-------------------	-------	-------------------------------

п/п	(раздела) дисциплины (модуля)	трудоёмкос ть в акад.часах	занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.по дг.	Лаб / пр.под г.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам	12	2		4	6
2	Адаптация организма к физическим нагрузкам	10	2		2	6
3	Адаптационные изменения систем обеспечения	10	2		4	4
4	Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.	10	2		2	6
5	Формирование общей теории подготовки спортсменов	10	2		2	6
6	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	10	2		2	6
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	10			4	6
	Итого:	72	12		20	40

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкос ть в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.по дг.	Лаб / пр.под г.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам	10	2			8
2	Адаптация организма к физическим нагрузкам	10			2	8
3	Адаптационные изменения систем обеспечения	10			2	8
4	Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.	10				10
5	Формирование общей теории подготовки спортсменов	10				10
6	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные	10				10

	возможности организма					
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	9				9
	Часы на контроль:	3				
	Итого:	72	2		4	63

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1.Медико-биологические критерии спортивного отбора

Спортивный отбор, ориентация и прогнозирование спортивных достижений. Методологические основы организации спортивного отбора. Медико-биологические критерии спортивного отбора. Взаимосвязь между морфофункциональными особенностями организма и уровнем достижений в спорте как одна из основ прогнозирования спортивного совершенствования. Этапы спортивного отбора и основные задачи. Медицинская экспертиза. Роль медико-биологического обследования спортсмена на различных этапах спортивного отбора.

Тема 2.Физиолого-генетические особенности спортивного отбора

Влияние наследственности на морфофункциональные особенности и физические качества человека. Тренируемость в критические и сензитивные периоды онтогенеза человека. Прогностические признаки. Норма реакции. Степень прироста.Генетические маркеры в отборе и прогнозировании высоких спортивных достижений. Дерматоглифика, показатели, их значение для отбора и ориентации в спорте.

Тема 3.Диагностика спортивных способностей и одаренности

Структура спортивных способностей и одаренности. Системный подход в изучении способностей и одаренности. Соматическое развитие и спортивные способности. Соматотип спортсмена и его роль в спортивной ориентации и отборе. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей. Тип нервной системы и его значение в спортивной деятельности. Особенности высшей нервной деятельности, моторно-функциональной асимметрии в теории и практике спортивного отбора в виды спорта. Скорость и эффективность тактического мышления. Пропускная способность мозга. Помехоустойчивость спортсменов. Психо-физиологические особенности спортсмена и результативность в спорте. Оценочно-уровневые нормативы антропометрических, функциональных показателей и физических качеств детей, подростков, юношей. Комплексная диагностика спортсмена (морфотипа, свойств нервной системы и темперамента, работоспособности и физических качеств).

Тема 4.Модельные характеристики спортсменов

Структура спортивных способностей и одаренности. Системный подход в изучении способностей и одаренности. Соматическое развитие и спортивные способности. Соматотип спортсмена и его роль в спортивной ориентации и отборе.

Тема 5.Формирование общей теории подготовки спортсменов

Скорость и эффективность тактического мышления. Пропускная способность мозга. Помехоустойчивость спортсменов. Психо-физиологические особенности спортсмена и результативность в спорте. Оценочно-уровневые нормативы антропометрических, функциональных показателей и физических качеств детей, подростков, юношей. Комплексная диагностика спортсмена (морфотипа, свойств нервной системы и темперамента, работоспособности и физических качеств).

Тема 6. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма

Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей. Тип нервной системы и его значение в спортивной деятельности. Особенности высшей нервной деятельности, моторно-функциональной асимметрии в теории и практике спортивного отбора в виды спорта.

Тема 7. Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена

Генетическая обусловленность индивидуального уровня аэробных и анаэробных возможностей организма. Значение генетически адекватного и неадекватного выбора спортивной специализации, стиля соревновательной деятельности и сенсомоторного доминирования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	Адаптация организма к физическим нагрузкам	
3	Адаптационные изменения систем обеспечения	
4	Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.	
5	Формирование общей теории подготовки спортсменов	
6	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	

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	Медико-биологические критерии спортивного отбора	Устный опрос	ПК-1,ПК-3,ПК-4
2.	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	Тестирование	ПК-1,ПК-3,ПК-4
3.	Диагностика спортивных способностей и одаренности	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-1,ПК-3,ПК-4
4.	Модельные характеристики спортсменов	Тестирование	ПК-1,ПК-3,ПК-4
5	Формирование общей теории подготовки спортсменов	Устный опрос	ПК-1,ПК-3,ПК-4
6	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Устный опрос	ПК-1,ПК-3,ПК-4
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	Тестирование	ПК-1,ПК-3,ПК-4

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. Адаптация, понятие, виды и ее биологическое значение.
2. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам, их основные механизмы.
3. Функциональные системы. Принципы организации. Причины и механизмы расстройств функциональных систем.
4. Понятие о здоровье и его основных компонентах. Уровни здоровья.
5. Гомеостаз и здоровье. Механизмы регуляции гомеостаза.
6. Компенсаторные процессы, понятие, виды. Стадии компенсации.
7. Адаптация и дезадаптация иммунитета при занятиях спортом. Методы коррекции.
8. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной мощности.

9. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках переменной мощности.
10. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.
11. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
12. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках, методологическая характеристика.
13. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.
14. Функциональные асимметрии у спортсменов. Их основные проявления. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии
15. Физиологические особенности переработки информации у спортсменов. Физиологические основы процессов восприятия, принятия решения и программирования ответных действий.
16. Ритмическая организация процессов жизнедеятельности. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.
17. Физиологические особенности адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой на физическое и функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья.
18. Здоровье и его компоненты. Методологические подходы к оценке уровня здоровья.
19. Предболезнь, механизм формирования и стадийность.
20. Факторы, лимитирующие спортивный результат в ациклических видах.
21. Факторы, лимитирующие спортивный результат в ситуационных видах спорта.
22. Факторы, лимитирующие спортивный результат в стандартных упражнениях.
23. Переутомление. Причины, условия, сущность и признаки. Принципы восстановления и профилактики.
24. Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы, причины развития, клинические формы. Методы и средства восстановления. Профилактика.
25. Хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Причины, клинические формы. Методы и средства восстановления. Профилактика.

26. Перетренированность, причины и механизм развития. Основные проявления в зависимости от типа и стадии перетренированности. Методы и средства восстановления. Профилактика

27. Планирование средств контроля над процессами адаптации.

28. Методики контроля и оценки адаптации в нервной системе.

29. Электроэнцефалография. Общие методические принципы ЭЭГ исследования. Уровни функциональной активности головного мозга.

30. Методики контроля и оценки адаптации в мышечной системе и нервно-мышечном аппарате.

31. Методики контроля и оценки процессов адаптации в сердечно-сосудистой системе.

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-1, ПК-3, ПК-4	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и	Выполнены требования к сформированности и компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или частичное отсутствие знаний, умений,

	<p>глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>		<p>испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>навыков</p>
--	--	--	--	----------------

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Сапего, Анна Викторовна. Физиология спорта [Текст] : учебное пособие / А. В. Сапего ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2011. - 186 с.
2. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]] ; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

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

3. Агаджанян Н. А., Основы физиологии человека: учебник / Агаджанян Н. А., Агаджанян Н. А. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 364 а-рис.
4. Караулова Л. К., Физиология: учеб.пособие для вузов / Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. - М. : Академия, 2009. - 377 а- рис.

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.

Автор рабочей программы дисциплины: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, кандидат педагогических наук, профессор Гаджагаев С.М.-К., доцент кандидат педагогических наук Мансуров Т.М

