

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.09.1.Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.01 – Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2014)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Освоение студентами 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

Задачи изучения дисциплины:

- 1) оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности; определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- 2) с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- 3) выполнять рекреационные и реабилитационные задачи средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.
- 4) . Вооружить студентов фундаментальными научно-методическими знаниями о динамике состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека, а также нарушений в работе организма при нерациональной организации двигательной активности в связи с занятиями физической культурой и спортом средствами своего предмета, необходимыми и достаточными для педагогической деятельности (формирование научно-методической компетенции).

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Преподавание курса строится на основе знаний, полученных студентами при изучении анатомии и физиологии человека, физиологии физического воспитания и спорта, теории и методики физического воспитания и спорта. Требуют знаний по анатомии и физиологии человека, находящегося в активном деятельном состоянии, и знаний о влиянии деятельного состояния, физических и психических нагрузок на здоровый и больной организм человека. Для успешного освоения курса необходимы знания в следующих областях: биомеханика человеческого организма. Это особый и сложный курс знаний, в котором с позиций механики — статики и динамики — рассматривается не только работа костно-мышечной системы, но и систем кровообращения, дыхания, органов пищеварения, мочевого выделения, биохимия и физиология мышечной деятельности. Это знания о биохимических и физиологических механизмах, обеспечивающих все основные двигательные качества — выносливость, силу, быстроту, координацию движений и другие — как в условиях различных заболеваний, так и в условиях здоровья, в том числе в спортивной деятельности.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	6 семестр		

Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	54	54
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	54	54
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
опк 1	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
пк 13	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
	<p>Пороговый:</p> <p>Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок</p>

Знать	<p>Стандартный:</p> <p>Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе. Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных физических нагрузках</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе. Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных физических нагрузках. Изменения при значительных нагрузках. Изменения при истощающих физических нагрузках</p>
Уметь	<p>Пороговый:</p> <p>Оценивать адаптацию организма спортсмена к спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>Оценивать адаптацию организма спортсмена к спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе. Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных физических нагрузках.</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>Оценивать адаптацию организма спортсмена к спортивная тренировка. Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе. Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных физических нагрузках. Изменения при значительных нагрузках. Изменения при истощающих физических нагрузках</p>
	<p>Пороговый:</p> <p>Навыками оценки, прогнозирования влияния физических нагрузок на организм спортсмена с физиологической точки зрения</p>

Владеть	Стандартный: Навыками оценки, прогнозирования влияния физических нагрузок на организм спортсмена с физиологической точки зрения по органам и системами, диагностировать признаки утомления, перетренированности и перенапряжения
	Эталонный: Навыками оценки, прогнозирования влияния физических нагрузок на организм спортсмена с физиологической точки зрения по органам и системами, диагностировать признаки утомления, перетренированности и перенапряжения на ранних стадиях развития, уметь диагностировать эти состояния и оказывать помощь

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Основы теории адаптации и спортивная тренировка	24	4	8		12
2	2	Изменения в энергетическом обмене. Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок	28	4	10		14
3	3	Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе. Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных физических нагрузках	32	6	10		16
4	4	Изменения при значительных нагрузках. Изменения при истощающих физических нагрузках.	24	4	8		12
Итого			108	18	36	0	54

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
--------	---------------	-------------------------------

1	1	<p>Основы теории адаптации и спортивная тренировка</p> <p>Изменения в энергетическом обмене спортсмена в разных видах спорта</p>
2	2	<p>Физиологические изменения в организме под влиянием физических нагрузок</p> <p>Физиологические изменения в сердечно сосудистой системе.</p> <p>Физиологические изменения в нервной системе. Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивных тренировок</p>
3	3	Изменения в организме спортсмена при значительных нагрузках.
4	4	Изменения в организме спортсмена при истощающих нагрузках.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	<p>Основы теории адаптации, Ганс селье. Строение нейроэндокринной системы и ее роль в тренировочном процессе</p> <p>Понятие об энергетическом обмене. Энергетическое обеспечение нагрузок аэробной и анаэробной мозности</p>
2	2	<p>Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физиологические изменения у спортсменов</p> <p>Методы исследования функционального состояния дыхательной системы и физиологические изменения у спортсменов</p> <p>Методы исследования системы крови и физиологические изменения крови у спортсменов</p>

3	3	<p>Методы исследования функционального состояния эндокринной системы и физиологические изменения у спортсменов</p> <p>Методы исследования функционального состояния нервной системы и физиологические изменения у спортсменов</p> <p>Методы исследования функционального состояния пищеварительной системы системы и физиологические изменения у спортсменов</p>
4	4	<p>Физиологические изменения в организме спортсменов при значительных нагрузках.</p> <p>Физиологические изменения в организме спортсменов при истощающих нагрузках.</p>

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Основы теории адаптации, Ганс селье. Строение нейроэндокринной системы и ее роль в тренировочном процессе	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
		Понятие об энергетическом обмене. Энергетическое обеспечение нагрузок аэробной и анаэробной мозности	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
2	2	Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физиологические изменения у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
		Методы исследования функционального состояния дыхательной системы и физиологические изменения у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,

		Методы исследования системы крови и физиологические изменения крови у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
3	3	Методы исследования функционального состояния эндокринной системы и физиологические изменения у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
		Методы исследования функционального состояния нервной системы и физиологические изменения у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
		Методы исследования функционального состояния пищеварительной системы системы и физиологические изменения у спортсменов	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
4	4	Физиологические изменения в организме спортсменов при значительных нагрузках.	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
		Физиологические изменения в организме спортсменов при истощающих нагрузках.	Работа с электронными образовательными ресурсами. Подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Лекции	Лекционные занятия в сопровождении презентации, просмотр тематических фильмов	2
2	2	Лекции	Лекционные занятия в сопровождении презентации, просмотр тематических фильмов	2
3	3	Лекции	Лекционные занятия в сопровождении презентации, просмотр тематических фильмов	2
4	4	Лекции	Лекционные занятия в сопровождении презентации, просмотр тематических фильмов	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Альфонсова Е.В. Медико-биологические методы исследования в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие. Е. В. Альфонсова, Е. Г. Фоменко, О. Н. Стасюк. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 109 с. - ISBN 978-5-9293-1668-5 :

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата" / Н. М. Валеев; Валеев Н.М. - Москва : Физическая культура, 2009. - Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – Физическая культура и спорт, 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - ISBN 978-5-9746-0109-5.

2. Рубанович, Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : Учебное пособие / Рубанович Виктор Борисович; Рубанович В.Б. - 3-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 264. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-05130-8 : 1000.00.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Белова, Евгения Ивановна. Основы нейрофармакологии : учеб. пособие / Белова Евгения Ивановна. - Москва : Аспект Пресс, 2006. - 176с. - ISBN 5-7567-0403-5 : 212-00.

2. Кривошеева, Е.М. Растительные адаптогены: лечебные свойства и перспективы использования : моногр. / Е. М. Кривошеева, Е. В. Фефелова, С. Т. Кохан. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 134 с.

3. Нарушения кислотно-основного состояния у спортсменов [Текст] : моногр. / Е. В. Альфонсова, Е. Г. Фоменко, О. Н. Стасюк. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 173 с. - ISBN 978-5-9293-2070-5 : 173-00.

4. Экспериментальное исследование влияния гипоксии и ацидоза на морфологию и поведенческие реакции : моногр. / Е. В. Альфонсова, О. Н. Стасюк, Н. Д. Авсеенко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 134 с. - ISBN 978-5-9293-1553-4 : 180-00.

6.2.2. Издания из ЭБС

. Мисюк, Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум / Мисюк Марина Николаевна; Мисюк М.Н. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 499. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-00710-7 : 147.42

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г www.bibliorossica.com

ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г. www.iprbookshop.ru

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. www.biblioclub.ru

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. www.biblioclub.ru

ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru

ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru

ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г. www.trmost.ru

ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения: Foxit Reader, АИБС "МегаПро"

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,
ауд. 12-104

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно - исследовательской работы Комплект специализированной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Материально техническое оснащение аудитории закреплено за конкретной учебной аудиторией, ноутбук, экран устанавливаются в аудитории по заявке преподавателя; мультимедийный стационарный проектор.

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,
ауд. 12-107

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Специализированная учебная мебель.

Технические средства обучения: МФУ Brother DCP -1512R, МЦУ Xerox PE16

Оборудование:

СКоммутатор Allied, Датчик универсальный

Динамометр ДК-100-2 шт., Динамометр кистевой-2 шт., Анализатор жировой массы Вc-601, Аппарат Мини Ротта, Дистиллятор

Видеокамера Canon LEGRIA HF R606,

Микроскоп – 6шт., Микроскоп Levenhuk 320

Микроскоп Levenhuk Rainbow 50LNG, Amethyst аметист, Электрокардиограф,

Скелет, Комплекс "Варикард ВК2.51",

Электрокардиограф 1-канальный ЭК1Т-07,

Монитор сердечного ритма Polar S610-2 шт.,

Облучатель Кристалл-2, Спирометр-2 шт.,

Телевизор Suprvsol, Пневмотохомер-2 шт.,

фотоаппарат "Зенит", тонометр

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,
ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы Комплект специализированной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: принтер, доска интерактивная, проектор, экран настенный, компьютеры -7 шт., компьютер лаборанта.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: к.м.н., доцент Альфонсова Елена Вадимовна

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**