



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

06.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТЕОРИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ***

Направление подготовки (специальность)  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы  
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	3

Магнитогорск  
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

25.01.2023, протокол № 9

Зав. кафедрой  Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
06.02.2023 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд. филол. наук  Е.В. Коробейников

доцент кафедры ФК, канд. пед. наук  Н.А. Успелемова

Рецензент:

Директор МБУДО "СП № 8",  А.В. Фигловский



## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Теория адаптационных процессов в спорте» являются: овладение студентами основами теории адаптационных процессов, происходящих в организме спортсмена в ходе тренировочного процесса.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Теория адаптационных процессов в спорте входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Биохимия

Физиология

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Анатомия

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Восстановление работоспособности спортсменов

Организация деятельности антидопинговых служб в спорте

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория адаптационных процессов в спорте» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 12,9 академических часов;
- аудиторная – 10 академических часов;
- внеаудиторная – 2,9 академических часов;
- самостоятельная работа – 158,4 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 8,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. 1. Краткий анализ основных положений существующей теории								
1.1 Функциональные системы организма.	3	2		2	20	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
1.2 Структура функциональных систем		2		2	20	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
1.3 Реактивность и неспецифические адаптационные реакции организма.				2	20	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
Итого по разделу		4		6	60			
2. 2. Физиологические основы адаптации								
2.1 Основные понятия адаптации	3				20	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3

2.2 Изменчивость и приспособляемость как основные свойства организма.				20	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
2.3 Некоторые свойства действующих факторов среды и особенности ответных реакций организма.				28,4	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
2.4 Некоторые уточнения к теории функциональных систем.				30	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
Итого по разделу				98,4			
Итого за семестр	4		6	158,4		экзамен	
Итого по дисциплине	4		6	158,4		экзамен	

## **5 Образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует по-вышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Теория адаптационных процессов в спорте» предусматривается 2 часа аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, техно-логия коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **а) Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : элек-тронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454085#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-0839— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональ-ное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454154#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

3. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное по-сobie для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Выс-шее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnaya-biohimiya-s-osnovami-sportivnoy-farmakologii-451495#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Кара-сёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образова-ние: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-015590-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=367174> (дата обращения: 19.01.2023). - Режим доступа: по подписке.

5. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=357337> (дата обращения: 19.01.2023). - Режим доступа: по подписке.

#### **в) Методические указания:**

Приложение 1

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**



### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска, мультимедийный проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

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

##### *Примерный перечень тем для самопроверки:*

1. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологические основы утомления спортсменов.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
5. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
6. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
7. Физиологические основы развития тренированности.
8. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
9. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам
11. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
12. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
13. Физиологические основы процессов восприятия, принятия решения и программирования ответных действий. Скорость и эффективность тактического мышления.
14. Моторные асимметрии у человека, их возрастные особенности.
15. Сенсорные и психические асимметрии у спортсменов.
16. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.

##### *Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:*

1. Адаптация, классификация, стадийность функциональные изменения.
2. Охарактеризуйте срочную адаптацию к физическим нагрузкам.
3. Охарактеризуйте долговременную адаптацию к физическим нагрузкам.
4. Охарактеризуйте физиологические резервы организма.
5. Охарактеризуйте взаимосвязь адаптации и ошибочного направления специализации спортсмена.
6. Явление сенсомоторного доминирования и оптимизация спортивной специализации.
7. Физическая работа и изменение нервной системы.
8. Физическая работа и изменение эндокринной системы.
9. Физическая работа и изменение иммунной системы.
10. Физическая работа и изменение дыхательной системы.
11. Физическая работа и изменение системы кровообращения.
12. Физическая работа и изменение системы крови.
13. Физическая работа и изменение системы мочеобразования и мочевыделения.
14. Физическая работа и изменение пищеварительной системы.

15. Физическая работа и изменение репродуктивной системы.
16. Нагрузки переменной мощности и функциональные сдвиги в организме.
17. Нагрузки постоянной мощности и функциональные сдвиги в организме.
18. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.
19. Лимитирующие факторы утомления в зависимости от характера нагрузки.
20. Проблема хронического утомления и переутомления.
21. Роль эмоций при спортивной деятельности.
22. Предстартовые состояния.
23. Разминка и вработывание.
24. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
25. Особые состояния организма при статических упражнениях.
26. Особые состояния организма при ациклических упражнениях.
27. Особые состояния организма при упражнениях переменной мощности.
28. Нервно-психическое напряжение, влияние на организм человека.
29. Монотонность деятельности, влияние на организм человека.
30. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению.
31. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
32. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте.
33. Влияние температуры на спортивную работоспособность.
34. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.
35. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.
36. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
37. Современная классификация физических упражнений.
38. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
39. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений.
40. Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений.
41. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
42. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы.
43. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты.
44. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития.
45. Двигательные умения, навыки и основы методов их исследования.
46. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
47. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.
48. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
49. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
50. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках, методологическая характеристика.
51. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.
52. Влияние овариально-менструального цикла на работоспособность женщин.
53. Физическое развитие, периодизация и гетерохронность развития.
54. Физическое развитие, сенситивные периоды, критические периоды.
55. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма.
56. Акселерация эпохальная и индивидуальная, биологический и паспортный возраст.
57. Физиологические особенности детей дошкольного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
58. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста и

особенности адаптации к мышечной деятельности.

59. Физиологические особенности детей среднего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

60. Физиологические особенности детей старшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

61. Физиологические особенности людей молодого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

62. Физиологические особенности людей первого зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

63. Физиологические особенности людей второго зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

64. Физиологические особенности людей пожилого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.

65. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.

66. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья.

67. Физиологические критерии восстановления организма школьников при занятиях физической культурой.

68. Старение, продолжительность жизни, адаптивные реакции и реактивность организма.

69. Значение для спорта процессов переработки информации и их возрастные особенности.

70. Физиологические основы процессов восприятия.

71. Физиологические основы процессов принятия.

72. Физиологические основы процессов программирования ответных действий.

73. Скорость и эффективность тактического мышления.

74. Пропускная способность мозга.

75. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.

76. Моторные асимметрии у человека, их возрастные особенности.

77. Сенсорные асимметрии у человека, их возрастные особенности.

78. Психические асимметрии у человека, их возрастные особенности.

79. Индивидуальный профиль асимметрии.

80. Проявление функциональной асимметрии у спортсменов.

81. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.

82. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.

83. Ритмическая организация процессов жизнедеятельности, базовые понятия.

84. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптация, классификация, стадийность функциональные изменения.</li> <li>2. Охарактеризуйте срочную адаптацию к физическим нагрузкам.</li> <li>3. Охарактеризуйте долговременную адаптацию к физическим нагрузкам.</li> <li>4. Охарактеризуйте физиологические резервы организма.</li> <li>5. Охарактеризуйте взаимосвязь адаптации и ошибочного направления специализации спортсмена.</li> <li>6. Явление сенсомоторного доминирования и оптимизация спортивной специализации.</li> <li>7. Физическая работа и изменение нервной системы.</li> <li>8. Физическая работа и изменение эндокринной системы.</li> <li>9. Физическая работа и изменение иммунной системы.</li> <li>10. Физическая работа и изменение дыхательной системы.</li> <li>11. Физическая работа и изменение системы кровообращения.</li> <li>12. Физическая работа и изменение системы крови.</li> <li>13. Физическая работа и изменение системы мочеобразования и мочевыделения.</li> <li>14. Физическая работа и изменение пищеварительной системы.</li> <li>15. Физическая работа и изменение репродуктивной системы.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>16. Нагрузки переменной мощности и функциональные сдвиги в организме.</p> <p>17. Нагрузки постоянной мощности и функциональные сдвиги в организме.</p> <p>18. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.</p> <p>19. Лимитирующие факторы утомления в зависимости от характера нагрузки.</p> <p>20. Проблема хронического утомления и переутомления.</p> <p>21. Роль эмоций при спортивной деятельности.</p> <p>22. Предстартовые состояния.</p> <p>23. Разминка и вработывание.</p> <p>24. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.</p> <p>25. Особые состояния организма при статических упражнениях.</p> <p>26. Особые состояния организма при ациклических упражнениях.</p> <p>27. Особые состояния организма при упражнениях переменной мощности.</p> <p>28. Нервно-психическое напряжение, влияние на организм человека.</p> <p>29. Монотонность деятельности, влияние на организм человека.</p> <p>30. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>Практические задания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физиологические особенности детей дошкольного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>• Физиологические особенности детей младшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>• Физиологические особенности детей среднего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>• Физиологические особенности детей</li> </ul>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>старшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физиологические особенности людей молодого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>• Физиологические особенности людей первого зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>• Физиологические особенности людей второго зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.</li> </ul> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести функциональные пробы по определению перспективности спортсменов в индивидуальном виде спорта.</li> <li>2. Выбрать и провести педагогические тесты для определения уровня развития физических качеств.</li> <li>3. Провести восстановительные мероприятия при подвывихе и вывихе суставов.</li> </ol> <p>Разработать комплекс дыхательных упражнений для снятия выраженного стрессового состояния.</p>
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.</li> <li>2. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте.</li> <li>3. Влияние температуры на спортивную работоспособность.</li> <li>4. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.</li> <li>5. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.</li> <li>6. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.</li> <li>7. Современная классификация физических упражнений.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>8. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.</p> <p>9. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений.</p> <p>10. Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений.</p> <p>11. Физиологическая характеристика нестандартных движений.</p> <p>12. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы.</p> <p>13. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты.</p> <p>14. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития.</p> <p>15. Двигательные умения, навыки и основы методов их исследования.</p> <p>16. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.</p> <p>17. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.</p> <p>18. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.</p> <p>19. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.</p> <p>20. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках, методологическая характеристика.</p> <p>21. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.</p> <p>22. Влияние овариально-менструального цикла на работоспособность женщин.</p> <p>23. Физическое развитие, периодизация и гетерохронность развития.</p> <p>24. Физическое развитие, чувствительные периоды, критические периоды.</p> <p>25. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма.</p> <p>26. Акселерация эпохальная и индивидуальная,</p>



Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>биологический и паспортный возраст.</p> <p>Практические задания</p> <p>Практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить план отдельного тренировочного занятия по избранному виду спорта.</li> <li>2. Разработать систему планирования с использованием различных восстановительных средств в подготовительном мезоцикле.</li> </ol> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить план тренировок на восстановительный микроцикл по избранному виду спорта.</li> <li>2. Составить план тренировок на мезоцикл для подготовки к соревнованиям по избранному виду спорта.</li> <li>3. Провести аутогенную психомышечную тренировку.</li> <li>4. Выполнить массаж плечевого сустава.</li> </ol>
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологические основы процессов принятия.</li> <li>2. Физиологические основы процессов программирования ответных действий.</li> <li>3. Скорость и эффективность тактического мышления.</li> <li>4. Пропускная способность мозга.</li> <li>5. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.</li> <li>6. Моторные асимметрии у человека, их возрастные особенности.</li> <li>7. Сенсорные асимметрии у человека, их возрастные особенности.</li> <li>8. Психические асимметрии у человека, их возрастные особенности.</li> <li>9. Индивидуальный профиль асимметрии.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>10. Проявление функциональной асимметрии у спортсменов.</p> <p>11. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.</p> <p>12. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.</p> <p>13. Ритмическая организация процессов жизнедеятельности, базовые понятия.</p> <p>14. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.</p> <p>Практические задания</p> <p>1. Определить интервалы отдыха при выполнении интервальной тренировки в подготовительном периоде.</p> <p>Определить интервалы отдыха при выполнении круговой тренировки для спортсменов 12 лет в избранном виде спорта.</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</p> <p>1. Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений в заключительной части тренировочного занятия с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствования двигательных навыков.</p> <p>3. Первая помощь при судорогах мышц нижних конечностей (икроножной мышцы, свода стопы).</p> <p>4. Действия тренера при травмах.</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «теория адаптационных процессов в спорте» проводится в форме экзамена. На получение зачета влияет качество выполнения практических заданий, тестовых заданий, индивидуальных домашних заданий и ответов на вопросы по каждому разделу.

### **Показатели и критерии оценивания экзамена:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

### Методические рекомендации

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение, обобщение и анализ материалов по всем темам курса, включая результаты исследований поведения отечественных потребителей, анализ деловых ситуаций из российской и зарубежной практики в целях развития способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков. Для проведения занятий используются активные методы обучения: дискуссии, «мозговой штурм», анализ конкретных ситуаций.

Целью самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине «Теория адаптационных процессов в спорте», закрепление и систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии со следующими рекомендуемыми ее видами (согласно положению о самостоятельной работе студентов):

- *для овладения знаниями:* чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета; работа с электронными учебными ресурсами (КОПР) и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний:* работа с конспектом лекции; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов: составление библиографии, тематических кроссвордов; подготовка к компьютерному тестированию и др.;

- *для формирования умений:* решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; выполнение расчетно-графических работ; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка контрольных работ; опытно-экспериментальная работа.

В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;

- оформление отчетного материала.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду; мотивация получения знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Успешное овладение дисциплины «Экономическая теория», предусмотренное учебной программой, предполагает выполнение ряда рекомендаций.

1. Следует внимательно изучить материалы, характеризующие курс «Экономическая теория» и определяющие целевую установку, а также учебную программу дисциплины. Это поможет четко представить круг изучаемых проблем и глубину их постижения.

2. Необходимо знать подборку литературы, достаточную для изучения предлагаемого курса. Список основной литературы предлагается в настоящей программе.

При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов: а) учебники, учебные и учебно-методические пособия.

б) монографии, сборники научных статей, публикаций в экономических журналах, представляющие эмпирический материал, а также многообразные аспекты анализа современного экономического развития;

в) справочная литература - энциклопедии, экономические словари, раскрывающие категориально-понятийный аппарат.

3. Изучая учебную литературу, следует уяснить основное содержание той или иной экономической проблемы. Глубокое усвоение курса предполагает обращение к истории становления и развития экономики, знание классических концепций, сформировавшихся в конце XIX - начале XX веков. Работа с учебником требует постоянного уточнения сущности и содержания категорий посредством обращения к экономическому словарю и глоссарию.

4. Большинство проблем экономики носит не только теоретический характер, но непосредственным образом связанных с практикой экономического и социального развития. Подобный характер науки предполагает наличие у студента не только знание категорий и понятий, но и умения использовать их в качестве инструмента для решения реальных экономических проблем. Изучая этот курс студент не только развивает свою память, но и совершенствует интеллектуальные и практические способности.

5. При проведении практических занятий используются активные методы обучения, написание докладов, круглые столы, деловые игры и разбор деловых ситуаций. Этот вид работы способствует выработке практического навыка.

**Доклад** представляет собой устную форму сообщения информации. Он используется в вузе на семинарских занятиях и на научных студенческих конференциях.

Подготовка доклада осуществляется в два этапа: написание письменного текста на заданную тему и подготовка устного выступления перед аудиторией слушателей с освещением этой темы.

Письменный вариант доклада мало чем отличается от реферата: и содержание, и структура,

и оформление у них аналогичны. Вместе с тем при работе над ним следует учесть некоторые специфические особенности:

□ Объем доклада должен согласовываться со временем, отведенным для выступления. Превышение регламента может закончиться досрочным прерыванием вашей речи.

При выборе темы нужно учитывать не только собственные интересы, но и интересы потенциальных слушателей. Ваше сообщение необходимо согласовывать с уровнем знаний и потребностей публики.

Подготовленный текст доклада должен хорошо восприниматься на слух. Даже если отобранный вами материал сложен и неоднозначен, говорить желательно просто и ясно, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

Следует отметить, что иногда преподаватель не требует от студентов письменного варианта доклада и оценивает их работу исключительно по устному выступлению. Но значительно чаще письменный доклад проверяется и его качество также оценивается в баллах.

Вне зависимости от того, нужно или не нужно будет сдавать на проверку текст будущего выступления, советуем не отказываться от письменной записи доклада. Это поможет избежать многих ошибок, которые случаются во время устной импровизации: отклонение от темы, нарушения логической последовательности, небрежное обращение с цитатами, злоупотребление деталями и т.д.

Если вы хорошо владеете навыками свободной речи и обладаете высокой культурой мышления, то замените письменный доклад составлением тезисного плана. С его помощью зафиксируйте основные мысли и идеи, выстройте логику повествования, отберите яркие и точные примеры, сформулируйте выводы.

При подготовке к устному выступлению возьмите на вооружение некоторые советы: Лучший вариант выступления перед аудиторией – это свободная речь, не осложненная чтением текста. Но если у вас не выработано умение общаться с публикой без бумажки, то не пытайтесь сделать это сразу, без подготовки. Наверняка, волнение и психологическое напряжение, сопровождающие любого выходящего на трибуну, помешают избежать ошибок. Осваивать этот опыт нужно

постепенно, от доклада к докладу

увеличивая объем речи без заглядывания в текст.

Если вы намерены считать доклад с подготовленных письменных записей, то постарайтесь, чтобы чтение было «художественным»: обозначайте паузой логические переходы от части к части, выделяйте интонационно особо важные мысли и аргументы, варьируйте темп речи.

Читая доклад, не торопитесь, делайте это как можно спокойнее. Помните, что скорость произношения текста перед слушателями всегда должна быть более медленной, чем скорость вашей повседневной речи. Контролируйте темп, проговаривайте слова четко, не глотайте окончания предложений.

Сверьте письменный текст с хронометром, для этого прочитайте его несколько раз с секундомером в руках. В случае, если доклад окажется слишком длинным или коротким, проведите его реконструкцию. Однако вместе с сокращениями или дополнениями не «потеряйте» тему. Не поддавайтесь искушению рассказать все, что знаете – полно и подробно.

Обратите внимание на тембр и силу вашего голоса. Очень важно, чтобы вас было слышно в самых отдаленных частях аудитории, и при этом вы не «глушили» вблизи вас находящихся слушателей. Варьируйте тембр речи, он придаст ей выразительность и поможет избежать монотонности.

Следите за своими жестами. Чрезмерная жестикуляция отвлекает от содержания доклада, а полное ее отсутствие снижает действенную силу выступления. Постарайтесь избавиться от жестов, демонстрирующих ваше волнение (когда крутятся ручки, теребятся пуговицы, заламываются пальцы). Используйте жесты – выразительные, описательные,

подражательные, указующие – для полноты передачи ваших мыслей.

Установите зрительный контакт с аудиторией. Не стоит все время смотреть в окно, опускать глаза или сосредотачиваться на тексте. Старайтесь зрительно общаться со всеми слушателями, переводя взгляд от одних к другим. Не обращайтесь наопоздавших и не прерываете свой доклад замечаниями. Но вместе с тем следите за реакцией публики на ваше выступление (одобрение, усталость, интерес, скуку) и если сможете, вносите коррективы в речь с целью повышения интереса к его содержанию.

Отвечать на вопросы в конце выступления надо кратко, четко и уверенно, без лишних подробностей и повторов. Постарайтесь предугадать возможные вопросы своих слушателей и подготовиться к ним заранее. Но если случится, что вы не знаете ответа на заданный вам вопрос, не бойтесь в этом признаться. Это значительно лучше, чем отвечать не по существу или отшучиваться.

Проведите генеральную репетицию своего доклада перед друзьями или близкими. Это поможет заранее выявить некоторые недостатки – стилистически слабые места, труднопроизносимые слова и фразы, затянутые во времени части и т.д. Проанализируйте свою дикцию, интонации, жесты. Сделайте так, чтобы они помогали, а не мешали успешно представить публике подготовленный вами доклад.

**Конспект** – это краткая последовательная запись содержания устного или письменного источника информации. Студентам вузов приходится иметь дело в двумя типами конспектов.

**Конспект лекции.** Смысл присутствия студента на лекции заключается во включении его в активный процесс слушания, понимания и осмысления материала, подготовленного преподавателем. Этому способствует конспективная запись полученной информации, с помощью которой в дальнейшем можно восстановить основное содержание прослушанной лекции.

Крайне редко преподаватель специально «начитывает» текст лекции для записи или предлагает ее тезисы под диктовку. Значительно чаще студентам приходится самостоятельно организовывать процесс конспектирования. Для успешного выполнения этой работы советуем:

*подготовить отдельные тетради для каждого предмета.* Запись в них лучше вести на одной стороне листа, чтобы позднее на чистой странице записать дополнения, уточнения, замечания, а также собственные мысли. С помощью разноцветных ручек или фломастеров можно будет выделить заголовки, разделы, термины и т.д.

*не записывать подряд все, что говорит лектор.* Старайтесь вначале выслушать и понять материал, а затем уже зафиксировать его, не упуская основных положений и выводов. Сохраняйте логику изложения. Обратите внимание на необходимость точной записи определений и понятий.

*оставить место на странице свободным, если не успели осмыслить и записать часть информации.* По окончании занятия с помощью однокурсников, преподавателя или учебника вы сможете восстановить упущенное.

*уделять внимание грамотному оформлению записей.* Научитесь графически ясно и удобно располагать текст: вычленять абзацы, подчеркивать главные мысли, ключевые слова, помещать выводы в рамки и т.д. Немаловажное значение имеет и четкая структура лекции, в которую входит план, логически выстроенная конструкция освещения каждого пункта плана с аргументами и доказательствами, разъяснениями и примерами, а также список литературы по теме.

*научиться писать разборчиво и быстро.* Чтобы в дальнейшем не тратить время на

расшифровку собственных записей, следите за аккуратностью почерка, не экономьте бумагу за счет уплотнения текста. Конспектируя, пользуйтесь общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, если есть необходимость, то придумайте собственные сокращения.

*уметь быстро и четко переносить в тетрадь графические рисунки и таблицы.* Для этих целей приготовьте прозрачную линейку, карандаш и резинку. Старайтесь как можно точнее скопировать изображение с доски. Если наглядный материал трудно воспроизводим в условиях лекции, то сделайте его словесное описание с обобщающими выводами.

*просмотреть свои записи после окончания лекции.* Подчеркните и отметьте разными цветами фломастера важные моменты в записях. Исправьте неточности, внесите необходимые дополнения. Не тратьте время на переписывание конспекта, если он оказался не совсем удачным. Совершенствуйтесь, записывая последующие лекции.

Некоторые студенты считают, что конспектирование лекций необходимо только тогда, когда отсутствуют учебники или пособия по предмету. Другие убеждены, что конспект способен заменить эти самые учебники. Думается, что обе точки зрения весьма уязвимы. Ни при каких условиях изучение дисциплины не может быть качественным, если ограничивается объемом одного конспекта. Но вместе с тем, именно конспект помогает отобрать и усвоить в учебниках наиболее важный материал и, главное, познакомиться с новыми и новейшими знаниями по курсу.

**Конспект книги.** Следует заметить, что название этого подзаголовка весьма условно. Под словом «книга» имеются в виду самые разнообразные источники письменной информации – от журнальной статьи до монографии. В отличие от реферирования книги, ее конспектирование не требует полного и последовательного изложения содержания, а допускает использование только необходимого для работы материала.

Часто в качестве «домашнего задания» студентам предлагается самостоятельное изучение отдельных тем курса или знакомство с основной или дополнительной литературой. Отчет о проделанной работе они могут представить в форме конспекта, по которому преподаватель и оценивает качество проделанной работы.

Существует несколько типов конспекта, отличающихся друг от друга по целям и назначению:

**Плановый конспект** создается на основе заранее составленного плана. Из книги выбирается только та информация, которая дает полные и точные ответы на вопросы из этого плана, а все остальное содержание источника игнорируется. Достоинство такого конспекта в краткости и конкретности, недостатки – в невозможности составить по нему целостное представление о первоисточнике.

**Текстуальный конспект** – это цитатный конспект, в котором содержание вопроса передается исключительно словами автора. В нем не допускаются собственные мысли, обобщения и выводы. Порядок изложения материала в этом случае всегда соответствует его расположению в источнике. Преимущество такого конспекта в возможности в дальнейшем пользоваться авторскими цитатами при написании творческой работы. Вместе с тем составление текстуального конспекта не способствует активности мышления.

**Свободный конспект** предполагает свободное обращение с авторским текстом. В нем можно менять структуру, логические акценты, последовательность изложения, передавать своими словами смысл прочитанного. Составными компонентами его могут быть тезисы, цитаты, выписки, план и т.д. Свободный конспект помогает глубоко осмыслить материал и выполнить работу творчески, потребует много времени и сил.

**Тематический конспект** освещает одну тему на основе нескольких источников. Для его создания необходимо подобрать литературу, составить план по освещению темы и с помощью научной литературы ответить на вопросы плана. Последовательность изложения конспекта должна быть целиком посвящена раскрытию главной темы. Особенностью



тематического конспекта является то, что он требует представление нескольких точек зрения на проблему. Работа над ним учит обдумывать и всесторонне анализировать конкретную тему, но одновременно требует от автора определенного опыта и значительных временных затрат.

При конспектировании книг необходимо обратить внимание на некоторые особенности этой работы:

В отличие от конспекта лекции, конспект книги не ограничен временем и условиями при его создании – не надо спешить за лектором перерабатывать и записывать информацию или напрягать зрение, чтобы перенести с доски в тетрадь таблицу или схему. Однако домашняя работа над конспектом предъявляет повышенные требования к его содержанию и оформлению.

Знакомясь с авторским текстом, постарайтесь понять логическую последовательность изложения темы и на этой основе определитесь со структурой конспектируемого материала. Для удобства можно составить общий план работы – простой или сложный, в котором отразится порядок изложения отобранного материала. Завершить каждую часть конспекта следует записью выводов, которые уместны и по итогам всей работы.

Самой удобной формой конспектирования считается тезисная форма. В ней формулируются основные мысли автора в кратком, сжатом, логически последовательном и законченном виде. Передаются эти мысли как авторскими, так и собственными словами. Тезисная форма объединяет теоретические положения, их доказательства и фактический материал (примеры, иллюстрации, статистические данные и т.д.)

Если вы передаете смысл источника своими словами, то старайтесь не использовать длинных и сложных предложений. Избегайте двусмысленности в тексте – подбирайте слова точнее и тщательнее. Не перегружайте речь разного рода излишествами – обилием вводных слов и оборотов, чрезмерным цитированием, пространными рассуждениями и т.д. Проследите, чтобы в конспекте не было орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок. Личное мнение выражайте корректно и аргументировано.

Конспект должен представлять собой расчлененную и упорядоченную запись изучаемого текста. Попробуйте оформить его так, чтобы это было наиболее выгодно для зрительного восприятия и помогало в работе над материалом:

Нет универсального требования относительно того, где следует вести запись конспекта – *на отдельных листах или в тетрадях*. Этот вопрос студенты решают самостоятельно. Если речь идет о конспектировании одного источника и суть работы заключается в последовательном изложении основных мыслей в виде тезисов, то использование тетради здесь целесообразно. Если же изучается та или иная тема на основе нескольких источников и материал приходится активно комбинировать, то преимущество остается за отдельными листами (формат А4).

Оформлять конспект можно как *в печатном, так и в рукописном варианте*. Если придется писать его от руки, делать это надо четким и разборчивым почерком. Для основного текста принято использовать черные или темно-синие чернила. Заголовки, главы и параграфы, а также главные мысли и определения выделяются особо – печатным шрифтом, цветом или подчеркиванием.

Схемы, таблицы, графики чертятся исключительно с помощью линейки. Весь конспект выдерживается в едином оформительском стиле. По окончании работы страницы скрепляются воедино и размещаются в папке.

Не забудьте отделить *поля* – они являются ценным элементом рабочей тетради. Их ширина зависит от целей и назначения конспекта, а расположение – от характера записей: узкие боковые поля могут быть использованы для обозначения страниц оригинального текста, откуда берутся цитаты или примеры; поля внизу страницы используются для подстрочных примечаний; широкие вертикальные поля дают возможность записывать дополнительный материал или личные комментарии.

*Заглавный или титульный лист* конспекта должен включать сведения о фамилии, имени и отчестве автора, точном названии исследуемой работы, месте и годе издания книги. Если речь идет о тематическом конспекте, то перечисляются все *источники информации*, с помощью которых создавался конспект, в конце работы. Как это делать грамотно, можно ознакомиться в Приложении.

Придерживайтесь *единой системы сокращений* и условных знаков на протяжении всей записи. Помните, что они должны легко расшифровываться и не вызывать разночтений. При необходимости составьте словарь сокращений и поместите его на обороте титульного листа.

### ***Примерный перечень тем рефератов:***

1. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.  
Физиологические основы утомления спортсменов.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
5. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
6. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
7. Физиологические основы развития тренированности.
8. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
9. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
11. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
12. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
13. Физиологические основы процессов восприятия, принятия решения и программирования ответных действий. Скорость и эффективность тактического мышления.
14. Моторные асимметрии у человека, их возрастные особенности.
15. Сенсорные и психические асимметрии у спортсменов.
16. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.

### **Методические рекомендации по написанию и защите рефератов**

Реферат – письменная работа объемом 10-12 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referre* – докладывать, сообщать) – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников.

Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос – что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее существа. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

### **Структура реферата:**

Титульный лист

После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

### **Этапы работы над рефератом**

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферата.

#### **Подготовительный этап работы** **Формулировка темы**

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

**Поиск источников.** Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему.

Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо

вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

### **Работа с источниками**

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

### **Создание конспектов для написания реферата**

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

### **Создание текста**

#### **Общие требования к тексту**

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста

предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты - констатации и тексты - рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

### **План реферата**

Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы - от реферата до докторской диссертации - строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

### **Требования к введению**

Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы.

Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата.

### **Основная часть реферата**

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

### **Заключение**

Заключение – последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

### **Требования, предъявляемые к оформлению реферата**

Объемы рефератов колеблются от 10-12 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

таких:

При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например,

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,

- в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,

- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### ***Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:***

1. Адаптация, классификация, стадийность функциональные изменения.
2. Охарактеризуйте срочную адаптацию к физическим нагрузкам.
3. Охарактеризуйте долговременную адаптацию к физическим нагрузкам.
4. Охарактеризуйте физиологические резервы организма.
5. Охарактеризуйте взаимосвязь адаптации и ошибочного направления специализации спортсмена.
6. Явление сенсомоторного доминирования и оптимизация спортивной специализации.
7. Физическая работа и изменение нервной системы.
8. Физическая работа и изменение эндокринной системы.
9. Физическая работа и изменение иммунной системы.
10. Физическая работа и изменение дыхательной системы.
11. Физическая работа и изменение системы кровообращения.
12. Физическая работа и изменение системы крови.
13. Физическая работа и изменение системы мочеобразования и мочевыделения.
14. Физическая работа и изменение пищеварительной системы.
15. Физическая работа и изменение репродуктивной системы.
16. Нагрузки переменной мощности и функциональные сдвиги в организме.
17. Нагрузки постоянной мощности и функциональные сдвиги в организме.
18. Утомление, стадийность, классификация, механизмы, значение.
19. Лимитирующие факторы утомления в зависимости от характера нагрузки.
20. Проблема хронического утомления и переутомления.
21. Роль эмоций при спортивной деятельности.
22. Предстартовые состояния.
23. Разминка и вработывание.
24. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
25. Особые состояния организма при статических упражнениях.
26. Особые состояния организма при ациклических упражнениях.
27. Особые состояния организма при упражнениях переменной мощности.

28. Нервно-психическое напряжение, влияние на организм человека.
29. Монотонность деятельности, влияние на организм человека.
30. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению.
31. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
32. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте.
33. Влияние температуры на спортивную работоспособность.
34. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.
35. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.
36. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
37. Современная классификация физических упражнений.
38. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
39. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений.
40. Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений.
41. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
42. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы.
43. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты.
44. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития.
45. Двигательные умения, навыки и основы методов их исследования.
46. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
47. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.
48. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
49. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
50. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках, методологическая характеристика.
51. Физиологические основы базовых педагогических принципов формирования тренированности.
52. Влияние овариально-менструального цикла на работоспособность женщин.
53. Физическое развитие, периодизация и гетерохронность развития.
54. Физическое развитие, сенситивные периоды, критические периоды.
55. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма.
56. Акселерация эпохальная и индивидуальная, биологический и паспортный возраст.
57. Физиологические особенности детей дошкольного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
58. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
59. Физиологические особенности детей среднего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
60. Физиологические особенности детей старшего школьного возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
61. Физиологические особенности людей молодого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
62. Физиологические особенности людей первого зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
63. Физиологические особенности людей второго зрелого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
64. Физиологические особенности людей пожилого возраста и особенности адаптации к мышечной деятельности.
65. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.

66. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья.
67. Физиологические критерии восстановления организма школьников при занятиях физической культурой.
68. Старение, продолжительность жизни, адаптивные реакции и реактивность организма.
69. Значение для спорта процессов переработки информации и их возрастные особенности.
70. Физиологические основы процессов восприятия.
71. Физиологические основы процессов принятия.
72. Физиологические основы процессов программирования ответных действий.
73. Скорость и эффективность тактического мышления.
74. Пропускная способность мозга.
75. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.
76. Моторные асимметрии у человека, их возрастные особенности.
77. Сенсорные асимметрии у человека, их возрастные особенности.
78. Психические асимметрии у человека, их возрастные особенности.
79. Индивидуальный профиль асимметрии.
80. Проявление функциональной асимметрии у спортсменов.
81. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.
82. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.
83. Ритмическая организация процессов жизнедеятельности, базовые понятия.
84. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека.