

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»



Рабочая программа дисциплины

**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 – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Промежуточный контроль			
очная	2	72	12	20			40	зачет	
заочная	2	72		4			68	зачет	

Махачкала, 2025

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

		<p>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>
--	--	--

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
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Игр народов Дагестана» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике; - особенности и методику преподавания Игр народов Дагестана в различных звеньях системы физического 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	воспитания, включая организацию и проведение соревнований;	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 Игр народов Дагестана, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
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. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	32		32

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
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	№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	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)
-------	---	--------------------	---

		ь 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

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкост ь 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	12			2	10

6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	9				9
	Часы на контроль:	3				
	Итого:	72	4		6	40

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

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.

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 годового тренировочного цикла. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в фазе «острой акклиматизации». Данные показателей кардио-гемодинамики в условиях акклиматизации.

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.

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.

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.

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.

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

№ п/п	Раздел (тема) программы	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности
1	Горный климат и спортивная тренировка	Новые методы подготовки спортсменов с использованием гиппоксических условий, как в естественной горной среде, так и при моделировании в барокамере, при дыхании газовыми смесями, объединенными с кислородом, так же применение нетрадиционных средств расширения аэробных и адаптационных возможностей организма.	Написание доклада по теме. Устный опрос
2	Спортивная тренировка в процессе акклиматизации	Фазовость адаптационных процессов в период акклиматизации и методика построения тренировочного процесса.	Написание доклада по теме. Устный опрос
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. Динамика нагрузок и оптимальные сроки для участия в соревнованиях после возвращения с гор.	Написание доклада по теме. Устный опрос
4	Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	Использование высот свыше 3000 метров с целью ускорения фазы акклиматизации.	Написание доклада по теме. Устный опрос
5	Искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки	Положительные стороны искусственной гипоксической тренировки.	Написание доклада по теме.

	спортсменов		
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	Меры профилактики при различных патологических состояниях.	Устный опрос

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	

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

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;

- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;
- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;

- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;
- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;
- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	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.	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 подготовки спортсменов	Устный опрос	ПК-1,ПК-2
6	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	Тестирование	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	От 10 до 20

мероприятиях	
--------------	--

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		
		Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)
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 – 7; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету:

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 годового 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			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
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).	Оценка «отлично» выставляется, если студент знает основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	Не знает основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет отбирать учебное и предметное содержание занятий по спортивной борьбе в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО,	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбе в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.	Не умеет отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в

	подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.		том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные .	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел техникой борьбы и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий спортивной борьбе.	Не владеет умением отбора учебного содержания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность ПК-2.1 Демонстрирует умение	Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность Демонстрирует	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах о способах организации и	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области демонстрации способов	Не способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность Не способен продемонстрировать умение постановки

<p>постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p>	<p>отличное умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p>	<p>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 преподавателя.</p>	<p>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 оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>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>Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>	<p>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 и потребностями. Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений,</p>	<p>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</p>	<p>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).</p>

		которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.		
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 и потребностями.	Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ в вопросах о способах организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	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 оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	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.

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. В.П.Суслов, 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)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS- iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- 1.Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.
- 2.Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного магистра.

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 Гаджиагаев С.М.-К., доцент кандидат педагогических наук Мансуров Т.М