

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-  
шего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*Факультет физической культуры и спорта*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации**

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа магистратуры  
*49.04.01 Физическая культура*

Направленность (профиль) программы:  
*Управление системой подготовки спортсменов*

Форма обучения  
*Заочная*

Статус дисциплины: входит в часть, формируемую участниками  
образовательных отношений

**Махачкала, 2022 г.**

Рабочая программа дисциплины «Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО-магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура от «19» сентября 2017г. №944.

Разработчик: кафедра спортивных дисциплин, Магомедов И.М., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.  
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «30» 03 2022г., протокол № 7.

Председатель  Новикова Н.Б.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.  
(подпись)

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с основными понятиями, сущностью, систематизацией, классификацией и функциями теории адаптации спортсменов. Знание материала данного курса создает основу для формирования научного мировоззрения профессиональной направленности, содействует развитию профессионального мышления, необходимого в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных - 5, общепрофессиональных – 6,9, профессиональных – 2,3.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости: в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 3 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 108 ч.

Заочная форма обучения:

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экза- мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия					
1	108	14	6			8		85+9	экзамен	

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физиологии адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста с учетом контроля уровня и особенностей функциональной подготовленности в избранном виде спорта, и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности. Магистр по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
- постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
- разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Современные проблемы спортивной науки», «Теория и методика спортивной подготовки». Центральное место занимает взаимосвязь с дисциплинами «Технологии спортивной подготовки», «Подготовка спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта», «Подготовка спортсменов высокой квалификации в индивидуальных видах спорта».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК-5.1. Имеет представление о сущности и принципах анализа разнообразия культур в процессе межкультурного взаимодействия	<i>Знает:</i> нормы межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур <i>Умеет:</i> анализировать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия <i>Владеет:</i> навыками эффективного межкультурного взаимодействия	Опрос, КР, подготовка реферата
	УК-5.2. Демонстрирует способность учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<i>Знает:</i> особенности межкультурного разнообразия общества.	

		<p><i>Умеет:</i> учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, строить межкультурное взаимодействие с учетом разнообразия культур</p> <p><i>Владеет:</i> навыками межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур</p>	
	<p>УК-5.3 Обеспечивает создание недискриминационной среды для участников межкультурного взаимодействия при личном общении и при выполнении профессиональных задач</p>	<p><i>Знает:</i> правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия;</p> <p><i>Умеет:</i> адекватно оценивать межкультурные диалоги в современном обществе;</p> <p><i>Владеет:</i> способностью толерантного восприятия культурных особенностей представителей различных этносов и конфессий, а также навыками конструктивного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей.</p>	
<p>ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>ОПК-6.1 Анализирует современные образовательные технологии ВО и ДПО, в том числе дидактического потенциала и технологий применения информационно-коммуникационных технологий (при необходимости также электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов)</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные образовательные технологии ВО и ДПО, в том числе дидактического потенциала и технологий применения информационно-коммуникационных технологий (при необходимости также электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных и информационных ресурсов);</li> <li>- электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или) ДПП, написания выпускных квалификационных работ;</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов;</li> <li>- использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную</li> </ul>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>

		<p>почту, браузеры, специализированное программное обеспечение управления проектами;</p> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководством процессами размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах»</li> </ul> <p>Информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фотопродукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне;</p>	
	<p>ОПК-6.2 Способен определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры и спорта</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>средства и методы организации взаимодействия и информационного обмена с физическими лицами и организациями, составляющими окружение проекта;</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <p>Навыками исследования заинтересованных сторон для реализации программы в области физической культуры и спорта, и разработки плана мероприятий по взаимодействию;</p>	
	<p>ОПК-6.3 Имеет опыт исследования заинтересованных сторон для реализации программы в области ФКиС и разработки плана мероприятий по взаимодействию</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>особенности межличностных отношений заинтересованных сторон в области физической культуры и массового спорта</p> <p><i>Умеет:</i></p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять мотивы и информационные потребности заинтересованных сторон;</li> <li>- организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы;</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками обмена информацией в процессе профессиональной деятельности в области физической культуры и массового спорта</li> </ul>	
ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК-9.1 Анализирует требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ;</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками применения современных средств, методов, технологий в области физической культуры и массового спорта для анализа требований ФГОС</li> </ul>	Опрос, КР, подготовка реферата
	ОПК-9.2 Определяет содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования;</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать результаты освоения программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами;</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Методами разработки</li> </ul>	

		программы с применением современных методов и технологий в области физической культуры и массового спорта	
	ОПК-9.3 Имеет опыт разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию переработки практического и теоретического материала в методический;</li> <li>- виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять содержание учебной дисциплины в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами;</li> <li>- разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения учебных дисциплин;</li> <li>- разрабатывать методические и учебные материалы, в том числе учебники и пособия, включая электронные;</li> <li>- оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическими методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ;</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.</li> </ul>	
ПК-2 Способностью контролировать процесс отбора спортсменов в спортивную сборную команду.	ПК-2.1 Анализирует целевые показатели процесс отбора спортсменов в спортивную сборную команду	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-общие принципы и критерии формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, субъекта Российской Федерации и порядок утверждения этих списков;</li> <li>-локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора в спортивную сборную</li> </ul>	Опрос, КР, подготовка реферата



		<p>команду;</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>-использовать критерии оценки подготовленности спортсмена - кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора;</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>-Методами выявления наиболее перспективных спортсменов и оценка целесообразности к переводу из резерва спортивной сборной команды в основной состав спортивной сборной команды</p>	
	<p>ПК-2.2 Реализовывает систему отбора и спортивной ориентации</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>-методы организации работы спортивной сборной команд</p> <p>-порядок отбора спортсменов в спортивную сборную команду для участия в официальных международных соревнованиях</p> <p>-критерии формирования основного и резервного составов спортивной сборной команды</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>Принимать решения о зачислении спортсмена в основной или резервный составы спортивной сборной команды, об исключении спортсмена из состава спортивной сборной команды.</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>Навыками методами организации и реализации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной сборной команды</p>	
	<p>ПК-2.3 Проводит контроль отбора спортсменов в спортивную сборную команду</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>-критерии спортивного отбора;</p> <p>-правила вида спорта;</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>-комплексно оценивать спортивный потенциал, уровень психологической устойчивости, стабильность результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способность к предельной мобилизации в соревновательной обстановке кандидатов в спортивную сборную команду и прогнозировать развитие спортивного потенциала кандидата;</p> <p><i>Владеет:</i></p>	

		<p>Методами проведения контроля процесса отбора в основной и резервный составы спортивной сборной команды</p>	
<p>ПК-3 Способен управлять подготовкой спортсменов спортивной сборной команды</p>	<p>ПК 3.1. Способен определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передовой опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта, и технологии его трансформации в систему подготовки национальной спортивной сборной команды</li> <li>-локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять тренерами, специалистами спортивной сборной команды в тренировочном процессе</li> <li>-планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов в спортивной сборной команде</li> <li>-планировать централизованную подготовку спортивной сборной команды</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разработкой генеральной стратегии и методики подготовки спортивной сборной команды</li> <li>-координации и контролем разработки индивидуальных планов подготовки членов спортивных сборных команд</li> <li>-определение состава, функций и порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов спортивной сборной команды</li> </ul>	<p>Опрос, КР, подготовка реферата</p>
	<p>ПК 3.2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия.</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки</li> <li>-методы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном</li> </ul>	

		<p>цикле</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)</li> <li>-методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды</li> <li>-разрабатывать планы обеспечения безопасности спортсменов спортивной сборной команды в процессе тренировок</li> <li>-использовать в процессе подготовки спортивной сборной команды тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации</li> <li>-ставить цели, определять задачи специалистам спортивной сборной команды исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, добиваться их исполнения</li> <li>-использовать систему стимулирования для формирования мотивации спортсменов, специалистов спортивной сборной команды</li> <li>-использовать в тренировочном процессе информационные технологии для анализа индивидуальной и централизованной подготовки спортивной сборной команды</li> <li>-систематизировать и применять лучшие практики подготовки спортивных сборных команд</li> </ul> <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-управление централизованной подготовкой спортсменов спортивной сборной команды на основе комплексной программы подготовки, проведение тренировочных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды</li> </ul>	
--	--	--	--

		-анализ и контроль выполнения планов централизованной и индивидуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды -координацией работы и управления работой тренерского состава спортивной сборной команды с учетом индивидуальной специализации каждого тренера -контролем соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной сборной команды антидопинговых правил	
--	--	---	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1.</b>								
1	Общие вопросы теории адаптации	1	2				10	Опрос, КР, подготовка реферата
2	Структурно-функциональные особенности мышц и их адаптация.			2			10	
3	Адаптация системы энергообеспечения						12	
	<b>Итого за модуль 1:</b>		2	2			32	36
<b>Модуль 2.</b>								
4	Срочная и долговременная адаптация.	1	2				10	Опрос, КР, подготовка реферата
5	Воздействие нагрузок на организм спортсменов.			2			10	
6	Утомление и восстановление при физических нагрузках как реакции адаптации.			2			10	
	<b>Итого за модуль 2:</b>		2	4			30	36

Модуль 3.							
7	Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла.	1	2			12	Опрос, КР, подготовка реферата
8	Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.		2			11	
	<b>Подготовка к экзамену:</b>					9	
	<b>Итого за модуль 3:</b>		2	2		32	36
	<b>ИТОГО:</b>		6	8		94	108

### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

#### 4.3.1. Содержание занятий по дисциплине.

##### **Тема 1. Общие вопросы теории адаптации.**

Содержание темы.

1. Адаптация и проблемы современного спорта.
2. Реакции адаптации при мышечной деятельности.
3. Формирование долговременной адаптации.

##### **Тема 2. Структурно-функциональные особенности мышц и их адаптация.**

Содержание темы.

1. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц.
2. Спортивная специализация и структура мышечной ткани.
3. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной направленности.
4. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам.

##### **Тема 3. Адаптация системы энергообеспечения.**

Содержание темы.

1. Энергообеспечение интенсивной мышечной работы.
2. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения.
3. Адаптация кислородтранспортной системы.
4. Резервы адаптации анаэробной системы энергообеспечения.

##### **Тема 4. Срочная и долговременная адаптация.**

Содержание темы.

1. Срочная и долговременная адаптация в зависимости от характера, величины и направленности нагрузок.
2. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации.
3. Специфичность реакций адаптации.

##### **Тема 5. Воздействие нагрузок на организм спортсменов.**

Содержание темы.

1. Воздействие нагрузок на организм в зависимости от квалификации спортсменов.
2. Реакция организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

3. Индивидуальный характер реакций адаптации на тренировочные и соревновательные нагрузки.

#### **Тема 6. Утомление и восстановление при физических нагрузках как реакции адаптации.**

Содержание темы.

1. Развитие утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности.
2. Динамика функциональной активности при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины и направленности.
3. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсмена.

#### **Тема 7. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла.**

Содержание темы.

1. Формирование адаптации в течении года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок.
2. Периодизация спортивной тренировки в течение года как объективная основа формирования эффективной долговременной адаптации.

#### **Тема 8. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.**

Содержание темы.

1. Динамика адаптации в многолетней подготовке.
2. Формирование адаптации в зависимости от направленности тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке.
3. Формирование долговременной адаптации в многолетней подготовке в зависимости от спортивной специализации и пола спортсмена.

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационно-развивающих (демонстрация наглядных пособий);
- лекций-бесед, лекций с разбором конкретной ситуации из образовательной практики;
- лично- и профессионально-ориентированных педагогических ситуаций;
- использование активных методов обучения (деловых и ролевых игр, решение педагогических проблемных ситуаций, коммуникативного тренинга, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой;
- использование электронных образовательных ресурсов;
- творческая и научно-исследовательская деятельность, доклады/рефераты, технология организации проекта дискуссии

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа, является одним из основных видов деятельности студента, которая включает в себя изучение программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых, лекционного материала по «Адаптация и закономерности ее формирования при подготовке спортсменов высокой квалификации», учебников и учебных пособий по данной дисциплине, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Данная работа требует наличия специальных знаний и умений, контроль за которыми и осуществляется на семинарских занятиях, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Виды и формы сдачи заданий для СРС

### **Примерная тематика рефератов (докладов).**

1. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах
2. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
3. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
4. Профессиональная адаптация спортсменов после окончания спортивной карьеры
5. Адаптационный потенциал спортсмена.
6. Управление процессом адаптивного физического воспитания школьников.
7. Процесс социальной адаптации спортсменов на различных этапах их профессиональной карьеры.
8. Особенности адаптации организма при занятиях тяжелой атлетикой.
9. Особенности адаптации организма при занятиях легкой атлетикой.
10. Модель социально-психологической адаптации высококвалифицированных спортсменов в предсоревновательном периоде жизни.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **7.1. Типовые контрольные задания**

#### **Вопросы к экзамену.**

1. Понятие и характеристика теории адаптации.
2. Реакции адаптации при мышечной деятельности.
3. Механизмы срочной (экстренной) и долговременной (хронической) адаптации.
4. Специфическая и неспецифическая стадии адаптации.
5. Особенности адаптации спортсменов высокой квалификации к специфическим физическим упражнениям.
6. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц.
7. Спортивная специализация и структура мышечной ткани у спортсменов высокой квалификации.
8. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной направленности.
9. Координация деятельности двигательных единиц.
10. Особенность адаптации энергетики и вегетативных систем при мышечной деятельности спортсменов.
11. Энергообеспечение интенсивной мышечной работы.
12. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения.
13. Адаптация кислородтранспортной системы.
14. Адаптация системы утилизации кислорода.
15. Резервы адаптации анаэробной системы энергообеспечения.
16. Понятие и характеристика физических нагрузок.

17. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации.
18. Воздействие нагрузок на организм в зависимости от квалификации спортсменов.
19. Влияние физических нагрузок на рост и укрепление костей.
20. Срочная адаптация в зависимости от характера, величины и направленности нагрузок.
21. Долговременная адаптация в зависимости от характера, величины и направленности нагрузок
22. Специфичность реакций адаптации.
23. Реакция организма спортсмена на соревновательные нагрузки.
24. Индивидуальный характер реакций адаптации на тренировочные нагрузки.
25. Индивидуальный характер реакций адаптации на соревновательные нагрузки.
26. Режим тренировочных и соревновательных нагрузок.
27. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации.
28. Механизмы и характеристики утомления при занятиях физической культурой.
29. Механизмы и фазы восстановительного периода.
30. Физиологические основы восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам.
31. Средства и методы коррекции утомления.
32. Развитие утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности.
33. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины и направленности.
34. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсмена.
35. Работоспособность спортсменов при различной методике построения программ тренировочных занятий.
36. Интенсификация восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.
37. Сущность гетерохронности восстановления показателей после выполнения физических упражнений.
38. Фаза суперкомпенсации и ее значение в развитии тренированности.
39. Формирование адаптации в течении года в зависимости от величины и направленности нагрузок.
40. Формирование адаптации в макроцикле в зависимости от величины и направленности нагрузок.
41. Периодизация спортивной тренировки в течение года как объективная основа формирования эффективной долговременной адаптации.
42. Динамика адаптации в многолетней подготовке.
43. Формирование адаптации в зависимости от направленности тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке.
44. Формирование долговременной адаптации в многолетней подготовке в зависимости от спортивной специализации и пола спортсмена.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 5 баллов
- участие на практических занятиях – 15 баллов
- выполнение самостоятельной работы – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- контрольная работа - 70 баллов



### **Критерии оценки посещения занятий**

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

### **Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Критерии оценки контрольной работы**

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившего задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

### **Критерии оценки самостоятельной работы (подготовка реферата)**

Основными показателями оценки выполненной студентом и представленной для проверки самостоятельной работы являются:

1. Степень соответствия выполненного задания поставленным целям, задачам и требованиям;
2. Оформление, структурирование реферата;
3. Уникальность выполненной работы (отличие от работ коллег);
4. Успешные ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

86-100 баллов – студент правильно выполнил индивидуальное самостоятельное задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите.

66-85 баллов - студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите.

51-65 балл – студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей.

0-50 баллов – при выполнении индивидуального самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей.

### **Критерии оценки экзамена**

Экзаменационный билет состоит из теоретических вопросов из курса лекций и практических работ – 100 баллов.

Проверка качества подготовки студентов на экзаменах заканчивается выставлением отметок по принятой пятибалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

86-100 баллов - оценка «отлично» - студент владеет знаниями по дисциплине в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы; хорошо знаком с основной литературой; увязывает теоретические аспекты дисциплины с прикладными задачами исследования операций и методов оптимизации.

66-85 баллов - оценка «хорошо» – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

51-65 балл - оценка «удовлетворительно» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

0-50 баллов – оценка «неудовлетворительно» - студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

а) адрес сайта курса

1. <http://elib.dgu.ru>

2. <http://edu.icc.dgu.ru>

### **Основная литература**

1. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. — К.: Здоров'я, 1988 — 216 с. — ISBN 5-311-00126-7. URL : [https://vk.com/doc116534797\\_610576301?hash=GNjy9ENSyuy7bvaM9LsElldVOPVu3iLU54sW0LCo0Rk&dl=HuWJVtVlbpC7Y5NzhbGoamlhxxTaEC86qxcbUhQMrbo](https://vk.com/doc116534797_610576301?hash=GNjy9ENSyuy7bvaM9LsElldVOPVu3iLU54sW0LCo0Rk&dl=HuWJVtVlbpC7Y5NzhbGoamlhxxTaEC86qxcbUhQMrbo)
2. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам : Сб. науч. тр. / Киев. гос. ин-т физ. культуры; [Редкол.: В. В. Петровский (отв. ред.) и др.]. - Киев : КГИФК, 1984. - 109 с. : ил.; 20 см.
3. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник/Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/\\$FILE/Караулова.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/$FILE/Караулова.pdf)

### **Дополнительная литература**

1. Павлов С. Е. Адаптация. – М., «Паруса», 2000. - 282 с. ISBN 5-87969-081-4
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика ФК. М. Академия, 2012.
3. Селуянов В.Н. Курс лекций по спортивной адаптологии : МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте»
4. Добрынская Н. В. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Н. В. Добрынская; МОНУ, НУФВСУ.– К., 2015.– 226 с.
5. Черноусов О. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. В 2-х разделах. ( Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2002. ( Р. 1.) 206 с.

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – – Москва, 1999 –. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>. – Яз. рус, англ.
2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>
3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Организация самостоятельной работы в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям предполагает анализ материалов лекционных занятий. Лекционный материал создает основу для подготовки студентов к семинарским занятиям, проработки учебных пособий, монографий и периодических изданий.

Самостоятельная работа студентов на занятии предполагает конспектирование наиболее существенных идей темы. Опорный конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.д.

При чтении литературы, при прослушивании лекций студенту следует постоянно мысленно соотносить полученные знания с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейский, а научных позиций. При подготовке к семинарскому занятию при прочтении дополнительной литературы необходимо обращать внимание не на общую тематику источника, а выделять информацию, связанную с темой занятия.

Анализировать информацию об одном вопросе, полученную из нескольких источников. Для лучшего восприятия пройденной темы студенту необходимо при чтении конспекта лекций, вспомнить, о чем говорилось на лекции; дополнить конспект некоторыми мыслями,

примерами из жизни. Прочитать по учебнику то, что в краткой лекции не могло быть раскрыто.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

### ***Информационные технологии:***

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д);
2. Дистанционное взаимодействие со студентами;
3. Образовательная платформа ДГУ MOODL;
4. Программное обеспечение электронного ресурса ДГУ;
5. Статьи из журналов перечня ВАК профессорско-преподавательского состава кафедры;
6. Электронное издание УМК.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

В соответствии с требованиями ФГОС для проведения лекционных занятий факультет имеет специально оборудованную учебную аудиторию. Имеются также специальные помещения для практических занятий с группами студентов.

Помещение для лекционных занятий оборудовано комплектом электропитания ЩЭ, специализированной мебелью и оргсредствами, которые представлены – доской аудиторной для письма мелом и фломастером, стойкой-кафедрой, столом лектора, аудиторными двухместными столами, аудиторными стульями.