

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____
Т.Ю. Черкесов

УТВЕРЖДАЮ

Директор института _____
О.И. Михайленко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б.1.В.ДВ.10.02 «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам»**

направление 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик, 2018

Рабочая программа дисциплины Б.1.В.ДВ.10.02 «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам» / сост. М.Х. Хаупшев. - Нальчик: КБГУ, 2018. - 65 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору студентов вариативной части, очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» Профиль: «Физическая культура» в 8 семестре 4 курса. В течение семестра студенты изучат закономерности и особенности механизмов различных видов срочной и долговременной адаптации человека к физическим нагрузкам в зависимости от их вида, продолжительности, объёма и интенсивности, а также возрастно-половых особенностей занимающихся. Подробно и разносторонне рассматривается проблема адаптации, методы контроля над процессами адаптации и принципы использования факторов окружающей среды, физических упражнений и медико-биологических средств повышения работоспособности и укрепления здоровья в целях оптимизации занятий физической культурой и спортом.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам», предлагаемая кафедрой теории и технологии физической культуры и спорта, составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661.

Составитель _____ М.Х. Хаупшев

© Хаупшев М.Х., 2018

© ФГБОУ ВО КБГУ, 2018

Содержание

1	Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.....	4
3	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля).....	5
4	Содержание и структура дисциплины (модуля).....	10
4.1	<i>Лекции</i>	16
4.2	<i>Практические занятия (семинары)</i>	19
4.3	<i>Лабораторные работы по дисциплине (модулю)</i>	24
4.4	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)</i>	24
4.5	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	31
5	Образовательные технологии.....	31
6	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	34
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	46
7.1	<i>Основная литература</i>	46
7.2	<i>Дополнительная литература</i>	46
7.3	<i>Периодические издания</i>	47
7.4	<i>Интернет-ресурсы</i>	47
7.5	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы</i>	48
8	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	58

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью преподавания дисциплины является:

- усвоение студентами фундаментальных знаний о закономерностях и механизмах адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам и о методах их контроля и регуляции,
- формирование навыков и умений использования полученных знаний в процессе занятий спортом и различными формами оздоровительной физической культуры.

Основными задачами дисциплины являются:

- 1) приобретение знаний о реактивных, адаптационных и компенсаторных изменениях в организме занимающихся детей и подростков разного пола;
- 2) овладение методами оценки адаптации организма занимающихся детей и подростков разного пола на физическую нагрузку с помощью анатомо-физиологических (морфологических и функциональных) показателей;
- 3) формирование навыков исследования адаптационных процессов в организме занимающихся детей и подростков разного пола к физическим нагрузкам;
- 4) формирование навыков прогнозирования более эффективного направления адаптации организма на тренировочные нагрузки с учётом половозрастных особенностей занимающихся детей и подростков.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ОПОП ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Дисциплина Б.1.В.ДВ.10.02 «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам» относится к курсам по выбору студента вариативной части дисциплин ОПОП ВО.

Программа подготовки студентов на кафедре теории и технологии физической культуры и спорта, по данной дисциплине тесно связана со знанием анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, спортивной медицины, теории и методики физической культуры, а также с рядом других дисциплин. Знание механизмов адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста.

Содержание перечисленных дисциплин направлено на изучение базовых компенсаторных и приспособительных процессов, лежащих в основе адаптации, а также типовых патологических процессов, закономерно возникающих в процессе жизнедеятельности, особенно при нагрузках, приближающихся к индивидуальному пределу адаптации.

Изучение дисциплины направлено:

- на повышение уровня знаний об основных закономерностях и особенностях механизмов различных видов срочной и долговременной адаптации детей и

подростков к физическим нагрузкам в зависимости от их типологических характеристик и половых особенностей организма;

- на повышение уровня знаний о причинах, условиях и механизмах развития перетренированности и реадаптации, их диагностических критериях в зависимости от стадий;

- на формирование знаний и навыков практического использования методов контроля над процессами срочной и долгосрочной адаптации с целью обеспечения индивидуального подхода к подготовке детей и подростков к занятиям спортом и оптимизации этого процесса;

- на изучение и освоение методики использования базовых и специальных средств регуляции адаптационных механизмов во время физической нагрузки и в пост-нагрузочной фазе тренировочного процесса;

- на изучение современного объективного метода исследования адаптации к физическим нагрузкам.

- на формирование знаний о методиках использовании различных медико-биологических средств повышения работоспособности и укрепления здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом морфофункциональных особенностей организма детей и подростков.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»:

Карта компетенций.

Шифр и наименование компетенции: - способен применять на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

Общая характеристика компетенции.

Тип компетенции: профессиональные компетенции выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО): бакалавриат.

Взаимосвязь компетенции с другими компетенциями по программе.

Перечисленные компетенции связаны с другими обще-культурными, обще-профессиональными и профессиональными компетенциями, такими как:

1) в тренерской деятельности:

ОПК-1. Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

ОПК-5. Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

ОПК-6. Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

2) в рекреационной деятельности:

ПК-5. Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

3) в организационно-управленческой деятельности:

ПК-6. Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

ПК-7. Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

4) в научно-исследовательской деятельности:

ПК-15. Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

5) в культурно-просветительской деятельности:

ПК-16. Способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности.

ПК-17. Способность организовать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов.

ПК-18. Способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

ПК-19. Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Таблица 1. Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения * (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5

Первый этап (уровень) – пороговый	Знать:	Не знает	Не знает достаточно четко об основных средствах, методах и формах организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач обеспечения минимального уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	Знает частично основные средства, методы и формы организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач обеспечения достаточного уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	Знает основы базовых средств, методов и форм организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач обеспечения хорошего, стабильного и надёжного уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	Знает полный комплекс средств, методов и форм организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач обеспечения хорошего, стабильного и надёжного уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам и эффективной спортивной и профессиональной деятельности.
	Уметь:	Не умеет	Умеет частично, неуверенно с проявлением ошибок применять средства и методы на занятиях физической культурой и избранным видом спорта для решения типичных задач обеспечения минимального уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в	Умеет в основном, без грубых ошибок, но без системности, применять средства, методы физической культуры и избранного вида спорта, для уверенного решения типичных задач обеспечения достаточного уровня двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в	Умеет системно и успешно применять основные средства и методы организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения типичных и не стандартных задач обеспечения хорошего, стабильного и надёжного уровня двигательной активности и здоровья для	Умеет системно, успешно, уверенно и безошибочно применять полный комплекс средств и методов организации занятий по физической культуре и избранному виду спорта, для решения типичных и не стандартных задач обеспечения высокого и стабильного уровня двигательной

			спортивной и профессиональной деятельности.	спортивной и профессиональной деятельности	адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.
	Владеть:	Не владеет	Владеет отдельными средствами и методами организации и проведения занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач, на основе недостаточно освоенных знаний, умений и навыков, обеспечивающих их минимально необходимый уровень двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	Владеет выборочно средствами и методами организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач, на основе достаточно освоенных знаний, умений и навыков, обеспечивающих их стабильный уровень двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности	Владеет успешно основными средствами и методами организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач, на основе освоенных знаний, умений и навыков, с проявлением отдельных ошибок, но обеспечивающих хороший и стабильный уровень двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.	Владеет уверенно и безошибочно полным комплексом средств, методов и форм организации занятий физической культурой и избранным видом спорта, для решения задач, на основе приобретённых знаний, умений и навыков, обеспечивающих достаточно высокий и стабильный уровень двигательной активности и здоровья для адаптации к нагрузкам в спортивной и профессиональной деятельности.

Программа подготовки студентов на кафедре теории и технологии физической культуры и спорта, спланирована таким образом, что её участники получают знания:

- на методологическом уровне,
- на общетеоретическом уровне,
- на дисциплинарном уровне.

По окончании курса студент сможет самостоятельно планировать научно-педагогическую деятельность и использовать ряд современных методик диагностики адаптационных процессов организма и регуляции этих процессов в избранном виде спорта и в процессе практики.

При разработке программы кафедры, с учетом направленности программы на конкретные области знания и виды деятельности или специализации программы, дополнила набор компетенций выпускников. В результате освоения дисциплины студент должен:

Представлять:

- значение адаптационных процессов в организме человека для достижения высокой эффективности в формировании и сохранении здоровья, а также в спортивной подготовленности.

Знать:

- 1) современные концепции теории адаптации.
- 2) компенсаторные и приспособительные процессы, лежащие в основе адаптации.
- 3) механизмы и закономерности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам различной мощности, продолжительности и пространственно-временной характеристики с учетом возраста и пола.
- 4) роль ведущих патогенных факторов, снижающих работоспособность и качество жизни, связанных с здоровьем, типичных для различных половозрастных групп населения.
- 5) понятия, стадии и формы перетренированности и реадaptации, их причины и условия развития, ведущие признаки.
- 6) принципы планирования системы контроля адаптационных процессов.
- 7) методы контроля параметров функциональных систем, обмена веществ, антиоксидантной системы, аспектов здоровья и резервов организма в процессе занятий спортом и физической культурой.
- 8) принципы и методы использования базовых и специальных медико-биологических средств регуляции адаптационных процессов во время нагрузки и в постнагрузочной фазе тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
- 9) методы адаптационных и реадaptационных мероприятий средствами физических упражнений и факторами окружающей среды в процессе занятий физической культурой и спортом у лиц с различным режимом двигательной активности и половозрастными особенностями.

Уметь:

- 1) планировать использование различных форм и методов контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 2) самостоятельно проводить исследования и анализ функционального состояния и адаптационных резервов различных систем организма.
- 3) применять физические средства регуляции адаптационных процессов в пост-нагрузочной фазе тренировочного процесса.
- 4) применять базовые фармакологические средства регуляции адаптационных процессов на различных этапах тренировочного процесса.
- 5) разрабатывать план адаптационных и реадaptационных мероприятий для спортсменов различных специализаций, пола и возраста в зависимости от тренировочного периода.
- 6) осуществлять выбор адаптационных и реадaptационных мероприятий с учетом имеющейся патологии или травмы.

7) уметь подобрать средства тренировки и восстановления для лиц различного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом.

Владеть:

1) владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Содержание дисциплины (модуля)

№ разд. темы	Наименование раздела, темы	Содержание раздела, темы	Форма текущего контроля
1	Процессы адаптации в организме человека		
1.1	Введение в предмет. Основы учения об адаптации организма к воздействию факторам среды.	Основные понятия. Классификация адаптации. Теория адаптации Г. Селье. Теория адаптации Ф.З. Миерсона. Холистическая концепция адаптации. Основные положения современной теории адаптации. Срочная и долговременная адаптация, их основные механизмы. Общий адаптационный синдром: стадии, признаки, биологическое значение.	К, Т, РК
1.2	Организм человека как управляемая система процесса адаптации	Концепция функциональной системы П.К. Анохина. Принципы организации функциональных систем. Взаимодействие функциональных систем. Причины и механизмы расстройств функциональных систем. Значение для спорта процессов переработки информации и их возрастные особенности. Физиологические основы процессов восприятия, принятия решения и программирования ответных действий. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.	К, Т, РК
1.3	Биологические ритмы и адаптация человека к условиям деятельности.	Особенности взаимосвязи организма с внешней средой. Природные явления и периодические колебания. Взаимосвязь ритмических изменений явлений природы с организмом человека. Биологические ритмы. Изменения внешней среды и физиологические реакции организма, состояние уравновешенности функций с внешней средой. Биоритмы: суточные (околосуточные), месячные (околόμεсячные), сезонные (годовые), многолетние и др.	К, Т, РК
2	Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.		
2.1	Педагогические механизмы процесса адаптации организма	Система педагогических, психологических и медико-биологических средств и методов регуляции процессов адаптации. Объект регуляции	К, Т, РК

	к физическим нагрузкам.	во время выполнения нагрузок и в период восстановления после нагрузок. Срочные тренировочные эффекты. Отставленные тренировочные эффекты. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.	
2.2	Психологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	Периодизация и гетерохронность развития. Сенситивные периоды. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма. Акселерация эпохальная и индивидуальная, паспортный, биологический и двигательный возраст.	К, Т, РК
2.3	Физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.	К, Т, РК
3	Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам		3
3.1	Учёт закономерностей роста и развития человека в процессе адаптации.	Здоровье как функциональный оптимум. Болезнь как результат истощения механизма адаптации. Адаптивное поведение и пограничное состояние между здоровьем и патологией.	К, Т, РК
3.2	Адаптация к физическим нагрузкам - как механизм повышения тренированности	Перетренированность: причины, условия, механизмы развития. Стадии перетренированности, ведущие проявления. Многоуровневая система профилактики перетренированности. Восстановительные мероприятия на различных стадиях перетренированности. Роль врачебного контроля и самоконтроля в профилактике перетренированности	К, Т, РК
3.3	Физическая работоспособность спортсмена в различных условиях внешней и внутренней среды	Факторы, лимитирующие физическую работоспособность. Методика применения фармакологических средств регуляции адаптации в период базовой, специальной подготовки спортсмена с учетом специфики спорта. Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояние функций организма. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Динамика утомления при нагрузках различной направленности и их зависимость от квалификации и тренированности спортсменов. Причины, условия, сущность и проявления переутомления. Переутомление, хроническое утомление и переутомление.	К, Т, РК

		Интенсивность, продолжительность и обратимость структурных перестроек в организме в зависимости от преимущественного развития отдельных физических качеств и режима тренировочного процесса.	
4	Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам		3
4.1	Особенности адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам	Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем. Физиологические особенности организма детей младшего, среднего и старшего возраста. Физиологические особенности адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам.	К, Т, РК
4.2	Особенности адаптации женского организма к физическим нагрузкам	Морфофункциональные особенности женского организма. Особенности строения и функционирования женского организма, отличия в умственной и физической работоспособности. Приспособляемость к изменениям внешней среды (голод, температурные сдвиги, кровопотери, некоторые болезни). Особенности деятельности центральной нервной системы и развития сенсорных систем. Изменения функций организма женщин в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.	К, Т, РК
5	Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности		
5.1	Адаптивная физическая культура и её основные функции	Адаптивная физическая культура (АФК). Деятельность по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности. Цель АФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидность, обеспечение оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации и самоактуализации. Виды АФК: адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики АФК.	К, Т, РК
5.2	Методы и формы реабилитации инвалидов	Факторы инвалидности: состояние здоровья нации, развитие системы здравоохранения, социально-экономическое развитие, состояние экологической среды, исторические и политические причины, в частности, участие в войнах и военных конфликтах, и пр. Ключевые понятия: инвалидность, инвалид,	К, Т, РК

		дефект или нарушение, нетрудоспособность. Категории ограничения функций: нарушения статодинамической функции (двигательной); нарушения функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции, сенсорные (зрения, слуха, обоняния, осязания); психические (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, эмоций, воли).	
5.3	Адаптивная физическая культура как фактор здоровья лиц с ограниченными возможностями	Законодательная и организационная поддержка людей с ограниченными возможностями в России. Социальные льготы инвалида: пособие, бесплатные лекарства, бесплатное техническое средство реабилитации (протезы, коляска или слуховой аппарат), скидки по оплате жилья, санаторные путевки.	К, Т, РК
6	Управление процессами адаптации в тренировочном процессе		
6.1	Адаптация организма к факторам среды	Определение базовых средств регуляции адаптации. Классификация. Групповые характеристики. Определение специальных средств регуляции адаптации. Классификация. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.	К, Т, РК
6.2	Динамика функциональных изменений в организме при адаптации к физическим нагрузкам	Предстартовые состояния. Разминка и вращивание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. Нервно-психическое напряжение, монотонность деятельности и их влияние на организм человека.	К, Т, РК
6.3	Методическое обеспечение контроля процесса адаптации в функциональных системах организма	Основы методики регистрации психофизиологических параметров. Субъективные методики контроля нервной системы. Объективные методики контроля нервной системы. Электроэнцефалограмма. Регистрация вызванных потенциалов мозга человека. Электромиография. Динамометрия. Исследование кинестетического и проприоцептивного дифференциала. Миотонометрия. Функциональная проба Вальсальвы. Пульсометрия. Тонометрия. Электрокардиография. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Спирометрия. Спирография. Пневмотахометрия. Исследование скорости вращивания, экономичности функционирования и длительности восстановления сердечно-сосудистой и	К, Т, РК

		<p>дыхательной систем у тренированного и нетренированного человека при выполнении стандартной нагрузки. Исследование срочных адаптационных реакций при циклической работе максимальной мощности.</p> <p>Электрокардиографическое исследование деятельности сердца при срочной адаптации к стандартной нагрузке.</p> <p>Методы оценки объема циркулирующей крови, состава крови, кислородной емкости крови, кислотно-основного состояния крови, емкости ее буферных систем.</p> <p>Структура и величина затрат энергии спортсменом при различных видах деятельности. Методика расчета суточных энерготрат в зависимости от направленности тренировочного процесса.</p> <p>Понятие о рационе и его рациональной организации. Возмещение дефицита жидкости в организме в ходе нагрузки и в период пост-нагрузочного восстановления</p> <p>Построение рациона питания с учетом направленности тренировочного процесса.</p>	
--	--	--	--

Структура дисциплины (модуля)

Таблица 3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4,0 зачетных единиц (144 часов).

Вид работы	Трудоёмкость, часы		
	8 семестр	X семестр	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	144		144
Контактная работа (в часах):			
Лекции (Л)	36		36
Практические занятия (ПЗ)	48		48
Семинарские занятия (СЗ)	-		-
Лабораторные работы (ЛР)	-		-
Самостоятельная работа (в часах):	33		33
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-		-
Реферат (Р)	-		-
Эссе (Э)	-		-
Контрольная работа (К)	-		-
Самостоятельное изучение разделов	-		-
Самоподготовка	-		-
Курсовая работа (КР)	-		-
Курсовой проект (КП)	-		-
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27		27
Вид промежуточной аттестации	экзамен		экзамен

Таблица 4. Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ Разд.	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Сам. работа	Экзамен
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Процессы адаптации в организме человека	24	2	4	-	16	К, Т, РК
1.1	Введение в предмет. Основы учения об адаптации организма к воздействующим факторам среды.	10	1	2	-	6	
1.2	Организм человека как управляемая система процесса адаптации	6	0,5	1	-	5	
1.3	Биологические ритмы и адаптация человека к условиям деятельности.	8	0,5	1	-	5	
2	Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	24	2	4	-	16	К, Т, РК
2.1	Педагогические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	10	1	2	-	6	
2.2	Психологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	6	0,5	1	-	5	
2.3	Физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	8	0,5	1	-	5	
3	Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам	24	2	4	-	16	К, Т, РК
3.1	Учёт закономерностей роста и развития человека в процессе адаптации.	10	1	2	-	6	
3.2	Адаптация к физическим нагрузкам - как механизм повышения тренированности	6	0,5	1	-	5	
3.3	Физическая работоспособность спортсмена в различных условиях внешней и внутренней среды	8	0,5	1	-	5	
4	Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам	24	4	6	-	22	К, Т, РК
4.1	Особенности адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам	18	2	4	-	18	
4.2	Особенности адаптация женского организма к физическим нагрузкам	6	2	2	-	4	
5	Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности	24	2	4	-	12	К, Т, РК
5.1	Адаптивная физическая культура и её основные функции	10	1	2	-	5	

5.2	Методы и формы реабилитации инвалидов	6	0,5	1	-	3	
5.3	Адаптивная физическая культура как фактор здоровья лиц с ограниченными возможностями	8	0,5	1	-	4	
6	Управление процессами адаптации в тренировочном процессе	24	2	6	-	20	К, Т, РК
6.1	Адаптация организма к факторам среды	10	0,5	2	-	6	
6.2	Динамика функциональных изменений в организме при адаптации к физическим нагрузкам	6	0,5	2	-	6	
6.3	Методическое обеспечение контроля процесса адаптации в функциональных системах организма	8	1	2	-	8	
	Итого:	144	14	28	-	102	Экзамен

4.1 Лекции.

Тема № 1. Процессы адаптации в организме человека (4,0 час.)

Занятие № 1,2.

1. Введение в предмет. Основы учения об адаптации организма к воздействующим факторам среды. (1,0 час.)
2. Организм человека как управляемая система процесса адаптации (2,0 час)
3. Биологические ритмы и адаптация человека к условиям деятельности. (1,0 час.)

Основная литература:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин - М.: Наука, 1980 - 196 с.
2. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
3. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.

Дополнительная литература:

1. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 279 с.
2. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
3. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

Тема № 2. Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам (4,0 час.).

Занятие № 3,4.

1. Педагогические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам. (2,0 час.)
2. Психологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам. (1,0 час.)

3. Физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам. (1,0 час.)

Основная литература:

1. Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1987. – 432с.

2. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.

Дополнительная литература:

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

2. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

3. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

Тема № 3. Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам (8,0 час.).

Занятие № 5,6,7,8.

1. Учёт закономерностей роста и развития человека в процессе адаптации. (2,0 час.)

2. Адаптация к физическим нагрузкам - как механизм повышения тренированности. (4,0 час.)

3. Физическая работоспособность спортсмена в различных условиях внешней и внутренней среды. (2,0 час.)

Основная литература:

1. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
5. Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1987. – 432с.

2. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.

Дополнительная литература:

1. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

2. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

Тема № 4. Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам (8,0 час.)

Занятие № 9,10,11,12.

1. Особенности адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. (6 час.)

2. Особенности адаптация женского организма к физическим нагрузкам. (2 час.)

Основная литература:

1. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
2. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.
3. Устюгов Е.Д., Индивидуальное психофизическое развитие человека / Е.Д. Устюгов, О.В. Ендронов. - Новосибирск. : Б.и., 2000. - 190 с.

Дополнительная литература:

1. Баёва Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. / Н.А. Баёва, О.В. Погадаева. - Омск: СибГУФК, 2003.- 56.
2. Быков Е.В. Спорт и кровообращение: Возрастные аспекты: Учеб. – метод. пособие / Е.В.Быков, А.И.Исаев, С.Л.Сашенков. – Челябинск: Интерполиарт и К., 1998. - 63 с.
3. Доскин В.А. Биологические ритмы растущего организма / В.А. Доскин, Н.Н. Куинджи. - М.: Медицина, 1989. - 224 с.
4. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

Тема № 5. Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности (4,0 час.).

Занятие № 13,14.

1. Адаптивная физическая культура и её основные функции. (2 час.)
2. Методы и формы реабилитации инвалидов. (1 час.)
3. Адаптивная физическая культура как фактор здоровья лиц с ограниченными возможностями. (1 час.)

Основная литература:

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева – М.: Медицина. 1997. - 265с. (Интернет. адрес: <http://www.ecg.ru/books/book02/index.Html>.)
2. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
5. Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1987. – 432с.
3. Устюгов Е.Д., Индивидуальное психофизическое развитие человека / Е.Д. Устюгов, О.В. Ендронов. - Новосибирск. : Б.и., 2000. - 190 с.

Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. - М: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

Тема № 6. Управление процессами адаптации в тренировочном процессе (8,0 час.).

Занятие № 15,16,17,18.

1. Адаптация организма к факторам среды. (2 час.)
2. Динамика функциональных изменений в организме при адаптации к физическим нагрузкам. (3 час.)
3. Методическое обеспечение контроля процесса адаптации в функциональных системах организма. (3 час.)

Основная литература:

1. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
5. Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1987. – 432с.
2. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.

Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
3. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
4. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

4.2 Практические занятия (семинары)

№ Занятия	№ Раздела, темы	Название раздела, темы, учебных вопросов	Кол-во часов
1,2,3,4	I	Процессы адаптации в организме человека	8
1	1	Основы учения об адаптации организма к воздействию факторам среды.	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1. 1. История становления теории адаптации Г. Селье Ф.З. Меерсона. 2. Основные положения современной теории адаптации С.Е. Павлова. 3. Срочная и долговременная адаптация. Вопросы самостоятельной работы: 1. Провести хронометраж урока по ФК или тренировки по виду спорта. Определить общую плотность и моторную плотность.	
2,3	2	Организм человека как управляемая система процесса адаптации.	4
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 2. 1. Теория функциональных систем П.К. Анохина. 2. Функциональная система адаптации. 3. Понятие резистентности в адаптации.	

		Вопросы самостоятельной работы: 1. Провести пульсометрию на уроке по ФК или на тренировке по виду спорта. Показать динамику изменений пульса на нагрузку.	
4	3	Биологические ритмы и адаптация человека к условиям деятельности.	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3. 1. Биологические ритмы в процессе адаптации. 2. Общие закономерности адаптации человека к условиям деятельности. 3. Адаптация к условиям измененной температуры и влажности воздуха. 4. Адаптация к условиям измененного барометрического давления. 5. Адаптация спортсмена к высотной гипоксии. 6. Реадаптация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. 7. Искусственная гипоксическая тренировка в подготовке спортсменов 8. Адаптация к условиям невесомости. Вопросы самостоятельной работы: 1. Провести презентационный доклад «Результаты адаптации на нагрузку по пульсометрии на уроке по ФК или на тренировке по виду спорта». Обосновать процессы адаптации ССС к нагрузке и восстановление ССС после нагрузки.	
5,6,7,8	II	Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам	8
5	1	Педагогические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1. 1. Разминка и вращивание как адаптация к физической нагрузке. 2. Основы адаптации организма к физическим нагрузкам. 3. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 4. Адаптация организма к физической нагрузке разной направленности. 5. Адаптация к физическим нагрузкам различной мощности. 6. Оценка адаптации спортсмена к физической нагрузке. Вопросы самостоятельной работы: 1. Провести презентационный доклад «Результаты адаптации на нагрузку по пульсометрии на уроке по ФК или на тренировке по виду спорта». Обосновать процессы адаптации ССС к нагрузке (вращивание) и восстановление ССС после нагрузки.	
6	2	Психологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 2: 1. Стресс и механизм развития общего адаптационного синдрома. 2. Стресс и монотонность деятельности в адаптационных процессах.	

		<p>3. Психогенные факторы и дефицит информации.</p> <p>4. Роль эмоций при адаптации к физической нагрузке.</p> <p>5. Предстартовые состояния при физической нагрузке.</p> <p>6. Мотивационные аспекты адаптации к физической нагрузке.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Провести презентационный доклад «Результаты адаптации на нагрузку по пульсометрии на уроке по ФК или на тренировке по виду спорта». Обосновать роль эмоций в процессе адаптации ССС к нагрузке (вработывание) и восстановление ССС после нагрузки.</p>	
7,8	3	Физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	4
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3:</p> <p>1. Основы учения о физиологических резервах организма.</p> <p>2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервы организма.</p> <p>3. Генотипическая и фенотипическая адаптация организма.</p> <p>4. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
9,10,11, 12,13,14	III	Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам	12
9,10	1	Учёт закономерностей роста и развития человека в процессе адаптации.	4
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1:</p> <p>1. Возрастная периодизация развития организма.</p> <p>2. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.</p> <p>3. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности человека.</p> <p>4. Наследственные влияния на физические качества человека.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
11,12	2	Адаптация к физическим нагрузкам - как механизм повышения тренированности	4
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 2:</p> <p>1. Механизм адаптации организма к физическим нагрузкам.</p> <p>2. Физиологические основы развития тренированности.</p> <p>3. Тренировочный процесс и адаптация организма к физическим нагрузкам.</p> <p>4. Учет тренируемости спортсменов.</p> <p>5. Тренированность - специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>6. Тренированность и спортивная форма.</p> <p>7. Диагностика тренированности.</p> <p>8. Механизмы и стадии развития перетренированности.</p> <p>9. Профилактика перетренированности.</p> <p>10. Механизмы восстановительных процессов.</p> <p>11. Средства и методы повышения эффективности восстановления.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
13,14	3	Физическая работоспособность спортсмена в различных	4

		условиях внешней и внутренней среды.	
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3: 1. Характеристика понятия физическая работоспособность спортсмена. 2. Работоспособность спортсмена в особых условиях внешней среды. 3. Резервы физической работоспособности. 4. Физиологические основы утомления спортсменов. 5. Факторы утомления и состояние функций организма. 6. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. 7. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Вопросы самостоятельной работы: 1. Презентационные доклады на тему по выбору	
15,16,17, 18,19	IV	Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	10
15,16,17, 18	1	Особенности адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам	8
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1: 1. Концепции здоровья и резервов организма. 2. Проблема адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам. 3. Особенности адаптации детей младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. 4. Особенности адаптации детей среднего школьного возраста к физическим нагрузкам. 5. Особенности адаптации детей старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. Вопросы самостоятельной работы: 1. Презентационные доклады на тему по выбору	
19	2	Особенности адаптация женского организма к физическим нагрузкам	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3: 1. Морфофункциональные особенности женского организма. 2. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств женщин. 3. Энерготраты, аэробные и анаэробные возможности женщин. 4. Специфика вегетативных функций женщин. 5. Изменения функций женского организма в процессе тренировок. 6. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. 7. Изменение спортивной работоспособности женщин в разные фазы биологического цикла. Вопросы самостоятельной работы: 1. Презентационные доклады на тему по выбору	
20,21	V	Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности	4
20	1	Адаптивная физическая культура и её основные функции	1
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1: 1. Адаптивная физическая культура как средство	

		<p>реабилитации инвалидов.</p> <p>2. Определение основных понятий «инвалид и инвалидность».</p> <p>3. Законодательная и организационная поддержка людей с ограниченными возможностями.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
20	2	Адаптивная физическая культура как фактор здоровья лиц с ограниченными возможностями	1
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3:</p> <p>1. Цель и задачи АФК.</p> <p>2. Средства адаптивной физической культуры.</p> <p>3. Врачебно-педагогический контроль в АФК.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
21	3	Методы и формы реабилитации инвалидов	2
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 2:</p> <p>1. Реабилитационные центры и их роль в жизни инвалидов.</p> <p>2. Семья и образовательное учреждение как реабилитационная среда.</p> <p>3. Методы реабилитации инвалидов.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
22,23,24	VI	Управление процессами адаптации в тренировочном процессе	6
22	1	Адаптация организма к факторам среды.	2
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 1:</p> <p>1. Управление процессами адаптации к факторам среды.</p> <p>2. Классификация факторов среды.</p> <p>3. Фазы развития адаптации к факторам среды.</p> <p>4. Базовые и специальные средства регуляции адаптационных процессов.</p> <p>Вопросы самостоятельной работы:</p> <p>1. Презентационные доклады на тему по выбору</p>	
23	2	Динамика функциональных изменений в организме при адаптации к физическим нагрузкам	2
		<p>Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 2:</p> <p>1. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>2. Динамика адаптационных изменений в нервной системе.</p> <p>3. Динамика адаптационных изменений в эндокринной системе.</p> <p>4. Динамика адаптационных изменений в сердечно-сосудистой системе.</p> <p>5. Динамика адаптационных изменений в дыхательной системе.</p> <p>6. Динамика адаптационных изменений в опорно-двигательной системе.</p> <p>7. Динамика адаптационных изменений в мышечной системе.</p> <p>8. Динамика адаптационных изменений в пищеварительной системе.</p> <p>9. Динамика адаптационных изменений в выделительной</p>	

		системе. 10. Динамика адаптационных изменений в иммунной системе. Вопросы самостоятельной работы: 1. Презентационные доклады на тему по выбору	
24	3	Методическое обеспечение контроля процесса адаптации в функциональных системах организма.	2
		Подготовить и доложить учебные вопросы Темы 3: 1. Система методов и средств контроля процесса адаптации в организме человека. 2. Методы контроля процесса адаптации в нервной системе. 3. Методы контроля процесса адаптации в эндокринной системе. 4. Методы контроля процесса адаптации в сердечно-сосудистой системе. 5. Методы контроля процесса адаптации в дыхательной системе. 6. Методы контроля процесса адаптации в опорно-двигательной системе. 7. Методы контроля процесса адаптации в мышечной системе. 8. Методы контроля процесса адаптации в системе обмена веществ. 9. Методы контроля процесса адаптации в системе энергообмена. 10. Методы контроля процесса адаптации в пищеварительной системе. 11. Методы контроля процесса адаптации в выделительной системе. 12. Методы контроля процесса адаптации в иммунной системе. 13. Методы тестирования физической работоспособности. Вопросы самостоятельной работы: 1. Презентационные доклады на тему по выбору	
Итого:			48

4.3 Лабораторные работы по дисциплине (модулю)

Выполнение лабораторных работ по дисциплине не предусмотрено.

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов составляет 33 часа от общей трудоемкости дисциплины, что является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению профессионального уровня.

Цели самостоятельной работы.

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке, к семинарам, практическим занятиям, тренингам, деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, экзамену или зачету, в выполнении домашнего задания.

Содержание самостоятельной работы.

Тематика самостоятельной работы должна иметь профессионально-ориентированный характер и иметь системно-деятельностную направленность. Тематическая направленность должна требовать активной творческой работы. Возможная тематическая направленность самостоятельной работы представлена для каждого учебно-образовательного модуля и области профессиональных знаний представлена в таблице 5.

Таблице 5 Содержание самостоятельной работы

№ Раздела темы	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Процессы адаптации в организме человека	3
1.1	Введение в предмет. Основы учения об адаптации организма к воздействию факторам среды.	1
1.2	Организм человека как управляемая система процесса адаптации	1
1.3	Биологические ритмы и адаптация человека к условиям деятельности.	1
2	Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	6
2.1	Педагогические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	2
2.2	Психологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	2
2.3	Физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.	2
3	Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам	6
3.1	Учёт закономерностей роста и развития человека в процессе адаптации.	2
3.2	Адаптация к физическим нагрузкам - как механизм повышения тренированности	2
3.3	Физическая работоспособность спортсмена в различных условиях внешней и внутренней среды	2
4	Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам	6
4.1	Особенности адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам	4

4.2	Особенности адаптация женского организма к физическим нагрузкам	2
5	Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности	6
5.1	Адаптивная физическая культура и её основные функции	3
5.2	Методы и формы реабилитации инвалидов	1
5.3	Адаптивная физическая культура как фактор здоровья лиц с ограниченными возможностями	2
6	Управление процессами адаптации в тренировочном процессе	6
6.1	Адаптация организма к факторам среды	2
6.2	Динамика функциональных изменений в организме при адаптации к физическим нагрузкам	2
6.3	Методическое обеспечение контроля процесса адаптации в функциональных системах организма	2
Итого:		33

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Определение адаптации и ее классификация.
2. Определение срочной адаптации и ее основные механизмы.
3. Определение долгосрочной адаптации и ее основные механизмы.
4. Адаптация сенсорных систем.
5. Адаптация процессов высшей нервной деятельности.
6. Адаптация и система «человек – среда».
7. Уровни организации живого и уровни реализации адаптации.
8. Определение функциональной системы. Системообразующий фактор.
9. Принципы организации функциональных систем.
10. Взаимодействие функциональных систем. Отношение предконечных и конечных результатов.
11. Причины расстройств функциональных систем.
12. Механизмы расстройств функциональных систем.
13. Определение общего адаптационного синдрома. Классификация. Признаки. Стадии.
14. Болевой стресс как адаптация к экстремальным воздействиям
15. Гипоксический стресс как адаптация к экстремальным воздействиям
16. Срочная адаптация к физическим нагрузкам.
17. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
18. Функциональная система адаптации.
19. Понятие о физиологических резервах организма.
20. Адаптация к физическим нагрузкам нервной системы.
21. Адаптация к физическим нагрузкам эндокринной системы.
22. Адаптация к физическим нагрузкам иммунной системы.
23. Адаптация к физическим нагрузкам дыхательной системы.
24. Адаптация к физическим нагрузкам системы кровообращения.
25. Адаптация к физическим нагрузкам системы крови.
26. Адаптация к физическим нагрузкам системы мочеобразования и мочевыделения.
27. Адаптация к физическим нагрузкам пищеварительной системы.

28. Влияние физических нагрузок на репродуктивную функцию.
29. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.
30. Лимитирующие факторы утомления в зависимости от характера нагрузки.
31. Проблема хронического утомления и переутомления.
32. Роль эмоций при спортивной деятельности.
33. Предстартовые состояния.
34. Разминка и вбрасывание.
35. Понятие о физической работоспособности.
36. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
37. Влияние температуры на спортивную работоспособность.
38. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.
39. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.
40. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
41. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках, методологическая характеристика.
42. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.
43. Физическое развитие, периодизация и гетерохронность развития.
44. Физическое развитие, сенситивные периоды, критические периоды.
45. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма.
46. Акселерация эпохальная и индивидуальная, биологический и паспортный возраст.
47. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
48. Физиологические особенности детей среднего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
49. Физиологические особенности детей старшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
50. Физиологические особенности людей первого зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
51. Физиологические особенности людей второго зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
52. Физиологические особенности людей пожилого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
53. Значение для спорта процессов переработки информации и их возрастные особенности.
54. Физиологические основы процессов восприятия.
55. Физиологические основы процессов принятия решения.
56. Физиологические основы процессов программирования ответных действий.
57. Скорость и эффективность тактического мышления.
58. Пропускная способность мозга.
59. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.
60. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.

61. Ритмическая организация процессов жизнедеятельности, базовые понятия.
62. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.

Рефераты. После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата, при этом студентом может быть предложена и своя тематика. Тематика реферата должна иметь проблемный и профессионально ориентированный характер, требующей самостоятельной творческой работы студента.

Студенты готовят принтерный вариант реферата, делают по нему презентацию (в PowerPoint) и доклад перед студентами группы. Обсуждение доклада происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования. Такая интерактивная технология обучения способствует развитию у студентов информационной коммуникативности, рефлексии критического мышления, самопрезентации, умений вести дискуссию, отстаивать свою позицию и аргументировать ее, анализировать и синтезировать изучаемый материал, акцентировано представлять его аудитории.

Доклады по презентациям студенческих работ рекомендуется проводить в рамках обучающихся практикумов, студенческих вузовских и кафедральных конференций и других возможных видов научно-учебной работы, реализуемых в вузе.

Качество реферата (его структура, полнота, новизна, количество используемых источников, самостоятельность при его написании, степень оригинальности и инновационности предложенных решений, обобщений и выводов), а также уровень доклада (акцентированность, последовательность, убедительность, использование специальной терминологии) учитываются в системе балльно-рейтингового контроля и итоговой экзаменационной (зачётной) оценки по дисциплине.

Тематика реферативно-исследовательской работы выбирается студентом самостоятельно, при этом кафедра обеспечивает консультирование студента по ней и остальным видам самостоятельной работы. Тематика рефератов подбирается таким образом, чтобы её написание содействовало формированию компетенций ПК-2.

Темы рефератов для самостоятельной работы

1. Здоровье как функциональный оптимум.
2. Болезнь как результат истощения адаптационных механизмов.
3. Структурно-функциональная организация живых систем и системный подход к оценке состояний на грани нормы и патологии.
4. Общие принципы прогностической оценки состояний организма.
5. Методы оценки уровня функционирования физиологических систем.
6. Методы оценки степени напряжения регуляторных механизмов.

7. Методы оценки функционального резерва.
 8. Прогнозирование состояний в процессе выполнения мышечной нагрузки.
 9. Прогнозирование состояний по результатам анализа данных в восстановительном периоде после нагрузки.
 10. Прогнозирование физических возможностей организма по его исходному состоянию.
 11. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
 12. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
- Физиологические основы утомления спортсменов.
13. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
 14. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
 15. Физиологические основы развития тренированности.
 16. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
 17. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.
 18. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
 19. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
 20. Физиологические основы процессов восприятия, принятия решения и программирования ответных действий. Скорость и эффективность тактического мышления.
 21. Система регуляции адаптационных процессов.
 22. Объект регуляции адаптация во время выполнения нагрузок разного типа.
 23. Объект регуляции адаптации во время восстановления после нагрузок разного типа.
 24. Базовые средства регуляции адаптационных процессов.
 25. Специальные средства регуляции адаптационных процессов.
 26. Затраты энергии и их компенсация
 27. Рациональное питание спортсмена.
 28. Витаминно-минеральные комплексы
 29. Адаптогены.
 30. Физические средства восстановления
 31. Рекреационное действие водной среды.
 32. Массаж в системе восстановления
 33. Использование функциональных проб при исследовании variability сердечного ритма.
 34. Особенности variability сердечного ритма у здоровых людей различного пола и возраста. Оценка «здоровья здорового человека»

Методические указания по подготовке студентов написанию реферата

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

Требования к содержанию реферата:

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

Структура реферата. Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершенное самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопросы могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решена задачи и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и т.п.), могут быть добавлены в приложения. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

Критерии оценивания реферата.

Оценка «**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта

полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, если тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4.5 Курсовой проект (курсовая работа)

Выполнение курсового проекта (курсовой работы) по дисциплине не предусмотрено.

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии - это совокупность организационных форм, педагогических методов, средств, а также социально-психологических, материально-технических ресурсов образовательного процесса, создающих комфортную и адекватную целям обучения и воспитания образовательную среду, содействующую формированию всеми или подавляющим большинством студентов необходимых компетенций и достижению запланированных результатов образования.

Образовательная технология – это систематический метод планирования, применения, оценивания всего процесса обучения и усвоения знания путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования;

Для реализации познавательной и творческой активности студентов в учебном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности студентов за счет снижения времени, отведенного на выполнение самостоятельной работы.

Большое внимание уделяется использованию современных педагогических технологий, основанных на использовании передовых инновационных технологий в преподавании дисциплины. Под инновационными методами в высшем профессиональном образовании понимаются методы, основанные на использовании достижений науки и информационных технологий в образовании. Они направлены на повышение качества подготовки путем развития у студентов

творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного и проективного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы и т.д.).

Использование современных инновационных технологий в учебном процессе позволяет:

- сочетать высокую экономическую эффективность и гибкость учебного процесса;

- широко использовать информационные ресурсы в учебном процессе;
- существенно расширить возможности традиционных форм обучения;
- позволяет реализовать новые эффективные формы обучения.

Работы по внедрению и использованию современных инновационных технологий обучения проводятся в нескольких направлениях:

- создание современного учебно-методического обеспечения учебного процесса и совершенствование организации учебного процесса путем внедрения новых технологий обучения, в том числе дистанционных образовательных технологий (ДОТ);

- программно-техническое обеспечение учебного процесса с использованием современных технологий обучения;

- повышение квалификации ППС и УВП в области разработки современного учебно-методического обеспечения и использования новых технологий обучения.

Инновационные методы, используемые в образовательном процессе:

- 1) использование информационных ресурсов и баз знаний.
- 2) применение электронных мультимедийных учебников и учебных пособий.
- 3) ориентация содержания на лучшие отечественные и зарубежные аналоги образовательных программ.
- 4) применение предпринимательских идей в содержании курсов.
- 5) использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук.
- 6) применение активных методов обучения, «контекстного обучения» и «обучения на основе опыта».
- 7) использование методов, основанных на изучении практики (case studies).
- 8) использование проектно-организованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач.

Все это позволяет студентам организовать и проводить научно-исследовательскую деятельность и предполагает выполнение работ по изученным разделам и интересам, а также проявлению творческих способностей и самостоятельности студентов.

№ п/п	Педагогические технологии	Достигаемые результаты
1	Проблемное обучение	Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются

		мыслительные способности.
2	Разно-уровневое обучение	У преподавателя появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации ученья.
3	Проектные методы обучения	Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности студентов, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.
4	Исследовательские методы в обучении	Дает возможность студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого студента.
5	Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр	Расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие обще-учебных умений и навыков.
6	Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)	Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и подростков, Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от личности к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает студент, применять психолого-педагогические диагностики личности.
7	Дистанционные образовательные технологии	Применение информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося позволяют развивать индивидуальные творческие способности студентов, научить их более осознанно подходить к профессиональному самоопределению.
8	Здоровье-сберегающие технологии	Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физической, определять время

		подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.
9	Система инновационной оценки «портфолио»	Формирование персонифицированного учета достижений студента как инструмента педагогической поддержки социального самоопределения, определения траектории индив. развития личности.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, должен составлять не менее 40% аудиторных занятий (28 часов). В процессе изучения дисциплины «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам» используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий.

Таблица 6. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
Л	компьютерное моделирование	4
Л	мультимедийные материалы	6
ПР	семинары в диалоговом режиме	2
ПР	круглый стол	2
ПР	ролевые игры	4
ПР	мультимедийные материалы	4
ПР	разбор конкретных ситуаций	4
ПР	деловые игры	2
Итого:		28

6. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы – это комплекс средств контроля результата освоения студентом содержания учебной дисциплины. Оценочное средство может иметь комплексный характер, направленный на определение степени сформированности нескольких компетенций (их элементов): комплексное задание, курсовой проект (работа). Таким комплексным средством является **балльно – рейтинговая система текущей аттестации студентов.**

В соответствии с действующим Положением о балльно-рейтинговой системе, оценка успеваемости студентов КБГУ осуществляется в процессе:

- **устного опроса** - на занятиях оценивается уровень и умение излагать в словесной форме знания, приобретённые на лекциях и в процессе самостоятельной работы студентов по материалам пройденной темы;

- **коллоквиум** – собеседование преподавателя с обучающимся с целью контроля глубины усвоения теоретического материала, изучения рекомендованной литературы. Коллоквиум – это форма контроля, вид помощи обучающимся и метод стимулирования их самостоятельной работы. Коллоквиум охватывает только раздел или тему изучаемой дисциплины;

- **письменного опроса** - на занятиях оценивается уровень и умение излагать в письменной форме знания, приобретённые на лекциях и в самостоятельной работе студентов по материалам цикла пройденных тем;

- **эссе** – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на исчерпывающий ответ;

- **реферат** – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами;

- **контрольная работа** – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности обучающихся в учебном процессе, об эффективности методов, форм и способов учебной деятельности; контрольная работа может быть реализована в виде самостоятельной или аудиторной работы; разновидностью контрольной работы является расчетно-графическая работа;

- **курсовая работа (проект)** – самостоятельная исследовательская разработка конкретной темы, отражающая приобретенные студентом в процессе изучения дисциплины теоретические знания и практические навыки, умение работать с литературой, анализировать источники и проблемные ситуации, делать обоснованные выводы;

- **рейтингового контроля** знаний и тестирования студентов, являющегося текущей, этапной и итоговой формой проверки успешности освоения материала программы в письменной и устной форме, а также компьютерными средствами. По результатам рейтинговой проверки, студент может быть (не) допущен к аттестации, получить «зачет», «экзамен» автоматически при соответствующем количестве баллов;

- **текущий контроль успеваемости** – контроль, определяющий качество, глубину, объем усвоения знаний каждого раздела, имеющиеся недостатки, меры по их устранению; степень ответственности обучающихся в работе, уровень развития их способностей и причины, мешающие работать; уровень овладения навыками самостоятельной работы, пути и средства их развития; текущий контроль осуществляется преподавателем в ходе повседневной учебной работы и проводится в пределах обычных организационных форм занятий;

- **зачета**, являющегося одной из форм предварительной аттестации студентов, посредством получения обратной информации и критерием оценки успешности усвоения студентами знаний, умений и навыков; это – форма проверки знаний и навыков студентов, полученных на лекционных, семинарских и практических занятиях, практиках, а также обязательных самостоятельных работ (творческих проектов, чертежей, расчетов и др.); разновидностью зачета является дифференцированный зачёт – зачёт с оценкой. Зачёт может быть проведен в разных формах: устный или письменный опрос, тестирование (с использованием компьютерной техники), защита проекта, комбинированная;

- **экзамена**, являющегося основной формой аттестации студентов, посредством получения обратной информации об уровне сформированных остаточных знаний, умений и навыков, а также критерием оценки общего развития студентов; это - форма проверки знаний, умений и навыков обучающихся; экзамен может проводиться в форме устного или письменного опроса, тестирования (с использованием компьютерной техники);

Традиционная система оценки знаний студентов, базирующаяся на итоговом контроле в форме экзамена и/или зачета, не стимулирует систематическую работу студентов. При отсутствии или недостаточности текущего контроля в течение семестра или учебного года на экзамен и/или зачет ложится чрезмерная нагрузка. В то же время оценка, получаемая студентом на экзамене, в определенной степени зависит от ряда случайных факторов (выбор билета, психологическое и физическое состояние студента и экзаменатора и т.д.). При такой системе нет достаточной дифференциации в оценке знаний и умений обучаемых, а также отсутствует практически соревновательная форма между студентами в овладении знаниями.

Эти и ряд других соображений побуждают, по опыту многих зарубежных и отечественных вузов, обратиться к балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучения студентов.

Основными целями введения этой системы являются:

- стимулирование повседневной систематической работы студентов; снижение роли случайностей при сдаче экзаменов и/или зачетов; повышение состоятельности в учебе, заменяющее усреднение категории отличников, хорошистов, троечников и т.д. оценкой реального места, которое занимает студент среди сокурсников в соответствии со своими успехами;

- исключение возможности протектирования не очень способных и не очень прилежных студентов;

- создание объективных критериев при определении кандидатов на продолжение обучения (магистратура, аспирантура и т.д.), необходимых при обучении в рамках многоуровневой системы;

- повышение мотивации студентов к освоению профессиональных образовательных программ на базе более высокой дифференциации оценки результатов их учебной работы;

- обеспечение участия КБГУ в Болонском и Копенгагенском процессах с целью повышения академической мобильности обучающихся и конкурентоспособность его выпускников на международном рынке образовательных услуг.

В основу разработки балльно-рейтинговой системы КБГУ положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, рубежного и промежуточного контроля. Она аналогична балльно-рейтинговым системам, широко применяемым в зарубежных вузах, а также в ряде отечественных вузов и отличается от них по ряду характеристик. Настоящая система оценки успеваемости студентов основана на использовании совокупности контрольных точек, оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. При этом предполагается разделение всего курса на ряд более или менее самостоятельных, логически завершенных блоков и модулей и проведение по ним контрольной акции. Особо следует отметить, что балльно-рейтинговая система, являясь формой проверки приобретенных знаний и умений, активно влияет на изменение самой технологии учебного процесса в вузе.

Состав и планирование в баллах рейтинговых контрольных мероприятий.

Оценка успеваемости студентов в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего, рубежного и промежуточного контроля.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое «отслеживание» за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются опросы на семинарских, практических и лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) задания, выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится три таких контрольных мероприятия по графику (через каждые треть семестра). Каждое из этих мероприятий является своего рода микроэкзаменом по материалу учебного модуля, и проводится в устной (в том числе по билетам) или письменной форме, а также в виде тестового контроля.

В качестве форм рубежного контроля используются коллоквиумы, тестирование по материалам учебного модуля. В ходе текущего и рубежного контроля применяются фонды комплексных контрольных заданий (в первую очередь, сертифицированных в установленном порядке). Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов является обязательным. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

Промежуточный контроль – это экзамен в сессионный период по дисциплине в целом.

Полная оценка по дисциплине определяется по сумме баллов, полученных студентом по различным формам текущего и рубежного контроля и баллов, полученных при сдаче экзамена.

На рубежные контрольные мероприятия выносятся весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего (Стек.), рубежного (Сруб.) и промежуточного (Спром.) контроля составляет 100 баллов ($S_{\text{дис.}} = S_{\text{тек.}} + S_{\text{руб.}} + S_{\text{спром.}} = 100$ баллов).

При реализации образовательных программ по всем специальностям и направлениям высшего профессионального образования из указанных выше 100 баллов на текущий и рубежный контроль отводится 70 баллов ($S_{\text{тек.}} + S_{\text{руб.}} = 70$ баллов), а на промежуточную аттестацию (экзамен, которым заканчивается изучение дисциплины) приходится 30 баллов ($S_{\text{спром.}} = 30$ баллов).

70 баллов, отведенных на текущий (Стек) и рубежный (Сруб) контроли разбиваются на три модуля.

Текущий и рубежный контроль

Распределение баллов			
Формы контроля	1 модуль 1-6 недели	2 модуль 7-11 недели	3 модуль 12-18 недели
Текущий	8	8	8
Коллоквиум	6	6	6
Компьютерное тестирование	6	6	6
Посещение занятий	3	3	4
Всего	23	23	24

Шкала оценки

Пересчет полученной суммы баллов по предмету в оценку по шкале:

«отлично», если сумма баллов равна или больше 91 балла;

«хорошо», если сумма баллов находится в пределах 81 – 90;

«удовлетворительно», если сумма баллов составляет 61 – 80;

«неудовлетворительно», если сумма баллов меньше или равна 60.

В таблице приведены также сведения по Европейской системе оценки академической успеваемости студентов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов (балльно-рейтинговая система, пятибалльная система, ECTS)

Оценка по пятибалльной шкале			Оценка ECTS			
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент	Сумма баллов	Название	Буквенное обозначение	Числовой эквивалент
91 -100	Отлично	5	91 –100	отлично	A	5

81-90	Хорошо	4	84-90	Очень хорошо	B	4
			74-83	хорошо	C	4
61-80	Удовлетворительно	3	68-73	Удовлетворительно	D	3
			61-67	посредственно	E	3
36-60	Неудовлетворительно	2(Fx)	0-60	неудовлетворительно	Fx	2
0-35		2(F)			F	2

График балльно-рейтинговых контрольных мероприятий. Обязательное компьютерное тестирование.

Заведующий кафедрой к началу нового семестра составляет согласованный с деканатом график контрольных мероприятий на семестр. График составляется по заявкам преподавателей кафедр, где указаны формы и количество контрольных мероприятий, предполагаемые даты их проведения и количество баллов, отводимых на каждое мероприятие.

1-6 недели (1/3 семестра) – коллоквиум + обязательное компьютерное тестирование,

7-11 недели (1/3 семестра) – коллоквиум + обязательное компьютерное тестирование,

12-18 недели (1/3 семестра) – коллоквиум + обязательное компьютерное тестирование.

Форма итогового контроля.

Дисциплина «Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам» общим объемом 144 часов завершается экзаменом в 8 семестре.

Вопросы к экзамену (зачёту):

1. Адаптация, понятие, виды и ее биологическое значение.
2. Адаптация, классификация, стадийность функциональные изменения.
3. Функциональные системы. Принципы организации. Причины и механизмы расстройств функциональных систем.
4. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной мощности.
5. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках переменной мощности.
6. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.
7. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам, их основные механизмы.
8. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.

9. Физическое развитие, периодизация и гетерохронность развития.
10. Физическое развитие, сенситивные периоды, критические периоды.
11. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма.
12. Акселерация эпохальная и индивидуальная, биологический, паспортный и двигательный возраст.
13. Физическая работоспособность и методические подходы к ее определению.
14. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
15. Влияние температуры на спортивную работоспособность.
16. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.
17. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.
18. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
19. Физиологические особенности детей дошкольного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
20. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
21. Физиологические особенности детей среднего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
22. Физиологические особенности детей старшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
23. Система педагогических, психологических и медико-биологических средств и методов регуляции процессов адаптации.
24. Базовые средства регуляции процессов адаптации. Классификация. Групповые характеристики.
25. Специальные средства регуляции процессов адаптации. Классификация. Групповые характеристики.
26. Объект регуляции адаптации во время выполнения нагрузок разного типа.
27. Объект регуляции адаптации во время восстановления после нагрузок разного типа.
28. Значение для спорта процессов переработки информации и их возрастные особенности.
29. Физиологические основы процессов восприятия.
30. Физиологические основы процессов принятия решения.
31. Физиологические основы процессов программирования ответных действий.
32. Скорость и эффективность тактического мышления.
33. Пропускная способность мозга.
34. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.
35. Фармакологические средства регуляции адаптации. Классификация. Групповые характеристики. Принципы использования.
36. Физические средства регуляции адаптации. Классификация. Групповая характеристика. Принципы использования.
37. Длительность адаптации к среднегорью и реадаптации.

38. Длительность адаптации к температурному стрессу и реадaptации.
39. Определение общего адаптационного синдрома. Стадии. Признаки. Биологическое значение.
40. Болевой стресс как адаптация к экстремальным воздействиям.
41. Гипоксический стресс как адаптация к экстремальным воздействиям.
42. Физическая работа и изменение нервной системы.
43. Физическая работа и изменение эндокринной системы.
44. Физическая работа и изменение иммунной системы.
45. Физическая работа и изменение дыхательной системы.
46. Физическая работа и изменение системы кровообращения.
47. Физическая работа и изменение системы крови.
48. Физическая работа и изменение системы мочеобразования и мочеиспускания.
49. Физическая работа и изменение пищеварительной системы.
50. Физическая работа и изменение репродуктивной системы.
51. Роль эмоций при спортивной деятельности.
52. Предстартовые состояния.
53. Разминка и вбрасывание.
54. Монотонность деятельности, влияние на организм человека.
55. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
56. Характеристика физиологических резервов организма.
57. Компенсаторные процессы, понятия, виды. Стадии компенсации.
58. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.
59. Срочные тренировочные эффекты.
60. Отставленные тренировочные эффекты.
61. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.
62. Переутомление. Причины, условия, сущность и признаки. Принципы восстановления и профилактики.
63. Проблема хронического утомления и переутомления.
64. Перетренированность, причины и механизм развития. Основные проявления в зависимости от типа и стадии перетренированности. Методы и средства восстановления. Профилактика.
65. Причины, условия, сущность и проявления переутомления.
66. Патогенетические факторы перетренированности.
67. Механизмы развития перетренированности.
68. Проявления перетренированности на начальной стадии.
69. Проявления перетренированности в средней стадии.
70. Проявления перетренированности на конечной стадии.
71. Многоуровневая система профилактики перетренированности.
72. Влияние овариально-менструального цикла на работоспособность женщин.
73. Самоконтроль в управлении тренировочным процессом. Цель и задачи. Основные показатели.

74. Планирование средств контроля над процессами адаптации.
75. Методики контроля и оценки адаптации в нервной системе.
76. Методики контроля и оценки адаптации в нервно-мышечной мышечной системе.
77. Методики контроля и оценки процессов адаптации в сердечно-сосудистой системе.
78. Электрокардиографическое исследование деятельности сердца при срочной адаптации к стандартной нагрузке.
79. Вариабельность сердечного ритма. Методика исследования и анализа. Возможности использования в процессе контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
80. Методики контроля и оценки процессов адаптации в дыхательной системе.
81. Методики контроля и оценки адаптации в иммунной системе.
82. Методики контроля и оценки адаптации в системе крови.
83. Методики контроля и оценки эндокринной системы, обмена веществ, антиоксидантной системы.
84. Структура и величина затрат энергии спортсменом при различных видах деятельности.
85. Понятие о рационе и его рациональной организации.
86. Особенности рациона питания на различных этапах тренировки в циклических видах спорта.
87. Особенности рациона питания на различных этапах тренировки в игровых видах спорта.
88. Особенности рациона питания на различных этапах тренировки в скоростно-силовых видах спорта.
89. Значение сбалансированности рациона первого порядка.
90. Значение сбалансированности рациона второго порядка.
91. Витаминизация. Минерализация.
92. Особенности рациона питания на соревновательном этапе в циклических видах спорта.
93. Особенности рациона питания на соревновательном этапе в игровых видах спорта.
94. Особенности рациона питания на соревновательном этапе в скоростно-силовых видах спорта.

Методические указания по подготовке студентов к сдаче экзамена

Экзамен - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель экзамена - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым экзамен содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции экзамена - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение экзамена состоит в том, что студент в период подготовки вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к экзамену знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к экзамену по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция экзамена заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, экзамен является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Экзамен принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к экзамену, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На экзамене преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к экзамену студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на экзамен, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к экзамену не следует откладывать на последние дни и часы перед экзаменом. Такая экстремальная подготовка к сдаче экзамена не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к экзамену подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы

для экзамена. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к экзамену особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Студенту следует помнить, что идеальных учебников не бывает, т.к. они пишутся отдельными учеными или коллективами авторов, представляющих ту или иную школу в науке или направление исследования конкретного вопроса, поэтому в каждом из них есть сильные и слабые стороны. Для подготовки к экзамену студенту следует использовать два и более учебника и (или) учебного пособия, а также словари, справочники и хрестоматии.

Отвечая на конкретный вопрос на экзамене, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На экзамене преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента. На экзамене преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на экзамене для преподавателя выступают:

- 1) правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
- 2) полнота и лаконичность ответа;
- 3) степень использования и понимания научных источников;
- 4) умение связывать теорию с практикой;
- 5) логика и аргументированность изложения материала;
- 6) грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
- 7) культура речи.

Оценки ответа студента

Оценка знаний	Уровень знаний	Содержание знаний
зачтено	Знает	- ценности и социальные нормы в деятельности спортсменов, основные этапы исторического развития этической мысли; категории этики, моральных проблем человеческой деятельности; основы общения, этикета в сфере ФКиС; основные этапы развития эстетики, категории этики и эстетики, особенности и специфику их проявления в области физической культуры и спорта. - методы и способы подготовки к публичным выступлениям и

		переговорам, деловой беседе с учетом социокультурной ситуации общения; особенности невербальной и вербальной коммуникации и их влияние на процесс организации делового общения; этические принципы и нормы оформления различных видов деловой документации.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - определять жизненные ценности и ориентиры в сфере ФКиС, осмысливать жизнь в ее многомерности и глобальности, расширять горизонты индивидуального мировосприятия; воспринимать красоту окружающего мира; оценивать прекрасное в области физической культуры и спорта - умеет в практической деятельности применять теоретические основы делового этикета; составлять документацию в соответствии с нормами делового этикета и делопроизводства; организовывать свое поведение в деловом общении в соответствии с нормами деловой этики.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки своих поступков и поступков, окружающих с точки зрения этических и моральных норм; - навыками поведения в коллективе и общения с гражданами в соответствии с нормами этики делового общения; - методикой проведения деловой беседы, публичного выступления, деловых переговоров; - информацией об социокультурных и национальных особенностях этики делового общения, - способами разрешения конфликтов.
не зачтено	Не владеет	<ul style="list-style-type: none"> - приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности; в процессе работы в коллективе не владеет этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий; способами и приемами предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности - фрагментарно владеет умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, не способен пользоваться - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции
	Не умеет	<ul style="list-style-type: none"> - работать в коллективе, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности; работая в коллективе, не способен учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия. - может частично использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции
	Не знает	<ul style="list-style-type: none"> - принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов. Не знает о социальных, этнических, конфессиональных и культурных особенностях представителей тех или иных социальных общностей. - не имеет четкого представления о психологических аспектах обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям

		избранным видом спорта; не знает методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
--	--	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин - М.: Наука, 1980 - 196 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева – М.: Медицина. 1997. - 265с. (Интернет. адрес: <http://www.ecg.ru/books/book02/index.Html>.)
3. Зотов В. А. Восстановление работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 160 с.
4. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е.Павлов. – М.: Парус, 2000. – 282с.
5. Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 1987. – 432с.
6. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А.Фомин – М.: Изд. «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 383 с.
7. Устюгов Е.Д., Индивидуальное психофизическое развитие человека / Е.Д. Устюгов, О.В. Ендронов. - Новосибирск. : Б.и., 2000. - 190 с.

7.2 Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. - М: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (методические рекомендации) / Под ред. Р.М.Баевского. – М.: Комиссии по клинко-диагностическим приборам и аппаратам Комитета по новой медицинской технике МЗ РФ. – 2000. – 60 с.
3. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
4. Баёва Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. / Н.А. Баёва, О.В. Погадаева. - Омск: СибГУФК, 2003.- 56.
5. Березный Е.А. Практическая кардиоритмография / Е.А. Березный, А.М. Рубин. – НПО «Нео», 1997. – 120 с.
6. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 152 с.
7. Быков Е.В. Спорт и кровообращение: Возрастные аспекты: Учеб. – метод. пособие / Е.В.Быков, А.И.Исаев, С.Л.Сашенков. – Челябинск: Интерполиарт и К., 1998. - 63 с.
8. Граевская Н.Д. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсменов / Н.Д. Граевская. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 128 с.
9. Доскин В.А. Биологические ритмы растущего организма / В.А. Доскин, Н.Н. Куинджи. - М.: Медицина, 1989. - 224 с.

10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. ин-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.

11. Лопач С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С.Н.Лопач, А.В.Чубенко, П.Н.Бабич. – Киев: Морион, 2000. - 320 с.

12. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 279 с.

13. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

14. Солодков А.А. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.

15. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под. ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э.Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998.- 431с.

16. Яблучанский Н.И. Интерпретация данных функциональных исследований сердечно-сосудистой системы / Н.И. Яблучанский, Б.Я. Кантор, А.В. Мартыненко. - Харьков: Основа, 1993. – 120 с.

7.3 Периодические издания

1. Научно-практический журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика»
3. Научно-практический журнал «Спортивная жизнь России»
4. Научно-практический журнал «Спортивные игры»
5. Научно-практический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6. Научно-практический журнал «Физическая культура в школе»

7.4 Интернет-ресурсы

Электронная библиотека КБГУ // lib.kbsu.ru.

Электронная библиотека КБГУ // lib.kbsu.ru.

<http://www.sportmed.ru/journal.html>

http://aconit.ru/show_paper.php?idpaper=59

elibrary.ru/title_items.asp?id=26393

Программное обеспечение:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы.

Программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- сайт «Личная студия»: <http://edu.muh.ra>
- ИС «КОМБАТ»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП».

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- <http://rospsy.ru/>
- <http://www.voppsy.ru/>
- <http://www.psychor.ru>
- <http://psi.webzone.ru>
- <http://www.apa.org/>
- <http://www.psychiatr.ru/>

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным контентом (электронное хранилище учебных продуктов);
- спутниковая образовательная сеть вуза;
- компьютеры с доступом в Интернет и образовательную сеть вуза.

7.5 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы.

Методическое обеспечение учебного процесса это есть совокупность используемых методов, средств и форм обучения, позволяющих педагогу всесторонне поддержать учебный процесс, делать его эффективным и результативным.

Методические рекомендации для преподавателя. Настоящая программа предназначена для базовой подготовки специалистов в сфере профессиональной деятельности. Подготовка проводится кафедрой в условиях высшего учебного заведения. Высокая эффективность подготовки достигается четкой организацией учебно-образовательного процесса, приданием занятиям практической направленности и приближением к реальным условиям организации и проведения профессиональной деятельности.

Учебная деятельность по данной дисциплине осуществляется в традиционных организационных формах создания образовательного пространства путём использования активных форм контакта преподавателя со студенческой аудиторией и получения информации через основные каналы связи - слуховой, зрительный.

Высокая эффективность в изучении дисциплины достигается четкой организацией работы студентов на лекционных занятиях в сочетании с самостоятельным изучением вопросов из рекомендуемой литературы, приданием занятиям практической направленности путём приближения к реальным условиям организации и проведения различных профессиональных мероприятий.

Методические указания для студентов. Обязательным условием проявления активности студентов на лекционных занятиях считается написание конспектов и ведение тетради по дисциплине, в которой должен быть собран весь лекционный материал, а также информация, полученная студентом самостоятельно из рекомендованной литературы. Эта работа должна вестись систематически отдельно по каждой теме.

Основными организационными формами изучения данной дисциплины являются:

-лекционные занятия, на которых излагаются основные вопросы теории и методики организации и проведения здоровьесберегающих мероприятий, наиболее сложные разделы курса, собранные из литературных источников. Лекция – ведущее звено всего курса обучения, представляющее собой способ изложения объемного теоретического материала, обеспечивающий целостность и законченность его восприятия студентами. Лекция должна давать систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления. Основными функциями лекции выступают познавательная (обучающая), развивающая, воспитательная и организующая;

-практические занятия (аудиторные), в процессе которых студенты овладевают умениями и навыками, необходимыми в освоении разделов дисциплины и профессиональной деятельности. Устанавливается связь теории с практикой посредством организации их в форме выполнения практических заданий, содействующая выработке у студентов умений и навыков применения знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельной работы. Часть практических занятий должна иметь методическую направленность, с целью овладения основами методики обучения элементам формирования и передачи знаний, контроля и оценки умений и навыков в оздоровительной работе. Здесь приводятся наглядные примеры воспитания и оздоровления средствами физических упражнений, разъясняются формы и методы осуществления общественно и индивидуально полезных оздоровительных мероприятий, являющихся составной частью реализации дисциплины и формирования специалиста;

-семинарские занятия, в процессе которых углубляются и детализируются наиболее важные вопросы дисциплины. Проверяются знания студентов, полученные на лекциях и в результате самостоятельной работы. Семинарское занятие – форма организации учебного процесса, представляющая собой групповое обсуждение студентами темы, учебной проблемы под руководством преподавателя. Семинары проводятся по наиболее сложным вопросам (темам, разделам) рабочей программы учебной дисциплины с целью углубленного изучения дисциплины, привития навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования и развития научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать правильные выводы, аргументированно излагать и отстаивать свое мнение. У студентов развивается способность к логическому мышлению, анализу и обобщению полученной информации.

- лабораторное занятие – форма учебного занятия, при которой студент под руководством преподавателя проводит естественные или имитационные эксперименты, или опыты с целью подтверждения отдельных теоретических положений определенной учебной дисциплины, приобретает практические навыки работы с лабораторным оборудованием, оборудованием, вычислительной

техникой, измерительной аппаратурой, методикой экспериментальных исследований.

-самостоятельная работа, студент должен расширить список использованной, для изучения дисциплины, литературы и дополнить из этих источников лекционные материалы. Активность студентов на семинарских занятиях должна проявиться в содержательности их ответов.

В итоге изучения дисциплины студент должен в достаточном объеме уяснить организационные формы и методы проведения оздоровительных мероприятий в рамках учебно-научной деятельности. Результатом такой работы должны быть написанные и оформленные конспекты и реферат.

Характеристика видов аудиторных занятий. Все виды аудиторных занятий сочетают образовательную, воспитательную практическую и методическую функции.

Вводная лекция - лекционное занятие, предназначенное для создания общего впечатления о дисциплине. На занятии, до сведения обучающегося, доводятся основные вопросы дисциплины, показывается ее роль и место в соответствующей области знаний, определяется значение дисциплины для формирования общих и профессиональных компетенций.

Модульная лекция - лекционное занятие, предназначенное для овладения обучающимися знаниями теоретического характера в рамках материала модуля.

Тьюторинг - лекционное занятие консультативного характера, на котором раскрываются основные вопросы, подготовки к самостоятельной работе, тематической контрольной работе, а также к промежуточной и итоговой аттестации.

Мониторинг работы с текстами - проверка результатов выполнения обучающимися «Заданий для самостоятельной работы», содержащихся в рабочем учебнике. В процессе проверки выявляется умение обучающегося структурировать и анализировать содержание учебника, составлять тезисы, конспекты, логические схемы, а также фиксируются результаты заучивания основных терминов и понятий, фактов, персоналий и дат, приведенных в глоссарии. Оценка на занятии показывает умение обучающегося решать типовые задачи в рамках материала данного модуля. Мониторинг работы с текстами проводится до начала коллективного тренинга по данному модулю.

Коллективный тренинг - коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения. Различают несколько видов коллективных тренингов: дискуссия, круглый стол, ролевая и деловая игра.

Штудирование - учебная работа по структурированию и анализу содержания образовательно-информационных ресурсов по учебной дисциплине, результатом которой являются подготовка конспекта, тезисов, составление логических схем или классификаций по изучаемой теме, а также глоссария основных терминов и понятий, фактов, персоналий и дат.

Индивидуальный компьютерный тренинг - работа обучающегося на компьютерном учебном терминале (КУТ) с программными средствами обучающе-тренингового характера по всем дисциплинам (модулям) учебного плана.

Тест-тренинг - тренинговое занятие, предназначенное для закрепления базовых теоретических знаний обучающегося в рамках материала модуля. Проводится на КУТе с использованием программного средства тренингового характера.

Работа в информационной базе знаний и IP-хелпинг - работа обучающегося с ресурсами ТКДБ и получение консультаций с использованием специальной электронной системы в асинхронном режиме.

Модульное тестирование - контрольное мероприятие по материалу каждого модуля, реализующее не отсроченный контроль знаний по модулю. Занятие проводится с использованием тестовых систем (с применением приборов тестирования или компьютерной системы тестирования).

Предэкзаменационное тестирование - контрольное мероприятие, цель которого состоит в выявлении неосвоенных и плохо освоенных вопросов дисциплины перед проведением экзамена и подготовка обучающегося к процедуре электронного экзамена (итоговая контрольная работа).

Творческая работа - это самостоятельная учебная научно-методическая работа, основными целями которой является развитие у студентов, прежде всего, исследовательских навыков и умений - таких, как: корректность постановки цели проблемы, выделения объекта и предмета исследования, формулировки задач и гипотез работы; логика изложения работы, соотношение и взаимосвязь теоретического и эмпирического материала; грамотное изложение работы, соблюдение не только правил грамматики и орфографии, но и канонов стилистики научного текста; обоснование выбора методического обеспечения, его соответствие задачам исследования; использование современных методов обработки данных эмпирического исследования, корректность статистического и качественного анализа полученных данных; владение основными методами и средствами получения, хранения, переработки информации; корректность авторских обобщений, содержательность и обоснованность выводов.

Методические указания к видам самостоятельной работы.

Организация контролируемой самостоятельной работы студентов.

Основными организационными формами и методами самостоятельной работы студентов являются:

-**самостоятельная работа** является основой индивидуальной, творческой работы и критерием оценки учебной активности студента. Закрепляет его знания, формирует методическое мышление и аналитические способности. Это способствует формированию у будущих специалистов, в сфере оздоровительной работы, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, и активному участию в оздоровительных мероприятиях.

- **коллоквиум** - средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие. Проверяются знания студентов, полученные на лекциях и в результате самостоятельной работы.

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме. На коллоквиум выносятся

крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе. **Критерии оценивания:**

6 баллов ставится, если:

- 1) полно раскрыто содержание материала;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

5 баллов ставится, если:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

4 балла ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

2-3 балла ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Тестирование студентов

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

Тестовые разделы - это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Фонд тестовых заданий для проведения компьютерного текущего контроля и промежуточной аттестации освоения дисциплины «Адаптация людей разного возраста к физическим нагрузкам» включает 445 тестовых заданий:

Раздел 1. Процессы адаптации в организме человека - 73 тестов;

Раздел 2. Психо-физиологические механизмы процесса адаптации организма к физическим нагрузкам - 72 тестов;

Раздел 3. Закономерности адаптации людей к физическим нагрузкам - 74 тестов;

Раздел 4. Возрастные особенности процесса адаптации организма к физическим нагрузкам – 87 тестов;

Раздел 5. Особенности адаптации человека с ограниченными возможностями к жизни и деятельности – 66 тестов

Раздел 6. Управление процессами адаптации в тренировочном процессе – 73 тестов.

Примерные тестовые задания по дисциплине (модулю).

Раздел 1. Процессы адаптации в организме человека

V2: Тема 1. Учение об адаптации. Основные положения теории адаптации.

I: ТЗ 1 Тема 1-1-0

S: «... не пора ли объектом исследований сделать адаптационные способности человека», сказал:

+: Давыдовский И.В.

-: Петрова М.К.

-: Павлов И.П.

-: Сперанский А.Д.

I: ТЗ 2 Тема 1-1-0

S: Исследования реакций и состояний организма в ответ на экстремальные воздействия были начаты:

-: Г. Селье

-: П. Горизонтовым

+: Ч. Дарвиным

-: Т. Протасовой

I: ТЗ 3 Тема 1-1-0

S: В работах И.П. Павлова было доказано, что воздействия чрезвычайных раздражителей влечёт:

-: не контролируемые движения

+: нарушения трофики и заболевания органов

-: оперативные действия

-: длительные эмоции

I: ТЗ 4 Тема 1-1-0

S: В работах А.Д. Сперанского говорится о ведущей роли в реализации генерализованных ответных реакций организма:

-: опроно-двигательного аппарата

-: пищеварительной системы

+: нервной системы

-: вестибулярного аппарата

Методические указания по подготовке студентов к тестированию:

Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагаются тестовые задания из пройденных разделов, состоящие из 30 вопросов разной степени сложности.

Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовые задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются из нижеприведенных критериев:

«6 баллов»: студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: студент правильно выполнил 5 заданий.

- организация и проведение оздоровительных мероприятий с определённым контингентом населения - решают задачи формирования профессиональных знаний, умений и навыков в оздоровительной работе. Это достигается проведением учебных оздоровительных мероприятий. Обязательной частью мероприятий, должно быть участие студентов на всех её этапах: организация, участие и подведение итогов;

-консультации на которых студенты получают сведения о необходимой учебно-методической литературе, средствах и методах самостоятельной работы. Разъясняются неосвоенные разделы программы, вносятся коррективы, акцентируется внимание на недостаточно усвоенных студентами разделах, на требованиях к контрольным мероприятиям, тестированию, экзаменам, курсовым и дипломным работам;

-организация практик осуществляет высшее учебное заведение и кафедра, реализующее основную образовательную программу, должны обеспечить студентам возможность эффективно пройти практики, предусмотренные образовательным стандартом:

-педагогическая практика у студентов 1 курса может проходить в общеобразовательных школах, учебных заведениях или других учреждениях, имеющих необходимое, для проведения занятий и организации массовых оздоровительных мероприятий, материально-техническое оснащение и квалифицированных педагогов;

-профессионально-ориентированная практика у студентов 2 курса должна проходить в специализированных учреждениях, с начинающим контингентом занимающихся, имеющих необходимую материально-техническую базу, необходимые для организации практики условия и квалифицированных специалистов, способных выполнять обязанности методистов;

-по специализации у студентов 4 курса должна проходить в специализированных учреждениях и обеспечить закрепление навыков углубленной профессиональной подготовки по избранной специализации. Конкретное содержание практики зависит от специализации и определяется кафедрой.

Объекты практики должны иметь условия, обеспечивающие решение поставленных задач, и квалифицированных специалистов, способных выполнять функции инструкторов-методистов. Все виды практики должны проходить в три этапа:

- ознакомительный этап, работа в качестве помощника инструктора-методиста;

- стажёрский этап, работа в качестве помощника инструктора-методиста с самостоятельным выполнением отдельных заданий;

- завершающий этап, самостоятельная работа по организации процесса обучения и практической реализации знаний, умений и навыков оздоровительной подготовки.

Каждый вид практики должен завершаться итоговой методической конференцией. с участием инструкторов-методистов и студентов-практикантов. с обсуждением итогов практики, недостатков, мероприятий по её совершенствованию. По практике студенты отчитываются по учебно-методической документации, разработанной кафедрой;

- реферат** - предусматривает индивидуальную творческую работу студента по обобщению новой информации из литературных источников по отдельным разделам и развивает способности к исследовательской работе;

- курсовая работа** - основная форма индивидуальной творческой работы студента, развивающая способности к экспериментальным и исследовательским видам профессиональной деятельности;

- выпускная квалификационная работа** представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку, в которой решается актуальная задача для отрасли. В работе выпускник должен показать умение:

- выявлять противоречия, сложившиеся в сфере деятельности и тормозящие её развитие;

- формулировать актуальные для туризма проблемы, цели и задачи на основе анализа теории и практики;

- подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;

- организовывать и осуществлять экспериментальные исследования;

- осуществлять обработку полученных результатов;

- интерпретировать и оформлять результаты исследования;

- формулировать основные выводы и практические рекомендации;

- внедрять результаты исследования в практику.

Выпускная квалифицированная работа должна включать разделы с обоснованием актуальности темы, с постановкой цели, задач и гипотезы исследования, литературным обзором, описанием методов, результатов исследования, их обсуждением, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем работы, как правило, не превышает 70 стр. машинописного текста.

Характеристика видов аудиторных занятий.

Все виды аудиторных занятий сочетают образовательную, воспитательную практическую и методическую функции.

Вводная лекция - лекционное занятие, предназначенное для создания общего впечатления о дисциплине. На занятиях, до обучающегося доводятся основные вопросы дисциплины, показывается ее роль и место в соответствующей области знаний, определяется значение дисциплины для формирования общих и профессиональных компетенций.

Модульная лекция - лекционное занятие, предназначенное для овладения обучающимися знаниями теоретического характера в рамках материала модуля.

Тьюторинг - лекционное занятие консультативного характера, на котором раскрываются основные вопросы, подготовки к самостоятельной работе, контрольной работе, а также к промежуточной и итоговой аттестации.

Мониторинг работы с текстами - проверка результатов выполнения обучающимися «Заданий для самостоятельной работы», содержащихся в рабочем учебнике. В процессе проверки выявляется умение обучающегося структурировать и анализировать содержание учебника, составлять тезисы, конспекты, логические схемы, а также фиксируются результаты заучивания основных терминов и понятий, фактов, персоналий и дат, приведенных в глоссарии. Оценка на занятии показывает умение обучающегося решать типовые задачи в рамках материала данного модуля. Мониторинг работы с текстами проводится до начала коллективного тренинга по данному модулю.

Коллективный тренинг - коллективное занятие по заранее разработанному сценарию с использованием активных методов обучения. Различают несколько видов коллективных тренингов: дискуссия, круглый стол, ролевая и деловая игра.

Штудирование - учебная работа по структурированию и анализу содержания образовательно-информационных ресурсов по учебной дисциплине, результатом которой являются подготовка конспекта, тезисов, составление логических схем или классификаций по изучаемой теме, а также глоссария основных терминов и понятий, фактов, персоналий и дат.

Индивидуальный компьютерный тренинг - работа обучающегося на компьютерном учебном терминале (КУТ) с программными средствами обучающе-тренингового характера по всем дисциплинам (модулям) учебного плана.

Тест-тренинг - тренинговое занятие для закрепления базовых теоретических знаний обучающегося в рамках материала модуля. Проводится на КУТе с использованием программного средства тренингового характера.

Работа в информационной базе знаний и IP-хелпинг - работа обучающегося с ресурсами ТКДБ и получение консультаций с использованием специальной электронной системы в асинхронном режиме.

Модульное тестирование - контрольное мероприятие по материалу каждого модуля, реализующее не отсроченный контроль знаний по модулю. Занятие проводится с использованием тестовых систем (с применением приборов тестирования или компьютерной системы тестирования).

Предэкзаменационное тестирование - контрольное мероприятие, цель которого состоит в выявлении неосвоенных и плохо освоенных вопросов дисциплины перед проведением экзамена и подготовка обучающегося к процедуре электронного экзамена (итоговая контрольная работа).

Творческая работа - это самостоятельная учебная научно-методическая работа, основными целями которой является развитие у студентов, прежде всего, исследовательских навыков и умений - таких, как: корректность постановки цели проблемы, выделения объекта и предмета исследования, формулировки задач и гипотез работы; логика изложения работы, соотношение и взаимосвязь теоретического и эмпирического материала; грамотное изложение работы, соблюдение не только правил грамматики и орфографии, но и канонов стилистики научного текста; обоснование выбора методического обеспечения, его соответствие задачам исследования; использование современных методов обработки данных эмпирического исследования, корректность статистического и качественного анализа полученных данных; владение основными методами и средствами получения, хранения, переработки информации; корректность авторских обобщений, содержательность и обоснованность выводов.

Работа в информационной базе знаний (самостоятельная работа).

Самостоятельная работа студентов является важной компонентой профессиональной подготовки специалистов и включает в себя следующее:

1) Штудирование учебного материала - подготовка конспекта, логической схемы изучаемого материала, выучивание глоссария (словарь терминов), изучение алгоритмов решения типовых задач модуля. Занятие проводится в рамках самостоятельной работы обучающегося.

2) Изучение рабочего учебника - работа с тематическим обзором, выучивание глоссария (словарь терминов), изучение алгоритмов решений типовых задач модуля. Занятие проводится в рамках самостоятельной работы студента.

3) Работа с текстами - работа с методическими пособиями в начале изучения дисциплины, при освоении материала модуля и при подготовке к контрольной работе. Занятие носит самостоятельный характер.

4) Работа с электронным образовательным контентом - повторное закрепление материала модуля с использованием обучающих программных продуктов, слайд лекций, слайд тьюторинга. Занятие проходит в свободные от основного расписания занятия часы, в специальной аудитории (длительность работы с одним учебным продуктом ограничивается только временем функционирования аудитории) или на личном компьютере обучающегося.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Лекции, практические (семинарские) занятия проводятся в учебной аудитории ФСК. Интерактивные формы занятий проводятся в специализированных аудиториях факультета. Практические (семинарские) и лабораторные занятия проводятся в аудиториях и лабораториях института.

1. Основные документы и источники информации.

1) Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования для данного направления подготовки (специальности).

2) Примерная программа дисциплины, рекомендованная Министерством образования и науки для данного направления подготовки (специальности).

3) Учебно-методический комплекс (рабочая программа).

4) Учебная литература (учебник).

2. Лекционные занятия.

1) Конспекты (тезисы) лекций.

2) Наглядные пособия (плакаты, аудиовизуальные средства, технические средства).

3. Практические занятия.

1) Поурочные планы-конспекты.

2) Методические указания по проведению практических занятий (в том числе в интерактивной форме).

4. Аттестационные (контрольные) мероприятия.

1) Вопросы (программы) для подготовки к экзамену.

2) Вопросы к рейтинговым контрольным мероприятиям.

3) Вопросы к письменным контрольным работам.

4) Тесты.

5. Наглядные и другие пособия и материалы.

1) Медицинские приборы (ростомер, весы, калипер, тонометр, секундомер, пульсоксиметр, спирометр).

2) Спортивный инвентарь, тренажеры.

3) Учебно-методические материалы в электронной форме, предусмотренные информационно-поисковой системой факультета «Информация для студентов».

4) Папка по дисциплине в методическом кабинете факультета с материалами в помощь студенту.

Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Academic MathCAD License; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение).

Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)
 _____ по направлению
подготовки (специальности) (образовательная программа
 _____) на 20__ – 20__ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

 наименование кафедры

протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

 подпись, расшифровка подписи, дата

Согласовано:*

Заведующий отделом комплектования
 научной библиотеки _____

 личная подпись расшифровка подписи дата

**Примечание: при внесении изменений в п. 4.7.1 РПД*