

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра игровых и циклических видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.05.2 Адаптация юных спортсменов к физической нагрузке

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры игровых и циклических видов спорта «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способен планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-3 Способен планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося	Составляет и реализует алгоритмы и технологии диагностики состояния резервов адаптации основных жизнеобеспечивающих систем; разрабатывает режимы тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных биологических особенностей организма спортсмена

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способен планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)		Заочная (семестр)	
		5	6	5	6
1	Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов	+		+	

2	Педагогическая практика		+		+
3	Средства восстановления в спорте	+		+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Адаптация юных спортсменов к физической нагрузке» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Адаптация юных спортсменов к физической нагрузке» изучается в 5 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	24	8
Лекции (Лекции)	12	4
Практические (Практ. раб.)	12	4
Самостоятельная работа (СР)	48	60
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
5 семестр								
1	Биологические механизмы формирования адаптаций функциональных систем организма в процессе спортивной деятельности.	2	1	2	-	8	10	Опрос; Реферат
2	Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке.	4	1	2	1	10	12	Опрос

3	Современные методы оценки резервных адаптационных возможностей функциональных систем организма человека.	2	1	2	1	10	12	Опрос; Реферат
4	Управление адаптационными процессами. Основные пути и средства повышения эффективности спортивной подготовки.	2	1	2	1	10	12	Опрос; Тестирование
5	Системная организация биологических процессов человека	2	-	4	1	10	14	Опрос; Тестирование

**Тема 1. Биологические механизмы формирования адаптаций функциональных систем организма в процессе спортивной деятельности.
(ПК-3)**

Лекция.

Генетическая обусловленность морфофункциональных адаптаций организма. Биологическая роль нуклеиновых кислот, генетический код. Современные данные о геноме человека. Взаимодействие генов: комплементарность, эпистаз, полимерия. Экспрессия генов. Роль гормонов, информационных влияний и двигательной деятельности в расширении адаптационных границ нормы реакции организма. Использование достижений генетики для ранней диагностики и ориентации детей и подростков на соответствующие виды спортивной подготовки.

Практическое занятие.

Биохимические основы повышения резервных возможностей организма. Система клеточной регуляции жизнеобеспечивающих процессов на молекулярном уровне. Основные источники энергии клетки: гликолиз, цикл трикарбоновых кислот, дыхательная система окислительного фосфорилирования. Роль биохимии и фармакологии в коррекции факторов, лимитирующих спортивный результат. Биомеханические технологии развития двигательных качеств спортсмена..

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Генетическая обусловленность морфофункциональных адаптаций организма.
- 2 2. Биологическая роль нуклеиновых кислот, генетический код.
- 3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 2. Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке. (ПК-3)

Практическое занятие.

Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке. Понятие специфических и неспецифических систем. Резервные возможности и особенности адаптации опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной, иммунной и других жизнеобеспечивающих систем организма человека. Свободнорадикальные процессы и эндогенная интоксикация при больших физических нагрузках. Специфический и неспецифический иммунитет. Профилактика инфекционных болезней, дисбактериоза у лиц, занимающихся спортом.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Резервные возможности и особенности адаптации опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной, иммунной и других жизнеобеспечивающих систем организма человека.
- 2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Современные методы оценки резервных адаптационных возможностей функциональных систем организма человека. (ПК-3)

Лекция.

Генетические методы: ДНК-анализ, дерматоглифика, иммуногенетика. Их роль в прогнозировании формирования конституции, массоростовых характеристик человека, выносливости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Антропометрические методы и их роль в оценке морфологических критериев успешности в соответствующих видах спорта. Массоростовые показатели. Сигмальные и центильные подходы в оценке массы, длины тела, длины окружности грудной клетки. Морфологические критерии полового созревания. Оценка гетерохронности и гармоничности физического развития. Физиологические методы. Оценка силы, силовой выносливости, утомления, тонуса и координации работы мышц спортсменов. Монографический контроль степени физической подготовленности двигательной системы организма.

Практическое занятие.

Определение и оценка показателей состояния сердечно-сосудистой системы. Электрокардиографический и фазовый кардиоинтервальный анализ состояния и функциональных резервов миокарда. Определение и оценка адаптационных ресурсов дыхательной функциональной системы. Спирометрия, спирография как современные методы контроля развития и состояния респираторной функции организма. Определение и оценка показателей состояния нервной системы. Тестирование общего, частного и хронобиологического типов ВНД.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Спирометрия, спирография как современные методы контроля развития и состояния респираторной функции организма.
- 2 2. Определение и оценка показателей состояния нервной системы
- 3 3. Тестирование общего, частного и хронобиологического типов ВНД.

Тема 4. Управление адаптационными процессами. Основные пути и средства повышения эффективности спортивной подготовки. (ПК-3)

Лекция.

Основные понятия и принципы теории управления. Системные подходы в повышении эффективности тренировочного процесса. Особенности адаптации организма к географическим и климатическим факторам. Загрязнение антропосферы. Экологические факторы здоровья и факторы риска. Лимитирующие факторы. Эколого-социальные аспекты качества жизни современного человека.

Практическое занятие.

Использование природных факторов для повышения функциональных резервов организма лиц, занимающихся спортом. Хронотипологическая организация адаптивных реакций организма. Обоснование необходимости учёта биоритмов в организации тренировочного и соревновательного процессов.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Системные подходы в повышении эффективности тренировочного процесса.
- 2 2. Особенности адаптации организма к географическим и климатическим факторам.
- 3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Системная организация биологических процессов человека (ПК-3)

Лекция.

Уровни системной организации биологических процессов: молекулярный, клеточный, организменный, популяционный, биосферный. Детерминистский, стохастический и синергетический подходы в понимании законов и явлений жизни. Наследственная, экологическая и социальная обусловленность развития организма. Механизмы обеспечения гомеостаза в различных условиях среды и интенсивности физической нагрузки при спортивной деятельности. Основные принципы математического моделирования биологических процессов и системная экстраполяция поведения жизнеобеспечивающих систем на различных этапах тренировочного режима.

Практическое занятие.

Уровни системной организации биологических процессов человека. Генетический, морфофункциональный и гигиенический контроль формирования конституции, физических, силовых, скоростных характеристик и выносливости спортсменов..

Задания для самостоятельной работы.

- 1 1. Генетический, морфофункциональный и гигиенический контроль формирования конституции, физических, силовых, скоростных характеристик и выносливости спортсменов.
- 2 2. Углубленное изучение темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Биологические механизмы формирования адаптивных систем организма в процессе	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия - баллы не начисляются

	спортивной деятельности.	Реферат	10	<p>10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>7 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>5 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>3 балла – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p>
2.	Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия - баллы не начисляются</p>
3.	Современные методы оценки резервных адаптационных возможностей функциональных систем организма человека.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия - баллы не начисляются</p>

		Реферат	10	<p>10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>7 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>5 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>3 балла – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p>
4.	Управление адаптационными процессами. Основные пути и средства повышения эффективности спортивной подготовки.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия - баллы не начисляются</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
5.	Системная организация биологических процессов человека	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе.</p> <p>1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия - баллы не начисляются</p>

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Биологические механизмы формирования адаптаций функциональных систем организма в процессе спортивной деятельности.

1. Современные данные о геноме человека.
2. Взаимодействие генов: комплементарность, эпистаз, полимерия.
3. Экспрессия генов.
4. Роль гормонов, информационных влияний и двигательной деятельности в расширении адаптационных границ нормы реакции организма.
5. Использование достижений генетики для ранней диагностики и ориентации детей и подростков на соответствующие виды спортивной подготовки.

Тема 2. Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке.

1. Механизмы специфических и неспецифических адаптаций организма к физической нагрузке.
2. Понятие специфических и неспецифических систем.
3. Резервные возможности и особенности адаптации опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной, иммунной и других жизнеобеспечивающих систем организма человека.

Тема 3. Современные методы оценки резервных адаптационных возможностей функциональных систем организма человека.

1. Антропометрические методы и их роль в оценке морфологических критериев успешности в соответствующих видах спорта.
2. Массоростовые показатели.
3. Сигмальные и центильные подходы в оценке массы, длины тела, длины окружности грудной клетки.
4. Морфологические критерии полового созревания.

- 5 5. Оценка гетерохронности и гармоничности физического развития.
- 6 6. Физиологические методы.

Тема 4. Управление адаптационными процессами. Основные пути и средства повышения эффективности спортивной подготовки.

1. Роль системного подхода в управлении адаптационными процессами.
2. Биокибернетика регуляции и саморегуляции.
3. Иерархическая организация управляющей системы.
4. Прямые и обратные положительные и отрицательные системообразующие связи.
5. Использование природных факторов для повышения функциональных резервов организма лиц, занимающихся спортом.

Тема 5. Системная организация биологических процессов человека

- 1 1. Уровни системной организации биологических процессов
- 2 2. Детерминистский, стохастический и синергетический подходы в понимании законов и явлений жизни.
- 3 3. Наследственная, экологическая и социальная обусловленность развития организма.
- 4 4. Механизмы обеспечения гомеостаза в различных условиях среды и интенсивности физической нагрузки при спортивной деятельности.
- 5 5. Основные принципы математического моделирования биологических процессов и системная экстраполяция поведения жизнеобеспечивающих систем на различных этапах тренировочного режима.

Реферат

Тема 1. Биологические механизмы формирования адаптаций функциональных систем организма в процессе спортивной деятельности.

Понятие адаптации в спортивной тренировке

Типы адаптации в спортивной тренировке и ее стадии

Функциональная система адаптации

Тема 3. Современные методы оценки резервных адаптационных возможностей функциональных систем организма человека.

1. Понятие адаптация, её виды
2. Утомление и восстановление при мышечной деятельности
3. Понятие о тренировочной нагрузке
4. Отдых как компонент спортивной тренировки

Тестирование

Тема 4. Управление адаптационными процессами. Основные пути и средства повышения эффективности спортивной подготовки.

1. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:
 - а) оптимизации условий окружающей среды;
 - б) закаливания организма;
 - в) специальных контрольных измерений;
 - г) усиления воздействия нетрадиционных средств.
2. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
 - а) тестовые испытания;

- б) контрольные тесты;
- в) функциональные пробы;
- г) опытные проверки.

3. Специфическим резервом человека является:

- а) умственные способности;
- б) творческий потенциал; в) функциональные системы;
- г) физиологические характеристики

4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением:

- а) резервных возможностей;
- б) функциональных резервов двигательного аппарата;
- в) компенсаторных реакций.

5. Что позволяет сохранить физиологические резервы:

- а) творческий потенциал;
- б) физические упражнения;
- в) запасы организма;
- г) окружающие силы природы.

1. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:

- а) уровня гемоглобина в крови;
- б) умственной работоспособности;
- в) физической работоспособности;
- г) совершенствует иммунные возможности организма.

Тема 5. Системная организация биологических процессов человека

1. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:

- а) уровня гемоглобина в крови;
- б) умственной работоспособности;
- в) физической работоспособности;
- г) совершенствует иммунные возможности организма.

2. Как называется способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя:

- а) адаптация;
- б) иррадиация;
- в) лабильность;
- г) резервы организма

3. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением:

- а) резервных возможностей;
- б) функциональных резервов двигательного аппарата;
- в) компенсаторных реакций.

4. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:

- а) уровня гемоглобина в крови;
- б) умственной работоспособности;
- в) физической работоспособности;
- г) совершенствует иммунные возможности организма.

5. Что понимается под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций и увеличением взаимодействия сопряжено функционирующих систем:

- а) мобилизация функциональных резервов;
- б) мобилизация физиологических резервов;

- в) мобилизация биохимических резервов;
- г) мобилизация морфологических резервов.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

1. 1. Современные данные о геноме человека.
2. 2. Взаимодействие генов: комплементарность, эпистаз, полимерия.
3. 3. Роль гормонов, информационных влияний и двигательной деятельности в расширении адаптационных границ нормы реакции организма.
4. 4. Биологическая роль нуклеиновых кислот, генетический код.
5. 5. Системные подходы в повышении эффективности тренировочного процесса.
6. 6. Особенности адаптации организма к географическим и климатическим факторам.
7. 7. Генетическая обусловленность морфофункциональных адаптаций организма.
8. 8. Определение и оценка показателей состояния сердечно-сосудистой системы. Электрокардиографический и фазовый кардиоинтервальный анализ состояния и функциональных резервов миокарда.
9. 9. Определение и оценка адаптационных ресурсов дыхательной функциональной системы. Спирометрия, спирография как современные методы контроля развития и состояния респираторной функции организма.
10. 10. Определение и оценка показателей состояния нервной системы Тестирование общего, частного и хронобиологического типов ВНД.

Типовые задания для зачета (ПК-3)

1. Что позволяет сохранить физиологические резервы:
 - а) творческий потенциал;
 - б) физические упражнения;
 - в) запасы организма;
 - г) окружающие силы природы.
2. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:
 - а) уровня гемоглобина в крови;
 - б) умственной работоспособности;
 - в) физической работоспособности;
 - г) совершенствует иммунные возможности организма.
3. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:
 - а) уровня гемоглобина в крови;
 - б) умственной работоспособности;
 - в) физической работоспособности;
 - г) совершенствует иммунные возможности организма.
4. Что понимается под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций и увеличением взаимодействия сопряжено функционирующих систем:
 - а) мобилизация функциональных резервов;
 - б) мобилизация физиологических резервов;
 - в) мобилизация биохимических резервов;
 - г) мобилизация морфологических резервов.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
--------	-------------	--

«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-3	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-3	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Физическая культура, 2009. - 492 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>

6.2 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
2. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
3. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru/>
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
3. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.