

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

**Медико-биологические проблемы адаптации  
человека к физическим нагрузкам**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Подготовка высококвалифицированных спортсменов  
в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника

**Магистр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2024

Карачаевск, 2025

Составитель: к.п.н., доц. Семенова А.О.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования –магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №944, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратура), направленность (профиль) подготовки «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля):.....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ .....	8
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	11
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....	13
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	13
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....	13
7.3.2. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям .....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
8.1. Основная литература:.....	15
8.2. Дополнительная литература:.....	15
4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	16
9.1. Общесистемные требования.....	16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	17
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	17
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	17
11. Лист регистрации изменений .....	18

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам

**Целью** изучения дисциплины является формирование у магистрантов научно-методической базы, необходимой для овладения углубленных знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности на разных этапах «спортивного» онтогенеза.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

дать представление об особенностях организма в период адаптации к систематическим физическим нагрузкам, о возможных последствиях этой адаптации для различных систем организма;

обеспечить усвоение навыков медико-биологического анализа положений и движений тела и его частей с позиции взаимодействия внешних и внутренних сил, воздействующих на тело;

познакомить с позитивным и негативным влиянием специфических спортивных нагрузок на анатомические структуры тела.

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

Дисциплина «Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам» относится к профессиональному циклу дисциплин базовой части.

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1. В.01
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины магистрант должен иметь базовую подготовку по дисциплинам: анатомия человека, спортивная морфология, биохимия человека, спортивная биохимия, физиология человека, физиология спорта, спортивная медицина.	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-6	способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на

		основе самооценки по выбранным критериям; УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.
<b>ПК-1:</b>	Способен к проектированию, реализации организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений	<p>ПК-1.1. Знает принципы разработки и реализации методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять проектирование и реализацию организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками проектирования и реализации организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p>
<b>ПК-2:</b>	Способен реализовывать индивидуальный подход в совершенствовании спортивного мастерства в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на основе современных знаний в области теории спорта	<p>ПК-2.1. Знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного мастерства обучающихся в избранном виде спорта.</p> <p>ПК-2.2. Умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>ПК-2.3. Владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий</p>

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часов

Объём дисциплины	Всего часов	
		для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>		108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		8
в том числе:		
лекции		2
семинары, практические занятия		6
практикумы		
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		

В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование		-
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с творческой работой (эссе)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		92
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		8

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
			Лек	Пр	
1	Концепция детерминации фенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза с учетом типа адаптации	4	2		2
2	Механизмы типов адаптации. Генетические предпосылки	4		2	2
3	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстрейшего действия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	4		2	2
4	Механизмы типов адаптации. Генетические предпосылки	4		2	2
5	Методы оценки физического состояния организма	2			2
6	Сравнительное изучение мужчин и женщин с учетом психологического пола: а) представления о маскулинности и феминности; б) маскулинность - феминность и особенности личности; в) маскулинность - феминность и выбор спортивной деятельности (для группы психологов).	2			2

7	Физкультурно-спортивная мотивация лиц мужского и женского пола.	4			4
8	Спортивная деятельность мужчин и женщин. Особенности адаптации организма к выбранной деятельности.	4			4
9	Типы адаптации в физической культуре и спорте: особенности адаптации организма к мышечной деятельности а) «спринтеров», б) «стайеров» и «смешанного» типа адаптации./	4			4
10	Способности мужчин и женщин. а) Внимание и половые особенности сенсорно-перспективных способностей мужского и женского организмов; б) Умственные способности мужского и женского организмов.	4			4
11	Адаптация к скоростно-силовым нагрузкам организма: а) женского; б) мужского.	4			4
12	Адаптация организма мужчин и женщин к физическим нагрузкам аэробной направленности.	4			4
13	Адаптация организма мужчин и женщин к гибкости.	4			4
14	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости. Генетические предпосылки с позиции полового диморфизма. Методы оценки.	4			4
15	Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма. Генетические предпосылки. Методы оценки.	4			4
16	Влияние ритмов природы и живой системы на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Методы оценки.	4			4
17	Психофизиологические аспекты адаптации организма к мышечной деятельности. Методы оценки.	4			4
18	Методы оценки срочной адаптации (физиологические, биохимические).	4			4
19	Методы оценки долговременной адаптации. Комплексная диагностика процесса адаптации организма юных спортсменов и спортсменов высокой	4			4

	квалификации.				
20	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости.	4			4
21	Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма.	4			4
22	Психофизиологические аспекты адаптации организма к мышечной деятельности. Методы оценки.	4			4
23	Оценка генетического риска у детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации	4			4
24	Методы оценки с различным уровнем активности латеризации мозга. Методы оценки	4			4
25	Концепция детерминации фенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза с учетом типа адаптации	4			4
26	Психофизиологическая адаптация к физическим нагрузкам организма юных и взрослых спортсменов с различным типом вегетативной регуляции.	4			4
Контроль – 8 ч.					
Всего		108	2	6	92

## 5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей



аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно

проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

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

### 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
<b>УК-6:</b> способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. В полном объеме знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. Знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. В целом знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.	УК-6.1. Не знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
	УК-6.2. В полном объеме умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. Умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. В целом умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.	УК-6.2. Не умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния.
	УК-6.3. В полном объеме владеет методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий.	УК-6.3. Владеет методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий.	УК-6.3. В целом владеет методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий.	УК-6.3. Не владеет методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий.
<b>ПК-1:</b> Способен к проектированию, реализации организационно-методического обеспечения	ПК-1.1. В полном средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с	ПК-1.1. Знает средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с	ПК-1.1. В целом знает средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния	ПК-1.1. Не знает средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста,

программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений	учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся; возрастные особенности, о психофизических состояниях занимающихся.	учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся; возрастные особенности, о психофизических состояниях занимающихся.	занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся; возрастные особенности, о психофизических состояниях занимающихся.	пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся; возрастные особенности, о психофизических состояниях занимающихся.
	ПК-1.2. В полном объеме умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.	ПК-1.2. Умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.	ПК-1.2. В целом умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.	ПК-1.2. Не умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.
	ПК-1.3. В полном объеме владеет способами создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.	ПК-1.3. Владеет способами создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.	ПК-1.3. В целом владеет способами создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.	ПК-1.3. Не владеет способами создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.
<b>ПК-2:</b>  Способен реализовывать индивидуальный подход в совершенствовании	ПК-2.1. В полном объеме знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного	ПК-2.1. Знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного мастерства	ПК-2.1. В целом знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного мастерства обучающихся в	ПК-2.1. Не знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного мастерства обучающихся в избранном виде

спортивного мастерства в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на основе современных знаний в области теории спорта	мастерства обучающихся в избранном виде спорта.	обучающихся в избранном виде спорта.	избранном виде спорта.	спорта.
	ПК-2.2. В полном объеме умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	ПК-2.2. Умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	ПК-2.2. В целом умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	ПК-2.2. Не умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
	ПК-2.3. В полном объеме владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании и спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.	ПК-2.3. Владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании и спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.	ПК-2.3. В целом владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.	ПК-2.3. Не владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

## 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

## 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

### 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

#### *Вопросы для зачета:*

1. Понятие о концепции детерминации генофенотипа организма в процессе «спортивного» онтогенеза.
2. Типы адаптации в спорте.
3. Особенности механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам с позиции полового диморфизма.

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

### **7.3.2 Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям**

1. История развития науки.
2. Научно-методическая деятельность в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорта.
3. Научное знание, научное исследование.
4. Методика и методы исследования, методическая деятельность.
5. Основы научного эксперимента.
6. Основы педагогического наблюдения.
7. Тема научного исследования, ее актуальность.
8. Теоретическая и практическая значимость работы.

9. Объект и предмет исследования.
10. Концептуальные основы гипотезы, цель исследования.
11. Задачи исследования, требования к их постановке.
12. Требования к объему выборки исследования.
13. Метод анкетирования и его особенности.
14. Основы контрольных испытаний.
15. Проблемы научных исследований в области физического воспитания.
16. Проблемы научных исследований в области спортивной тренировки.
17. Проблемы научных исследований в области оздоровительной физической культуры.
18. Статистические показатели разнообразия исследуемого признака.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Физиология человека : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.П. Абаскалова, Н.С. Шуленина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 432 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/6811. - ISBN 978-5-16-009279-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2119108>
2. Брин, В. Б. Анатомия и физиология человека. Физиология в схемах и таблицах : учебное пособие для СПО / В. Б. Брин. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 608 с. — ISBN 978-5-507-50108-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/412073>
3. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебное пособие / О. В. Ромашин, А. В. Смоленский, В. Ю. Преображенский; под редакцией К. В. Лядова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2019. - 132 с. - ISBN 978-5-8114-4565-3. - URL: <https://e.lanbook.com/book/125730>
4. Физиология человека : учебное пособие / Е. В. Евстафьева, С. А. Зинченко, С. Л. Тымченко [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 355 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Специалитет). — DOI 10.12737/1085526. - ISBN 978-5-16-016184-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2118169>

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1945375>
2. Курепина, М. М., Ожигова, А. П. и др. Анатомия человека : учебник для вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. - М. : Владос, 2008. - 383 с. : рис.
3. Лушпа, Л. Г.. Курс лекций по анатомии : учеб. пособие / Л. Г. Лушпа ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : Кузбассвуиздат, 2007. - 164 с.
4. Биология. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: Мультимедийное учебное пособие, 2006.- 3 эл. опт. диск (CD-ROM).

5. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. - Москва: Человек, 2015. - 184 с. - ISBN 978-5-906131-47-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915408>
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 11-е изд. - Москва : Спорт, 2023. - 624 с. - ISBN 978-5-907601-21-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2073319>

#### 4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

##### 9.1. Общесистемные требования

##### Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

##### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2026 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2026г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный



## **9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01ilp5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

## **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

## **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

### 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений