

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего профессионального образования
 "Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева"



Медико-биологические про адаптации человека к физич нагрузкам

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физической культуры и туризма		
Учебный план:	Направление 49.04.01 магистерская программа Очное отделение	«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» (магистратура)	
Часов по ГОСу (из РУП):	108	Часов по рабочему учебному	108
Общая трудоемкость (в ЗЕТ):	3	Часов по рабочей программе:	108
Часов на самостоятельную работу по РУП:	72 (85%)		
Часов на самостоятельную работу по РПД:	72 (85%)		
Коэффициент уникальности дисциплины:	1		
Виды контроля в семестрах (на курсах)	Экзамены 3 (8ч)	Зачёты	Курсовые проекты Курсовые работы

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	№ семестров, число учебных недель в семестрах							
	1 курс		2 курс		3 курс		Итого	
Лекции					12	12	12	12
Практические					24	24	24	24
Ауд. занятия					36	36	36	36
Сам. работа					72	72	72	72
Итого					108	108	108	108

Программу составил(и):
К.п.н., ст. преп. Семенова А.О.

Рецензент(ы):
Д.п.н., проф. Эбзеев М.М.

Рабочая программа дисциплины
Маркетинг в физической культуре и спорте

составлена на основании:

а) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

Магистратура Направление подготовки **49.04.01** Физическая культура Магистерская программа
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

б) Рабочего учебного плана подготовки магистров Направление 49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»
очное отделение

в) Примерной программы дисциплины
Нет

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
ТОФК и туризма

Протокол №10
от 24.06.2015г.

Срок действия программы:
Зав. кафедрой

Доц. Джирикова Ф.Д.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью курса является формирование у магистрантов научно-методической базы, необходимой для овладения магистрантами научными основами углубления знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности на разных этапах «спортивного» онтогенеза.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП МАГИСТРАТУРЫ	
Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ОД.1	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Программа общенаучного цикла (вариативной части, обязательные дисциплины) Б1.В.ОД.1 «Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам» составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения: направление Направление 49.04.01 магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» ОЗО
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: анатомия человека, спортивная морфология, биохимия человека, спортивная биохимия, физиология человека, физиология спорта, спортивная медицина.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-16 способность выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их
Уровень 2	ориентироваться в многообразии педагогических концепций; знать сущность и особенности процесса воспитания;
Уровень 3	цель и задачи воспитания; выделять условия оптимизации процесса воспитания и самовоспитания;
Уметь:	
Уровень 1	использовать основные положения и методы педагогической науки при решении социальных и профессиональных задач
Уровень 2	расширять и углублять свои научные знания
Уровень 3	оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления
Владеть:	
Уровень 1	способами анализа и критической оценки различных теорий, концепций, подходов к построению системы непрерывного профессионального образования
Уровень 2	оценивать и интерпретировать различные педагогические факты и явления;
Уровень 3	теорией планирования, управления и контроля процессов исследования процессов исследования в своей профессиональной деятельности
ПК-17 способность разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные проекты рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных особенностей занимающихся	
Знать:	
Уровень 1	инновационные образовательные технологии в физической культуре
Уровень 2	знать закономерности и возрастные особенности развития личности ;знать механизм адаптации организма к физическим нагрузкам

Уровень 3	знать способы влияния на психическое и физическое состояние тренируемых; особенности адаптации организма к выбранной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	влиять на механизмы адаптации организма на развитие различных физических качеств
Уровень 2	мотивировать к физкультурно-спортивной деятельности с целью оптимизации психо-физиологического состояния
Уровень 3	учитывать ритмы природы и живой системы на адаптацию организма к физическим нагрузкам
Владеть:	
Уровень 1	методами оценки срочной и долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам
Уровень 2	методами психофизиологической адаптации к физическим нагрузкам организма юных и взрослых спортсменов с различным типом вегетативной регуляции.
Уровень 3	методами саморегуляции для психофизиологического самосовершенствования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:				
3.1.1	научно-практические основы медико-биологической адаптации различных систем и аппаратов органов организма человека при различных физических нагрузках; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в науке и образовании; инновационные образовательные технологии в физической культуре.				
3.2	Уметь:				
3.2.1	использовать средства и методы адаптации организма к физическим нагрузкам, для физического совершенствования, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; адаптироваться к изменению профиля деятельности; использовать основные положения и методы педагогической науки при решении социальных и профессиональных задач.				
3.3	Владеть:				
3.3.1	общетеоретическими и методологическими подходами, средствами и методами касающимися проблем адаптации человека к физическим нагрузкам (индивидуального развития и здоровья индивидуума в течении всего онтогенеза); современными технологиями поиска, обработки и представления информации; теорией планирования, управления и контроля процессов исследования процессов исследования в своей профессиональной деятельности.				
Код занятия	Наименование тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
1	Концепция детерминации фенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза с учетом типа адаптации../лекция Занятие проводится в интерактивной форме (презентация)	3	2	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.5 Л2.2
2	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма. Механизмы типов адаптации. Генетические предпосылки./ лекция	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л2.2
3	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма. /лекция	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4
	Механизмы типов адаптации. Генетические предпосылки. / практ.	3	2	ПК-16, ПК-17	Л1.4

4	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма. Генетические предпосылки. Методы оценки./ практ. Занятие проводится в интерактивной форме (беседа)	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4 Л2.2
5	Сравнительное изучение мужчин и женщин с учетом психоло-гического пола: а) представления о мускулинности и феминности; б) мускулинность - феминность и особенности личности; в) мускулинность - феминность и выбор спортивной деятельно-сти (для группы психологов). / практ	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4 Л2.2
6	Физкультурно-спортивная мотивация лиц мужского и женского пола./ ср	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4 Л1.7 Л1.9 Л2.2
7	Спортивная деятельность мужчин и женщин. Особенности адаптации организма к выбранной деятельности. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4 9 Л2.2
8	Типы адаптации в физической культуре и спорте: особенности адаптации организма к мышечной деятельности а) «спринтеров», б) «стайеров» и «смешанного» типа адаптации./ сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.4
9	Способности мужчин и женщин. а) Внимание и половые особенности сенсорно-перспективных способностей мужского и женского организмов; б) Умственные способности мужского и женского организмов. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.4
10	Адаптация к скоростно-силовым нагрузкам организма: а) женского; б) мужского. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.2
11	Адаптация организма мужчин и женщин к физическим нагрузкам аэробной направленности. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.1 Л1.4
12	Адаптация организма мужчин и женщин к гибкости. / практ	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.1 Л1.4 Л1.7 Л1.9
13	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости. Генетические предпосылки с позиции полового диморфизма. Методы оценки. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2
14	Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма. Генетические предпосылки. Методы оценки. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2
15	Влияние ритмов природы и живой системы на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Методы оценки. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2

16	Психофизиологические аспекты адаптации организма к мышечной деятельности. Методы оценки. / практ	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
17	Методы оценки срочной адаптации (физиологические, биохимические). / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.4 Л3.3
18	Методы оценки долговременной адаптации. Комплексная диагностика процесса адаптации организма юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2
19	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма. Генетические предпосылки. Методы оценки. / сам.работа	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2
20	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости. / сам.работа	3	6	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
21	Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма. Генетические предпосылки. Методы оценки. / сам.работа	3	6	ПК-16, ПК-17	Л1.4 Л3.3
22	Психофизиологические аспекты адаптации организма к мышечной деятельности. Методы оценки. / сам.работа	3	6	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
23	Оценка генетического риска у детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации / лекция	3	2	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
	Генетические предпосылки с позиции полового диморфизма. Методы оценки/ практ	3	2	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
	Методы оценки с различным уровнем активности латеризации мозга. Методы оценки /ср	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
	Психофизиологическая адаптация к физическим нагрузкам организма юных и взрослых спортсменов с различным типом вегетативной регуляции. /ср	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
	Психофизиологическая адаптация к физическим нагрузкам организма юных и взрослых спортсменов с различным типом вегетативной регуляции. /ср	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
	Методы оценки с различным уровнем активности латеризации мозга. Методы оценки/ практ	3	4	ПК-16, ПК-17	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л2.2 Л3.3
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ					
5.1	Под образовательными технологиями будем понимать пути и способы формирования компетенций.				
5.2	В рамках дисциплины предусмотрены:				

5.3	- лекции;
5.4	- практические занятия, во время которых обсуждаются вопросы лекций, домашних заданий, проводятся контрольные и аудиторные самостоятельные работы, делаются устные сообщения по теме занятия, проводятся деловые игры и т.д.;
5.5	- самостоятельная работа магистрантов, включающая усвоение теоретического материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, выполнение индивидуальных заданий, рефератов, работа с учебниками, иной учебной и учебно-методической литературой, подготовка к текущему контролю успеваемости, к зачету и экзамену;
5.6	- тестирование по отдельным темам дисциплины, по модулям программы;
5.7	- НИРС;
5.8	- консультирование магистрантов по вопросам учебного материала, написания тезисов, статей, докладов на конференции.
5.9	Реализация программы предполагает использование интерактивных форм проведения лабораторных и практических занятий. Проведение лабораторных и практических занятий подразумевает обучение, построенное на групповой совместной деятельности магистрантов, в том числе с использованием систем компьютерной техники.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Контрольные вопросы и задания

1. Понятие о концепции детерминации генофенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза.
2. Типы адаптации в спорте.
3. Особенности механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам с позиции полового диморфизма.
4. Методы оценки «срочной» адаптации (психофизиологические, физиологические, биохимические).
5. Методы оценки адаптации к физическим нагрузкам с различным уровнем функциональной асимметрии головного мозга.
6. Методы оценки адаптации организма человека к физическим нагрузкам с различным типом вегетативной регуляции: а) при занятиях спортом и при занятиях оздоровительной физической культурой.
7. Биохимический экспресс-контроль при оценке механизмов «срочной» адаптации организма к физическим нагрузкам.
8. Современные методы оценки механизмов «долговременной» адаптации к объемным и интенсивным физическим нагрузкам.
9. Современные компьютерные технологии оценки «срочной» адаптации организма на разных этапах спортивного онтогенеза.
10. Современные компьютерные технологии оценки «долговременной» адаптации организма на разных этапах спортивного онтогенеза.
11. Генетические основы адаптации
12. Адаптация к стрессорным агентам внешней среды
13. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам
14. Адаптация системы дыхания к специфическим факторам внешней среды и физическим нагрузкам
15. Адаптация к физическим и психоэмоциональным нагрузкам в современном спорте
16. Комплексная целостность организма на любой стадии развития.
17. Развитие как реактивный процесс.
18. Роль генотипических свойств в развитии организма.
19. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма.
20. Адаптация к мышечной деятельности с позиций полового диморфизма.
21. Роль социальной среды.
22. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации.

6.2. Темы письменных работ

1. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека физической культуры и спорта.
2. Общие теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации (индивидуального развития и здоровья индивидуума).
3. Понятие о «адаптации» и ее экстраполяции в сфере естественных и социальных наук.
4. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие современной теории адаптации и адаптации к мышечной деятельности.
5. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовым уровнях.
6. Адаптация с позиции гомеостаза.
7. Системная адаптивная реакция организма на нарушение гомеостатического баланса организма. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности.
8. Виды приспособительных реакций (на среду, одиночный раздражитель, в том числе, и мышечной деятельности) «серии» раздражителей:
 - а) сформировавшиеся механизмы срочной адаптации;
 - б) генетические детерминированные предпосылки к долговременной адаптации.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-
Л1.1	Ильин Е.П.	Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины.	СПб.: Питер, 2011. – 544 с.	15
Л1.2	Ильин Е.П.	Дифференциальная психофизиология	СПб.: Питер, 2009. – 464 с.: ил. –	
Л1.3	Смирнов В.М., Дубровский В.И.	Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений.	М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 608 с.: ил.	2
Л1.4	Под общ. ред. В.И. Тхоревского.	Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов	М.: Физкультура, образование и наука, – 492 с.	3

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-
Л2.1	Ермолаев Ю.А.	Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студентов	М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.	5
Л2.2	Соха С., Соха Т.	Половой диморфизм в теории и практике современного спорта // Теория и практика физической культуры. –	М.: 1999. – № 6. – С. 4-7.	1
Л2.3	Иорданская Ф.А.	Морфофункциональные возможности женщин в современного спорта // Теория и практика физической культуры процессе долговременной адаптации к нагрузкам	М.: 1999. – № 6. – С. 43-50.	1

7.1.3. Методические разработки

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|--|
| 8.1 | Для осуществления образовательной деятельности по дисциплине «Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам» имеются в наличии аудитории, оборудованные наглядными пособиями, измерительными приборами, компьютерной техникой, для возможности проведения мультимедийных лекций и других форм учебных занятий, а также экран демонстрации учебных фильмов. |
|-----|--|