

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ И ЕЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура

**Направленность (профиль) образовательной программы
«Система подготовки в профессиональном спорте»**

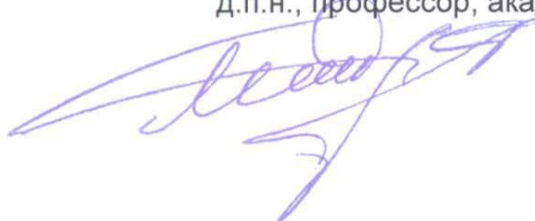
Квалификация: магистр

Красноярск 2016

Рабочая программа дисциплины составлена д.п.н., профессором А.И. Завьяловым

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теории и методики борьбы протокол № 3 от 05.10. 2016 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического совета направления подготовки Департамента спортивных единоборств Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке» представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности. Возрастной аспект анатомических знаний вооружает педагога и тренера научным подходом в поэтапном развитии и совершенствовании физических качеств спортсменов, избегая предпатологических и патологических изменений в организме, позволяет грамотно оценивать и прогнозировать функциональное состояние. Представление о строении, развитии, функциях и адаптации организма спортсменов переводит тренеров и специалистов в области физического воспитания на более высокий уровень профессиональной деятельности и, как итог, позволяет им совершенствовать физическое развитие спортсменов, приводя к высоким и стабильным результатам.

РПД разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2015 г. № 376.

Дисциплина находится в вариативной части Блока «Дисциплины», входит в модуль «Управление в спорте».

2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина «Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке» при заочной форме обучения проводится на 2 и 3 курсах в 4 и 5 семестрах, состоит из 108 часов (3 кредитов), включает 22 часа аудиторной работы и 77 часов самостоятельной работы. По прохождению дисциплины магистранты сдают экзамен. Дисциплина помогает магистрантам лучше познать свою профессию и подготавливает их к практической деятельности.

3. Цели обучения дисциплины

- сформировать научно-методические основы теории адаптации в спорте, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.
- углубление знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности на разных этапах «спортивного» онтогенеза.

4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
1. Добиться усвоения студентами знаний, составляющих содержание предмета теории адаптации в спорте на уровне, соответствующем квалификации магистра. 2. Воспитать у будущих магистров способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к основам теории адаптации в спорте. 3. Сформировать умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности магистра по физической культуре и спорту	знать: - основные понятия и положения теории адаптации в спорте; - общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации - роль функциональных систем в процессе адаптации; - адаптацию организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - закономерности процесса адаптации организма к различным факторам среды; уметь: - применять полученные теоретические знания в практической деятельности;	1. Способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления (ОПК-3), 2. Способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

	<p>- применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследований</p> <p>владеть:</p> <p>- способностью проводить достоверный системный анализ функционального состояния организма в процессе адаптации к физическим нагрузкам;</p> <p>- методикой экспресс-диагностики и комплексной оценки функционального состояния организма на разных этапах адаптации к физическим нагрузкам</p>	
--	---	--

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости – опрос, написание реферата. Форма итогового контроля – экзамен. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации»

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система)
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар)
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке» с другими дисциплинами образовательной программы

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Общая теория и практика подготовки и проведения соревнований	ТиМ борьбы		изменений нет
Научно-исследовательская работа	ТиМ борьбы		изменений нет

Заведующий кафедрой

Д.Г. Миндиашвили

Председатель НМС

А.И. Завьялов

**Технологическая карта обучения дисциплине
«ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ И ЕЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКЕ»**

**для обучающихся основной профессиональной образовательной программы
уровень высшего образования - магистратура**

49.04.01 – Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

«Система подготовки в профессиональном спорте»

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауд. часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семин.	лаб.		
Модуль 1. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом	36	8	4	2	2	28	Опрос Сдача реферата
Модуль 2. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития	63	14	2	6	6	49	Опрос Сдача реферата
Форма итогового контроля	9						экзамен
Итого:	108	22	6	8	8	77	

Содержание теоретического курса

Модуль 1. Фундаментальные и прикладные аспекты проблемы адаптации и здоровья человека в процессе занятий физической культурой и спортом

Адаптация в спорте. Оценка эффективности и регуляторы адаптационных реакций. Утомление, стимуляторы работоспособности. Значение витаминов в питании и адаптации к мышечной деятельности. Роль гормонов в адаптации. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности. Факторы, влияющие на выбор адаптационной стратегии. Влияние тревожности на эффективность адаптации.

Модуль 2. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности, виды адаптационных реакций и фазы их развития.

Гомеостаз, разновидности адаптационных стратегий и адаптационных реакций. Этапы развития стресс-реакции и ее недостатки. Характеристика стадий, выделяемых в динамике адаптационных изменений у спортсменов (стадии: *физиологического напряжения; адаптированности; дезадаптации реадaptации*). Цена адаптации в различных видах спорта.

Срочная и долговременная адаптация, ее связь с уровнем тренированности. Изменение функций организма в процессе приспособления к физическим нагрузкам. Величина функциональных сдвигов при адаптации к физическим нагрузкам. Разновидности предстартовых состояний, их физиолого-биохимическая характеристика. Вработывание. Мертвая точка. Разминка. Стадии работоспособности у спортсменов. Утомление и восстановление.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Дисциплина изучается в рамках модульно-рейтинговой системы подготовки студентов. По завершению курса определяется рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине: самостоятельной работы, аудиторной и результатов прохождения контрольных мероприятий. Все виды деятельности оцениваются соответствующим количеством баллов.

Магистрантам следует активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя либо посредством сетевых ресурсов (e-mail, на сайте edu.kspu.ru). Существует также дополнительный модуль, который позволяет несколько увеличить количество набранных студентами баллов.

При необходимости подготовить мультимедийную презентацию, реферат, устное сообщение материал следует брать из печатных литературных источников в библиотеке либо в сети Internet. Источником в сети Internet считается материал, который представлен определенным автором (если автора нет, то материал за источник не считается).

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);

- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(включая электронные ресурсы)
«ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ И ЕЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ»
для обучающихся основной профессиональной образовательной программы
уровень высшего образования - магистратура
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
«Система подготовки в профессиональном спорте»

по заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Айзман, Р. И.. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Р. И. Айзман, С. В. Петров, В. М. Ширшова. - Новосибирск: Арта, 2011. - 208 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ОБИМФИ(5), ОБИФ(5), АУЛ(36)	50
Теория и методика физической культуры: учебник/ ред. Ю. Ф. Курамшин. - Б.м.: Советский спорт, 2007. - 464 с.	ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(11)	12
Мельчакова, Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Г. Мельчакова, А. В. Мальчаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 220 с. // ЭБС КГПУ	ЭБС КГПУ http://elib.kspu.ru/document/5694	Индивидуальный неограниченный доступ
Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
Абабков, В. А.. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии: учебное пособие/ В. А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Речь, 2004. - 166 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2)	3
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: монография/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.	ЧЗ(1), АУЛ(19), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(7)	30
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
Физическая культура и спорт: учебное пособие/ сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова и др. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(5)	11

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Ред. Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 384 с.	ИМЦ ФФКиС(1), АНЛ(2), ЧЗ(2)	5
Ресурсы сети Интернет		
Основы теории адаптации и спортивная тренировка.- [Электронный ресурс].	http://bmsi.ru/doc/f6fc559c-229b-4cd6-9548-358e016bf2cb	Свободный
Закономерности адаптации. Биологические принципы спортивной тренировки.- [Электронный ресурс].	https://studfiles.net/preview/6218830/page:7/	Свободный
Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Информационные справочные системы		
Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru	http://elibrary.ru	свободный
Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru	свободный
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 .	https://dlib.eastview.com	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

главный библиотекарь
(должность структурного подразделения)

Ром
(подпись)

Родотова А.А.
(Фамилия И.О.)

15.06.2018
(дата)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке	49.04.01 – Физическая культура (магистратура) Направленность (профиль) образовательной программы «Система подготовки в профессиональном спорте»	3
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: Технологии научных исследований в спорте высших достижений, Инновационные технологии в сфере спорта		
Последующие: Общая теория и практика подготовки и проведения соревнований, Научно-исследовательская работа		

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Беглый опрос	3	5
Итого		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Посещение занятий	3	5
	Устный опрос на тему «Адаптация в спорте. Утомление, стимуляторы работоспособности»	3	5
	Устный опрос на тему «Факторы, влияющие на выбор адаптационной стратегии»	3	5
	Устный опрос на тему «Влияние тревожности на эффективность адаптации»	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Написание реферата	6	10
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Посещение занятий	3	5
	Устный опрос на тему «Характеристика стадий, выделяемых в динамике адаптационных изменений у спортсменов»	3	5
	Устный опрос на тему «Цена адаптации в различных видах спорта»	3	5
	Устный опрос на тему «Влияние тревожности на эффективность адаптации»	3	5
	Устный опрос на тему «Срочная и долговременная адаптация, ее связь с уровнем тренированности»	3	5
	Устный опрос на тему «Величина функциональных сдвигов при адаптации к физическим нагрузкам»	3	5
	Устный опрос на тему «Стадии работоспособности у спортсменов. Утомление и	3	5

	восстановление»		
Промежуточный рейтинг-контроль	Написание реферата	6	10
Итого		27	45

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	экзамен	12	20
Итого		12	20

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Написание статьи на конференцию		10
	Выступление с докладом и презентацией		10
Итого			20
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО НАБРАННЫХ БАЛЛОВ		СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ДИФ. ЗАЧЕТУ
min	max	
< 60 либо незакрытый обязательный модуль		не аттестован
60	70	удовлетворительно
71	80	хорошо
81	100	отлично

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
« высокий уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« продвинутый уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« продвинутый уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« базовый уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« базовый уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« пороговый уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 11 от 15.05.2017 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор

Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор

А.И.Завьялов

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.
2. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
3. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
4. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
5. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор

Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор

А.И.Завьялов

**Карта материально-технической базы дисциплины
«Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке»
для обучающихся образовательной программы
по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура,
Направленность (профиль) образовательной программы – Система подготовки в
профессиональном спорте, квалификация - магистр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Лекционные аудитории	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-49	•проектор •демонстрационный экран •ноутбук Ubuntu (Free) Kaspersky Endpoint Security (Лицензионный сертификат № 17E0-170503-073850-957-298) Adobe Photoshop Extended (Сертификат № 7001854) Adobe Design Premium (Сертификат № 7001854) Office Standart (Лицензия 47167344; 31.07.2010)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 3
от 05.10.2016 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

**ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ И ЕЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура

**Направленность (профиль) образовательной программы
«Система подготовки в профессиональном спорте»**

Квалификация: магистр

Составитель: А.И. Завьялов, д.п.н., профессор

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке» является установление соответствия спортивных достижений запланированным результатам и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, квалификация: магистр;

- профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке»:

1. Способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления (ОПК-3),
2. Способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма
ОПК-3 Способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления	Проектирование и мониторинг образовательных результатов, Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке	текущий контроль	1	Опрос
			2	реферат
		Промежуточная аттестация	3	экзамен
ПК-6 Способен определять приоритеты в процессе	Система непрерывного образования в спорте Теория адаптации и ее	текущий контроль	1	Опрос
			2	реферат

подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей	педагогические аспекты в спортивной тренировке Гендерные особенности занятий спортом Государственная итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	3	экзамен
--	--	--------------------------	---	---------

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену, разработчик А.И. Завьялов.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к экзамену»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-3 Способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления	Обучающийся на высоком уровне способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления	Обучающийся на среднем уровне способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления
ПК-6 Способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на высоком уровне способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на среднем уровне способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей

особенностей			
--------------	--	--	--

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: опрос, написание реферата.

4.2.1. Критерии оценивания оценочных средств:

Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборных команд в части контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов	5 баллов - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; дано 80% правильных ответов.
а) Определение утомления в нагрузке и покое в баллах по данным критериям;	4 балла - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; дано 60% правильных ответов.
б) Определение гемодинамических параметров здорового человека;	3 балла - проблема обозначена на бытовом уровне; дано 40% правильных ответов.
в) Выявление динамики работоспособности в зависимости от утомления;	0 баллов - проблема не раскрыта, дано 20% правильных ответов
Итого: Продвинутый уровень	5
Базовый уровень	4
Пороговый уровень	3

Критерии оценивания по оценочному средству «написание реферата».

Содержательная часть реферата:	3 балла – прослеживается четкая логика изложения материала, тема раскрыта полностью.
	2 балла – тема раскрыта недостаточно, логика изложения материала прослеживается в основной части реферата
	1 балл – тема не раскрыта, нарушена логика изложения материала
Итого: Продвинутый уровень	3 балла
Базовый уровень	2 балла
Пороговый уровень	1 балл

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

КИМ №1 - ОПРОСЫ

1. Что такое адаптация?
2. Какие виды адаптации существуют?
3. Что такое общий адаптационный синдром?
4. Охарактеризуйте стадии адаптации к физическим нагрузкам.
5. Что такое функциональные резервы организма и их классификация?

6. Какова основа формирования срочной адаптации к физическим нагрузкам?
7. На чем базируется формирование долговременной адаптации к физическим нагрузкам?
8. Что такое физиологическая стоимость адаптации?
9. Каковы изменения в функционировании различных органов и систем организма в результате адаптации к избранному виду спорта?
10. Назовите принципы рационального питания спортсменов.
11. Что такое предстартовое состояние? . Каковы формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний?
12. Как осуществляется регуляция предстартовых состояний?
13. Какие виды утомления вы знаете?
14. Каковы факторы, вызывающие утомление?
15. Раскройте современные представления о механизмах развития утомления.
16. Каковы признаки утомления?
17. Каковы наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений?
19. Дайте представление об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
20. Что такое предутомление, хроническое утомление и переутомление?
21. Перечислите периоды восстановления.
22. Каково влияние тренировки на восстановительные процессы?
23. Какие средства повышения эффективности восстановления вы знаете?

КИМ № 2 - НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТОВ

1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации.
2. Понятие о «адаптации» и ее экстраполяции в сфере естественных и социальных наук.
3. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие современной теории адаптации и адаптации к мышечной деятельности.
4. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза.
5. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности.
6. Виды приспособительных реакций «серии» раздражителей.
7. Сформировавшиеся механизмы срочной адаптации. Методы оценки срочной адаптации (физиологические, биохимические).
8. Методы оценки долговременной адаптации.
9. Комплексная диагностика процесса адаптации организма юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации.
10. Фазы адаптационных состояний.
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма.
12. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости.

КИМ № 3 - ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие адаптации, этапы адаптации.
2. Виды адаптации, значение процесса адаптации.
3. Значение адаптации к физическим нагрузкам.
4. Стресс-реализующая и стресс-лимитирующие системы, их значение в процессе адаптации.
5. Понятие функциональная система

6. Определение стресс - фактора
7. Изменение на уровне двигательного звена при адаптации к физическим нагрузкам
9. Срочная адаптация, общая характеристика данного этапа.
10. Устойчивая адаптация, общая характеристика данного этапа.
11. Изменения на уровне системы кровообращения при адаптации к физическим нагрузкам
12. Изменения в дыхательной системе при адаптации к физическим нагрузкам
13. Особенности реакции организма к действию экстремальных факторов.
14. Структура системного «следа» при адаптации к физическим нагрузкам
15. Положительный перекрестный эффект адаптации к физическим нагрузкам.
16. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам. Отрицательный перекрестный эффект
20. Обратимость адаптации. Физиологическая и патологическая деадаптация