

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:18:59
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук, доцент		Сарайкин Дмитрий Андреевич

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	22
7. Перечень образовательных технологий	23
8. Описание материально-технической базы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Медико - биологические основы восстановления спортсменов», «Физиология физического воспитания и спорта».

1.4 Дисциплина «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Медико - биологические технологии в физическом воспитании», «Медико - биологические технологии в спорте».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представлений об изменениях функций организма и их механизмов адаптации под влиянием спортивной деятельности

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить теоретическое и методическое обоснование значимости учета закономерностей педагогических условий успешной адаптации организма к мышечной деятельности

2) Ознакомиться с механизмами адаптации организма при выполнении спортивных упражнений

3) Раскрыть основные виды адаптаций организма при выполнении спортивных упражнений

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	З.1 Знает принципы организации контроля и оценивания результатов обучающихся, а также технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты с применением ИКТ при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 Умеет применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 Владеет методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 Знает роль и значение физической культуры при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья при изучении дисциплины адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	12	20	40	72
Первый период контроля				
Раздел 1. Адаптация к физическим нагрузкам	6	6	14	26
Адаптация к физическим нагрузкам	2		2	4
Понятие о стрессе и адаптации	2		2	4
Функциональное состояние организма при занятиях ФК и С		2	2	4
Динамика функций организма при адаптации и ее стадии		2	2	4
Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам			2	2
Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам	2		2	4
Функциональная система адаптации		2	2	4
Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы при мышечной работе	4	8	14	26
Адаптация сердечно-сосудистой системы при мышечной работе	2		2	4
Физиологические особенности адаптации ССС к мышечной нагрузке			2	2
Исследование физиологических сдвигов ССС в покое и при выполнении физической нагрузки различной интенсивности		2	2	4
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы		2	2	4
Изучение физической работоспособности путем регистрации ЭКГ		2	2	4
Адаптация дыхательной системы при выполнении физической нагрузки	2		2	4
Оценка функционального состояния дыхательной системы		2	2	4
Раздел 3. Нервно-гуморальная адаптация к физическим нагрузкам	2	6	12	20
Адаптация системы пищеварения и желез внутренней секреции при мышечной деятельности	2		2	4
Особенности обменных процессов при занятиях ФК и С. Определение основного и общего обмена		2	2	4
Адаптация скелетных мышц к физической нагрузке			2	2
Влияние двигательной активности на органы и системы организма			2	2
Молекулярные механизмы, типы мышечного сокращения		2	2	4
Изучение функционального состояния высшей нервной деятельности		2	2	4
Итого по видам учебной работы	12	20	40	72
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Адаптация к физическим нагрузкам	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Адаптация к физическим нагрузкам 1. Понятие об адаптации к физическим нагрузкам. 2. Понятие об адаптации к функциональному состоянию организма при занятиях ФК. Учебно-методическая литература: 1, 2	2
1.2. Понятие о стрессе и адаптации 1. Понятие о стрессе: виды стрессов 2. Понятие об адаптации: виды адаптаций Учебно-методическая литература: 1, 2	2
1.3. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам 1. Понятие о срочной адаптации. 2. Понятие о долговременной адаптации. 3. Сравнение адаптаций. Учебно-методическая литература: 1, 2	2
2. Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы при мышечной работе	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Адаптация сердечно-сосудистой системы при мышечной работе 1. Параметры ССС в норме. 2. Параметры ССС при мышечной работе разной интенсивности. Учебно-методическая литература: 1, 2	2
2.2. Адаптация дыхательной системы при выполнении физической нагрузки Параметры дыхательной в норме и при мышечной работе разной интенсивности. Учебно-методическая литература: 1, 2	2
3. Раздел 3. Нервно-гуморальная адаптация к физическим нагрузкам	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Адаптация системы пищеварения и желез внутренней секреции при мышечной деятельности 1. Адаптация системы пищеварения при мышечной деятельности. 2. Адаптация желез внутренней секреции при мышечной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Адаптация к физическим нагрузкам	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Функциональное состояние организма при занятиях ФК и С 1. Общие сведения о функциональном состоянии организма. 2. Функциональное состояние организма при занятиях ФК и С. Учебно-методическая литература: 2, 5	2

1.2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии 1. Стадия физиологического напряжения. 2. Стадия адаптированности. 3. Стадия дизадаптации. 4. Стадия реадаптации. Учебно-методическая литература: 2, 5	2
1.3. Функциональная система адаптации 1. Функциональная система адаптации. 2. Афферентное звено. 3. Центральное регуляторное звено. Учебно-методическая литература: 2, 5	2
2. Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы при мышечной работе	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Исследование физиологических сдвигов ССС в покое и при выполнении физической нагрузки различной интенсивности Исследование физиологических сдвигов при динамической работе и при статическом усилии в различных зонах мощности. Учебно-методическая литература: 2, 3	2
2.2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы 1. Показатели функциональных проб в норме и при нагрузке; 2. Определение ЧСС в состоянии покоя и после действия физической нагрузки. Учебно-методическая литература: 2, 3	2
2.3. Изучение физической работоспособности путем регистрации ЭКГ 1. Регистрация ЭКГ до нагрузки; 2. Выполнение нагрузки на велоэргометре; 3. Регистрация ЭКГ после нагрузки. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5	2
2.4. Оценка функционального состояния дыхательной системы 1. Понятие о внешнем дыхании; 2. Регуляция дыхания; 3. Показатели внешнего дыхания; 4. Типы дыхания. 5. Изменение ЖЕЛ и дЖЕЛ, ДО, РОВдоха и Ровыдоха. 6. Определение коэффициента легочной вентиляции, МОД. 7. Определение функциональных резервов дыхательной системы с помощью Розенталя, Штанге, Генче, индекса Скибински. 8. Адаптация дыхательной системы к мышечной нагрузке. Учебно-методическая литература: 2, 5	2
3. Раздел 3. Нервно-гуморальная адаптация к физическим нагрузкам	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Особенности обменных процессов при занятиях ФК и С. Определение основного и общего обмена 1. Особенности обменных процессов при занятиях ФК; 2. Особенности обменных процессов при занятиях спортом. 3. Расчет основного обмена человека по таблицам; 4. Составление суточного пищевого рациона; 5. Оценка собственного типичного пищевого рациона. Учебно-методическая литература: 2, 5	2
3.2. Молекулярные механизмы, типы мышечного сокращения 1. Структура скелетных мышц; 2. Молекулярные механизмы сокращения; 3. Механика сокращения одиночного мышечного волокна; 4. Энергетический метаболизм скелетных мышц; 5. Типы волокон скелетных мышц; 6. Сокращение целой мышцы. Учебно-методическая литература: 2, 4	2

3.3. Изучение функционального состояния высшей нервной деятельности 1. Оценка свойств нервной системы; 2. Определение силы нервных процессов; по психомоторным показателям; 3. Личностный опросник Айзенко; 4. Определение индивидуальной функциональной асимметрии человека; 5. Оценка умственной работоспособности. Учебно-методическая литература: 2, 5	2
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Раздел 1. Адаптация к физическим нагрузкам	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Адаптация к физическим нагрузкам Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.2. Понятие о стрессе и адаптации Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.3. Функциональное состояние организма при занятиях ФК и С Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.4. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.5. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.6. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2
1.7. Функциональная система адаптации Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5	2

2. Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы при мышечной работе		14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)		
2.1. Адаптация сердечно-сосудистой системы при мышечной работе <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3		2
2.2. Физиологические особенности адаптации ССС к мышечной нагрузке <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3		2
2.3. Исследование физиологических сдвигов ССС в покое и при выполнении физической нагрузки различной интенсивности <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3		2
2.4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3		2
2.5. Изучение физической работоспособности путем регистрации ЭКГ <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5		2
2.6. Адаптация дыхательной системы при выполнении физической нагрузки <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5		2
2.7. Оценка функционального состояния дыхательной системы <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к тесту. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5		2
3. Раздел 3. Нервно-гуморальная адаптация к физическим нагрузкам		12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)		

<p>3.1. Адаптация системы пищеварения и желез внутренней секреции при мышечной деятельности</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5</p>	2
<p>3.2. Особенности обменных процессов при занятиях ФК и С. Определение основного и общего обмена</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Оформление практической работы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5</p>	2
<p>3.3. Адаптация скелетных мышц к физической нагрузке</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p>	2
<p>3.4. Влияние двигательной активности на органы и системы организма</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5</p>	2
<p>3.5. Молекулярные механизмы, типы мышечного сокращения</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Оформление практической работы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p>	2
<p>3.6. Изучение функционального состояния высшей нервной деятельности</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Подготовка к контрольной работе.</p> <p>Подготовка к тесту.</p> <p>Оформление практической работы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5</p>	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Салова Ю.П., Замчий Т.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 152 с.	http://www.iprbookshop.ru/64976.html .— ЭБС «IPRbooks»
2	Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 624 с.	http://www.iprbookshop.ru/74306.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
3	Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам / Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.	http://www.iprbookshop.ru/9884.html . — ЭБС «IPRbooks»
4	Камскова Ю.Г. Физиология мышечного сокращения : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова, Д. А. Сарайкин. - Челябинск : Цицеро, 2015. - 109 с.	https://elibrary.ru/item.asp?id=25032291 . — ЭБС «Elibrary»
5	Смирнова А.В. Физиология человека [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы/ Смирнова А.В.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014.— 98 с.	http://www.iprbookshop.ru/49942.html .— ЭБС «IPRbooks»

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-5				
3.1 (ОПК.5.1)	+		+	+
У.1 (ОПК.5.2)		+		+
В.1 (ОПК.5.3)		+		+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+		+	+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)		+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Раздел 1. Адаптация к физическим нагрузкам":

1. Контрольная работа по разделу/теме

1. Стресс, стадии стресса, механизм возникновения.
2. Определение адаптации, ее виды.
3. Отличие срочной несовершенной от долгосрочной устойчивой адаптации
4. Определение стресса.
5. Стадии стресса.
6. Стресс – реакция.
7. Запуск ГГАС и САС.
8. Срочная адаптация, ее фазы.
9. Долгосрочная адаптация, ее фазы.
10. Переход срочной несовершенной в долгосрочную устойчивую адаптацию

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Практическая работа 1

Функциональное состояние организма при занятиях ФК и С

Задачи:

1. Изучить общие сведения о функциональном состоянии организма;
2. Изучить функциональное состояние организма при занятиях ФК и С.

Практическая часть

1. Расписать общие сведения о функциональном состоянии организма;
2. Расписать функциональное состояние организма при занятиях ФК и С.

Практическая работа 2

Динамика функций организма при адаптации и ее стадии

Задачи:

1. Изучить стадии физиологического напряжения.
2. Изучить стадии адаптированности.
3. Изучить стадии дизадаптации.
4. Изучить стадии реадаптации.

Практическая часть

1. Расписать стадии физиологического напряжения.
2. Расписать стадии адаптированности.
3. Расписать стадии дизадаптации.
4. Расписать стадии реадаптации.

Практическая работа 3

Функциональная система адаптации

Задачи:

1. Изучить функциональную систему адаптации.
2. Изучить афферентное звено.
3. Изучить центральное регуляторное звено.

Практическая часть

1. Расписать функциональную систему адаптации.
2. Расписать афферентное звено.
3. Расписать центральное регуляторное звено.

Количество баллов: 15

3. Тест

1. Совокупность приспособительных реакций организма, связанных с перестройкой работы внутренних органов и в целом всего организма, а также психики, на уровне психических процессов и состояний, в соответствии с изменившимися состояниями окружающей среды, позволяющей ему оптимально функционировать в ней, называется:
 - а) акклиматизацией;
 - б) адаптацией;
 - в) закаливанием;
 - г) восстановлением.
 2. Какая фаза адаптации связана с постоянным напряжением управляющих механизмов, перестройкой нервных и гуморальных соотношений, формированием новых функциональных систем:
 - а) фаза аварийной адаптации;
 - б) фаза острой адаптации
 - в) фаза стойкой адаптации;
 - г) ориентировочная реакция.
 3. Назовите основные стадии стресса по Г.Селье.
 4. Сколько выделяют этапов адаптации:
 - а) один;
 - б) два;
 - в) три;
 - г) четыре.
 5. Приспособительные изменения, возникающие как ответная реакция организма на непрерывно меняющиеся условия внешней среды как ответ организма на однократное воздействие тренировочной нагрузки, называется:
 - а) акклиматизацией;
 - б) закаливанием;
 - в) срочной адаптацией;
 - г) долговременной адаптацией
 6. Как называются приспособительные изменения, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействия:
 - а) акклиматизацией;
 - б) закаливанием;
 - в) срочной адаптацией;
 - г) долговременной адаптацией.
 7. Сколько существует типов реакции организма на физические нагрузки:
 - а) два;
 - б) три;
 - в) четыре;
 - г) пять.
 8. По каким показателям оценивают типы реакции организма на физические нагрузки?
 9. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме:
 - а) снижения гемоглобина;
 - б) увеличения числа ретикулоцитов;
 - в) ускорения свертывания крови;
 - г) ускорения СОЭ.
 10. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:
 - а) увеличение пульсового давления;
 - б) уменьшение жизненной емкости легких;
 - в) снижение систолического артериального давления;
 - г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки.
- Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы при мышечной работе":

1. Контрольная работа по разделу/теме

1. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.
2. Артериовенозная разность.
3. АТФ-КФ путь.
4. Аэробная и анаэробная работа.
5. В чем отличие работы, тренированной и нетренированной дыхательной системы к физическим нагрузкам.
6. Вегетативное обеспечение работы мышц.
7. Гликогенолиз.
8. Гликолиз.
9. Дайте определение кислород-транспортным системам организма.
10. Как происходит скольжение одного филамента по отношению к другому?
11. Кислород-транспортные системы.
12. Максимальное потребление кислорода.
13. Механизм мышечного сокращения.
14. Механизм формирования двигательного акта.
15. Миозиновая головка. Что находится в I и II частях головки?
16. Миозиновый и актиновые филаменты.
17. Молочная кислота, лактат, рН крови, температура тела, изменения в ЦНС, при воздействии физической нагрузки.
18. Основные физиологические показатели адаптации дыхательной системы к физической нагрузке
19. Отличие в работе ССС у спортсменов от здоровых нетренированных людей.
20. Перечислите основные физиологические показатели адаптации дыхательной системы к мышечной нагрузке.
21. Полное сгорание углеводного скелета глюкозы (митохондриальное окисление).
22. Работа в зонах мощности.
23. Работа дыхательной системы в разных зонах мощности.
24. Работа сердца в зоне большой мощности.
25. Работа сердца в зоне максимальной мощности.
26. Работа сердца в зоне относительно умеренной мощности.
27. Работа сердца в зоне субмаксимальной мощности.
28. Сердечно-сосудистая система спортсменов, при работе в различных зонах мощности.
29. Сердечно-сосудистая система у здоровых нетренированных людей при физической нагрузке
30. Системы доставки кислорода.
31. Системы потребления кислорода.
32. Физиологические и биохимические сдвиги в организме, связанные с физической нагрузкой на опорно-двигательную систему.
33. Характеристика работы в различных зонах мощности.
34. Что входит в системы потребления кислорода.
35. Что происходит с параметрами кардиореспираторной системы при физической нагрузке.
36. Энергообеспечение мышечной деятельности.

Количество баллов: 10

2. Отчет по лабораторной работе

Практическая работа 4

Исследование физиологических сдвигов ССС в покое и при выполнении физической нагрузки различной интенсивности

Задачи: исследовать физиологические сдвиги при динамической работе, а также при статическом усилии в различных зонах мощности.

Материалы и оборудование: Условия практической работы. Секундомер. Тонометр. Фенендоскоп.

Практические занятия 5

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Задачи: 1. Объяснить понятия: сердечный цикл, систола, диастола, СОК, МОК, АД, СД, ДД, ПД, тоны сердца, систолический тон, диастолический тон, аускультация, фонокардиография, фонокардиограмма, сердечный толчок, артериальный пульс, венный пульс, баллистокордиография, эхокардиография, электрокардиография, электрокардиограмма. 2. Выписать в тетрадь: ЧСС; периоды и фазы работы сердца; давление крови в различных отделах сердца и в аорте. 3. Познакомиться с методами исследования нагнетательной функции сердца и количественно оценить ее. 4. Познакомиться со звуковыми проявлениями сердечной деятельности и методами их исследований. 5. Познакомиться с методами исследования процессов автоматии, возбуждения и его проведения в сердце.

Практическая часть: 1. Исследовать артериальный пульс. 2. Измерить артериальное давление. Определить систолический и минутный объем крови расчетным методом. 3. Провести электрокардиографическое исследование. 4. Сделать заключение о роли выслушивания тонов сердца в оценке работы клапанного аппарата сердца и сократительной способности миокарда. Описать кинетику клапанов в различные фазы сердечного цикла. Объяснить механизмы возникновения тонов сердца.

Материалы и оборудование: Секундомер. Электрокардиограф (Микролюкс МАРГ-10.01 или Омега-М(С)).

Электроды. Вата. Спирт. Токопроводящий гель.

Практические занятия 6

Изучение физической работоспособности путем регистрации ЭКГ

Задачи: 1. Изучить регистрацию ЭКГ до нагрузки. 2. Изучить процесс выполнения нагрузки на велоэргометре. 3. Изучить регистрацию ЭКГ после нагрузки.

Практическая часть: 1. Провести регистрацию ЭКГ до нагрузки. 2. Задать необходимую нагрузку на велоэргометре и выполнять ее строго отведенное время. 3. Провести регистрацию ЭКГ после нагрузки. 4. Сделать выводы.

Материалы и оборудование: Условия практической работы. Велоэргометр. Электрокардиограф (Микролюкс МАРГ-10.01 или Омега-М(С)). Электроды. Вата. Спирт. Токопроводящий гель.

Практические занятия 7

Оценка функционального состояния дыхательной системы

Задачи: 1. Объяснить основные понятия: дыхание, внешнее дыхание, тканевое дыхание, спирография, спирометрия, плетизмография, пневмотахометрия, вентиляция легких, глубина дыхания, МОД, РО вдоха, РО выдоха, дыхательный объем, ЖЕЛ, остаточная емкость легких, общая емкость легких, физиологически мертвое пространство, газообмен, газообмен в легких и тканях, диффузия, аэробное окисление, анаэробное окисление, регуляция дыхания, саморегуляция, гипоксия, гипоксия, гипероксия, апное и диспноэ. 2. Выписать и запомнить константы системы дыхания: ЧД, МОД, РОвд., РОвыд., ДО, ЖЕЛ, остаточная емкость легких, альвеолярная вентиляция, МВЛ, средние величины парциальных давлений и процентного содержания газов в воздухе и в различных средах организма. 3. Доказать наличие углекислого газа во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе. 4. Изучить условия и механизмы вентиляции легких. 5. Измерить показатели внешнего дыхания и оценить состояние аппарата вентиляции легких. 6. Методом пневмографии изучить механизмы рефлекторной саморегуляции. 7. Изучить особенности гуморальной регуляции дыхания.

Практическая часть: 1. Определить ЖЕЛ, РОвд., РОвыд., ДО, МОД. 2. Оценить параметры внешнего дыхания с использованием спирометра. 3. Дать обобщенную характеристику изменения дыхательной деятельности под влиянием различных факторов. Определить ЧД при различных физиологических состояниях. 4. Определить гуморальную регуляцию дыхания. Провести функциональные пробы с задержкой дыхания (Проба Штанге и Проба Генча).

Материалы и оборудование: Спирограф СМП-21/01-«Р-Д». Прибор МАРГ 10-01. Электроды. Спирт. Вата. Токопроводящий гель.

Количество баллов: 20

3. Тест

1. Какое действие оказывают парасимпатические и симпатические волокна, иннервирующие сердце?
 - a) Вызывают нарушение ритма сердечных сокращений (экстра- систолию);
 - b) Оказывают замедляющее (брадикардия) и ослабляющее действие на сердце;
 - c) Вызывают повышение кровоснабжения сердечной мышцы;
 - d) Оказывают ускоряющее (тахикардия) и усиливающее действие на сердце;
 - e) Снижают кровоснабжение сердечной мышцы.
2. Методы изучения функционального состояния нервно-мышечного аппарата (3 из 5):
 - a) Измерение критической частоты слияния световых и звуковых мельканий;
 - b) Исследование мышечной силы и выносливости к поддержанию статического мышечного усилия;
 - c) Исследование выносливости к динамической мышечной работе;
 - d) Исследование порогов вибрационной чувствительности;
 - e) Исследование выраженности мышечного тремора.
3. Главный критерияльный признак здоровья:
 - a) Отсутствие болезни;
 - b) Благополучность;
 - c) Равновесие функций органов со средой;
 - d) Адаптируемость – приспособляемость к факторам внешней среды;
 - e) Высокая работоспособность.
4. Усиление биоритмальной активности у детей наступает...
 - a) С 8 часов утра до 12 часов дня;
 - b) Во время ночного сна;
 - c) С 12 до 15 часов дня;
 - d) С 18 часов дня до 20 часов вечера;
 - e) С 16 до 18 часов дня.
5. Классификация рефлексов по месту их возникновения в ЦНС:
 - a) Спинальные;
 - b) Сердечные;
 - c) Кортикальные;
 - d) Сосудистые;
 - e) Бульбарные.
6. Основная отличительная способность памяти человека:
 - a) Способность к формулировке идей в виде словесных символов и их сохранению в абстрактной форме;
 - b) Множественность путей восприятия информации;
 - c) Способность к вариациям видов памяти;
 - d) Способность к забыванию;
 - e) Способность к восстановлению.
7. Основные законы возрастной биологии, определяющие рост и развитие организма:
 - a) Чем моложе детский организм, тем интенсивнее протекают в нём процессы роста и развития;
 - b) Энергетическое правило скелетных мышц;
 - c) Теория затухающего самообновления цитоплазмы;
 - d) Надёжность биологической системы;
 - e) Учение о системогенезе и гетерохронии;
8. Особенности влияния гуморальной системы на организм:
 - a) Высокая скорость воздействия;
 - b) Медленное распространение воздействия;
 - c) Одновременное действие на многие органы и системы;
 - d) Невозможность дозирования воздействия;
 - e) Трудность быстрого снятия воздействия.
9. Основная отличительная способность памяти человека:
 - a) Способность к формулировке идей в виде словесных символов и их сохранению в абстрактной форме;
 - b) Множественность путей восприятия информации;
 - c) Способность к вариациям видов памяти;
 - d) Способность к забыванию;
 - e) Способность к восстановлению.
10. Содержание и цель физиологии как науки:
 - a) Глубокое познание функций организма с целью обеспечения возможности активного воздействия на них в желаемом направлении;
 - b) Изучение работоспособности организма;
 - c) Наука о жизнедеятельности органов, их систем и организма в целом;
 - d) Выяснение взаимосвязей строения органов и систем человеческого организма с характером их функционирования;
 - e) Наука о влиянии функции органа на особенности его строения.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Раздел 3. Нервно-гуморальная адаптация к физическим нагрузкам":

1. Контрольная работа по разделу/теме

1. Общий адаптационный синдром.
2. Роль терморегуляции при физической нагрузке.
3. Общий и основной обмен при занятиях избранным видом спорта.
4. Дать понятие общего адаптационного синдрома.
5. Работа желез внутренней секреции при физической нагрузке.
6. Дать определение основного и общего обмена веществ.
7. Предстартовое состояние, их виды.
8. Вработывание.
9. Период работы.
10. Утомление.
11. Восстановительный период
12. Что входит в предстартовое состояние.
13. Три вида предстартовых состояний.
14. Вработывание.
15. Период работы (истинное и ложное устойчивое состояние физиологических функций).
16. Пять механизмов утомления (центральный и периферические).
17. Восстановительный период (алактатный компонент, лактатный компонент кислородного долга).
18. Физиологические основы спортивной тренировки.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 8

Особенности обменных процессов при занятиях ФК и С. Определение основного и общего обмена

Задачи:

1. Дать понятия: обмен веществ, ассимиляция, диссимиляция, основной обмен, общий обмен, питание, специфическое действие пищи, рабочая прибавка.
2. Рассчитать индивидуальный суточный энергетический баланс организма.
3. Составить суточный пищевой рацион в соответствии с требованиями рационального питания и оценить типичный свой.

Практическая часть

1. Рассчитать общий обмен человека.
2. Составить суточный пищевой рацион.
3. Оценить собственный типичный пищевой рацион.

Материалы и оборудование: Условия практической работы. Весы. Ростомер. Калькулятор. Таблицы калорийности продуктов. Таблицы энергетических затрат.

Практическое занятие 9

Молекулярные механизмы, типы мышечного сокращения

Задачи:

1. Изучить структуру скелетных мышц.
2. Изучить молекулярные механизмы сокращения.
3. Изучить механику сокращения одиночного мышечного волокна.
4. Изучить энергетический метаболизм скелетных мышц.
5. Изучить типы волокон скелетных мышц.
6. Изучить сокращение целой мышцы.

Практическая работа

Расписать структуру скелетных мышц; молекулярные механизмы сокращения; механику сокращения одиночного мышечного волокна; энергетический метаболизм скелетных мышц; типы волокон скелетных мышц; сокращение целой мышцы.

Практическое занятие 10

Изучение функционального состояния высшей нервной деятельности

Задачи:

1. Изучить оценку свойств нервной системы.
2. Определение силы нервных процессов по психомоторным показателям.
3. Изучить личностный опросник Айзенка.
4. Определение индивидуальной функциональной асимметрии человека.
5. Изучить оценку умственной работоспособности.

Практическая часть

1. Провести оценку свойств нервной системы.
2. Определить силу нервных процессов по психомоторным показателям.
3. Провести личностный опросник Айзенка.
4. Определить индивидуальной функциональной асимметрии человека.
5. Провести оценку умственной работоспособности.

Условия практической работы. Опросник Айзенка. Формулы для расчетов. Таблицы В.Я. Анфимова.

Калькулятор.

Количество баллов: 15

3. Тест

1. В адаптации системы дыхания к большой высоте участвуют все нижеприведенные механизмы, кроме:
 - а) увеличения альвеолярной вентиляции;
 - б) сдвига диссоциации оксигемоглобина влево;
 - в) увеличения диффузной способности;
 - г) уменьшения количества капилляров;
 - д) увеличения количества эритроцитов и уровня гемоглобина.
 2. Что из нижеперечисленного будет стимулировать периферические хеморецепторы?
 - а) снижение P_{aO_2} ;
 - б) снижение P_{aCO_2} ;
 - в) увеличение pH артериальной крови с 7,45 до 7,35;
 - г) ничто из вышеперечисленного.
 3. Озноб, сужение сосудов и дрожь чаще всего сочетаются с:
 - а) длительно повышенной температурой;
 - б) гипотензией;
 - в) быстрым снижением температурной установочной точки до нормальной;
 - г) гипертиреозом.
 4. После освобождения от временного пережатия артерии, снабжающей скелетную мышцу:
 - а) кровотока временно увеличивается выше уровня, который был до окклюзии;
 - б) симпатическая активация будет вызывать расширение нижележащих резистивных сосудов;
 - в) кровотока повысится из-за активной гиперемии;
 - г) миогенный ответ будет ограничивать снижение потока, когда давление падает;
 - д) в наблюдаемом ответе играют роль симпатические сосудорасширяющие волокна.
 5. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме:
 - а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта;
 - б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности;
 - в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития;
 - г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности.
 6. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает:
 - а) тип телосложения;
 - б) физическую работоспособность и состояние здоровья;
 - в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям;
 - г) стабильность или рост спортивно-технических результатов;
 - д) все перечисленное.
 7. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает:
 - а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на длинные дистанции;
 - в) прыжки с шестом;
 - г) метание молота;
 - д) прыжки в длину.
 8. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это:
 - а) плавание;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) настольный теннис;
 - г) художественная гимнастика.
 9. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме:
 - а) снижения гемоглобина;
 - б) увеличения числа ретикулоцитов;
 - в) ускорения свертывания крови;
 - г) ускорения СОЭ.
 10. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:
 - а) увеличение пульсового давления;
 - б) уменьшение жизненной емкости легких;
 - в) снижение систолического артериального давления;
 - г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки.
- Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие о «адаптации» и ее экстраполяции в сфере естественных и социальных наук.
2. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие современной теории адаптации и адаптации к мышечной деятельности.
3. Аспекты адаптации на клеточном и органном уровне.
4. Аспекты адаптации на организменном уровне.
5. Аспекты адаптации на популяционном и видовом уровнях.
6. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки.
7. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза.
8. Системная адаптивная реакция организма на нарушение гомеостатического баланса организма.
9. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности.
10. Виды приспособительных реакций «серии» раздражителей.
11. Сформировавшиеся механизмы срочной адаптации. Методы оценки срочной адаптации (физиологические, биохимические).
12. Генетические детерминированные предпосылки к долговременной адаптации.
13. Методы оценки долговременной адаптации.
14. Комплексная диагностика процесса адаптации организма юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации.
15. Фазы адаптационных состояний.
16. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма.
17. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма.
18. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости.
19. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма.
20. Психофизиологическая адаптация к физическим нагрузкам организма юных и взрослых спортсменов с различным типом вегетативной регуляции.
21. Роль функциональных систем в процессе адаптации. Иерархия интегральной регуляции отдельных функциональных систем (Селье, 1960; Анохин, 1975 и др.).
22. Комплексная целостность организма на любой стадии развития. Развитие как реактивный процесс.
23. Роль генотипических свойств в развитии организма.
24. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC