Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____А.М. Дигурова
«___» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физиологические особенности организма в условиях среднегорья»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль « Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2019

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г.,№ 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № ____ от _____ 2019 г.), примерной основной профессиональной образовательной программой, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от _____ г. № ____,

Составители: Э.Р. Кочиева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (протокол от «__» _____ 2019 г. №_____).

Зав. кафедрой _____Ф.Г.Хамикоев

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта

(протокол №_____ от «____» _____ 2019 г.)

Председатель совета факультета _____ Ф.Г.Хамикоев

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: ОФО- 2 зачетные единицы (72 академических часа); ЗФО- 2 зачетные единицы (72 академических часа)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	2
Семестр	4	4
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия		
Лабораторные занятия	18	4
Консультации		
Итого аудиторных занятий	36	8
Самостоятельная работа	36	64
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	+	+
Общее количество часов	72	72

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья» является вооружение будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями особенностей климата среднегорья, широко используемого в спортивной практике для повышения эффективности тренировочного процесса, влиянием этих особенностей на организм человека и его физическую работоспособность; особенностями протекания процесса адаптации к горному климату и учету этих особенностей при построении тренировочного процесса. Курс призван познакомить студентов с влиянием климата среднегорья на потребность организма спортсмена в различных компонентах питания, с особенностями процесса реадаптации после возвращения из среднегорья и динамикой работоспособности в этот период.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Б1.В.ДВ.09.01 Базовая часть. Вариативная. Дисциплина по выбору

Дисциплина «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья» находится в Блоке 1,Вариативной части и является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ.09.01) учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 Физическая культура ,профиль «Спортивная тренировка». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестре) по очной форме обучения и на 2 курсе (4 семестре) по заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является зачёт.

В медико-биологическом цикле в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту эта дисциплина занимает ведущие позиции и обеспечивает основы знаний о функциональных и адаптационных возможностях организма в условиях среднегорья, средствах и методах их реализации в процессе занятий физической культурой и спортом. В программе учтены все новейшие достижения в области физиологии человека, физиологии спорта и физического

воспитания, педагогики, теории и методики физического воспитания. Основное внимание уделяется климатическим особенностям среднегорья; физиологическому эффекту пониженного атмосферного давления; морфофункциональной адаптации к условиям среднегорья дыхательной системы; адаптация системы крови к среднегорью; характеристике спортивной деятельности в условиях среднегорья и медико-биологическому обеспечению тренировочного процесса в условиях среднегорья.

Полученные в процессе обучения студентами знания необходимы для освоения таких дисциплин как «Спортивная тренировка в условиях среднегорья», «Массаж», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная медицина» «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена», дисциплины специализаций, а также для прохождения педагогической и тренерской производственной практики.

Результатом освоения дисциплины «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья» является овладение обучающимися по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура следующих видов профессиональной деятельности: тренерская; педагогическая; организационно-управленческая; научно-исследовательская; культурно-просветительская.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: анатомия человека, биохимия спорта, физиология человека, Набор входящих знаний и умений, состоящий в знании основных понятия и общие закономерности строения организма, механизмы регуляции функций в процессе жизнедеятельности и выполнении мышечной работы различного вида, характера, мощности; анатомические основы формирования механизмов двигательных навыков, физиологических резервов организма, физиологические закономерности формирования физических качеств; проводить оценку сформированности организма человека на различных этапах развития; контролировать динамику морфофункциональных изменений в организме человека при выполнении физической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины необходимы **входные знания**, умения и компетенции студента, полученные по таким дисциплинам, как: «Физиология человека», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Анатомия человека».

.**Предварительные компетенции:**

-анатомия человека ОПК-1 (1-2 семестр: функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам),
- физиология человека ПК-8 (3-4 семестр: физиологические системы человека и их регуляция в покое и при физической нагрузке; работоспособность и утомление; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологическое обоснование особенностей занимающихся физической культурой и спортом с лицами разного пола, возраста и функционального состояния),
- биохимия спорта-ОПК-9 (1 семестр: биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за состоянием организма занимающихся спортом);

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

- **Знать:**
- анатомию тела человека с учетом возрастно-половых особенностей, уровни структурной организации;
- строение, топографию и функции органов и функциональных систем, основы проекционной анатомии;
- **Уметь:** проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма
- **Владеть:** медицинской терминологией, понятиями и навыками их практического применения в различных областях.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7; ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8, ПК-15:

Общекультурные компетенции (ОК):

-способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

-способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

Профессиональные компетенции (ПК):

педагогическая деятельность:

-способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2);

-способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7);

тренерская деятельность:

-способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

-способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

-знать особенности климата среднегорья и влияние этих особенностей на организм человека (ПК-7);

- знать закономерности протекания адаптационных процессов и фазы адаптации организма человека к условиям среднегорья (ОК-7; ПК-2;ПК-7);

- знать влияние особенностей горного климата на аэробную и анаэробную работоспособность человека (ОК-7;ПК-7);

-знать закономерности и сроки процессов реадаптации после возвращения из среднегорья (ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8, ПК-15);

- знать динамику изменения работоспособности в период реадаптации (ОК-7; ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8, ПК-15);

- основные физиологические механизмы адаптации органов и систем к условиям среднегорья (ОК-7; ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8);

уметь:

-уметь дать оценку структурно-функциональным изменениям организма к условиям гипоксии (ОК-7; ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8, ПК-15);

-уметь обосновывать требования к построению тренировочного процесса и организации питания в разные фазы адаптации (ОК-7; ОПК-1;ПК-7; ПК-8, ПК-15);

- уметь с помощью адекватных психолого-педагогических и медико-биологических методов контролировать состояние организма тренирующихся с целью повышения спортивной работоспособности, но недопущения перегрузок (ОК-7; ОПК-1,ПК-7; ПК-8, ПК-15);

- уметь выбирать оптимальные сроки и продолжительность пребывания и тренировки в среднегорье с учетом предстоящих после возвращения на уровень моря соревнований (ОПК-1, ПК-2,ПК-7; ПК-8);

владеть:

-владеть методами обработки результатов экспериментальных исследований с использованием методов информационных технологий; формулировать и представлять обобщения и выводы (ОК-7; ОПК-1, ПК-2; ПК-15).

5.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Перечень компетенций	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max		
1	Климатические особенности среднегорья.	4	4	Солнечная и ультрафиолетовой радиация в горах. Сила гравитации в горах. Влажность воздуха в горах. Внешнее сопротивление воздуха движущемуся телу.	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**
2	Физиологические эффекты пониженного атмосферного давления (среднегорья).	2	2	Максимальное потребление кислорода. Реакции сердечнососудистой системы на условия среднегорья. Объем крови Сердечный выброс. Изменение метаболизма в условиях	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**

				среднегорья.						
3	Морфофункциональная адаптация дыхательной системы к условиям среднегорья	2	2	Диффузионная способность легких и транспорт кислорода в условиях среднегорья.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**
	Текущая работа студентов						**0**	**25**		
	1-ая рубежная контрольная работа						**0**	**25**		
4	Функции кровообращения в среднегорье.	**2**	**2**	Снижение коронарного кровотока в горах. Показатели артериального давления в условиях среднегорья.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**
5	Адаптация системы крови к среднегорью.	2	2	Объем циркулирующей крови в условиях среднегорья. Показатели	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**

				гематокрита и вязкости крови в условиях среднегорья Показатели крови в покое у акклиматизированных людей на разных высотах.		практическом занятии Выполнение тестовых заданий				
6	Тканевая адаптация к условиям среднегорья.	2	2	Увеличение содержания митохондрий в клетках как показатель активности синтеза окислительных ферментов в условиях среднегорья.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**
7	Спортивная деятельность в условиях среднегорья.	2	2	Тренировка в условиях высокогорья для улучшения спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям, проводимым в условиях высокогорья. Недомогания, обусловленные	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	**[1-9]**

				пребыванием в условиях гор: отек легких, отек мозга, в условиях высокогорья						
8	Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.	2	2	Оперативный мониторинг систем организма спортсменов на основе исследования физической работоспособности для оценки результатов проведения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Фармакологическое обеспечение спортсменов в условиях среднегорья. Основные принципы организации питания и питьевого режима в условиях Среднегорья.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			ОК-7;ОПК-1;ПК-2;ПК-7;ПК-8;ПК-15	
	Текущая работа студентов						**0**	**25**		
	2-ая рубежная контрольная работа						**0**	**25**		

	ИТОГО	18	18		36		**0**	**100**		

Содержание дисциплины для заочной формы обучения

Таблица 5.2

Номер темы	**Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине**	**занятия**		**Самостоятельная работа студентов**		**Формы контроля**
		л.	**пр.**	**содержание**	**часы**	
1.	Климатические особенности среднегорья.			Солнечная и ультрафиолетовой радиация в горах. Сила гравитации в горах. Влажность воздуха в горах. Внешнее сопротивление воздуха движущемуся телу.	14	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
2.	Физиологические эффекты пониженного атмосферного давления (среднегорья).			Максимальное потребление кислорода. Реакции сердечнососудистой системы на условия среднегорья. Объем крови Сердечный выброс. Изменение метаболизма в условиях среднегорья.	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
3.	Морфофункциональная адаптация к условиям среднегорья дыхательной системы.		2	Диффузионная способность легких и транспорт кислорода в условиях среднегорья.	8	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет

4.	Функции кровообращения в среднегорье.		2	Снижение коронарного кровотока в горах. Показатели артериального давления в условиях среднегорья.	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
5.	Адаптация системы крови к среднегорью.	2		Объем циркулирующей крови в условиях среднегорья. Показатели гематокрита и вязкости крови в условиях среднегорья Показатели крови в покое у акклиматизированных людей на разных высотах.	8	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
6.	Тканевая адаптация к условиям среднегорья.			Увеличение содержания митохондрий в клетках как показатель активности синтеза окислительных ферментов в условиях среднегорья.	8	Конспект Доклады Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
7.	Спортивная деятельность в условиях среднегорья.			Тренировка в условиях высокогорья для улучшения спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям, проводимым в условиях высокогорья. Недомогания, обусловленные пребыванием в условиях гор: отек легких, отек мозга, в условиях высокогорья.	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
8.	Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.			Оперативный мониторинг систем организма спортсменов на основе исследования физической работоспособности для оценки результатов проведения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Фармакологическое обеспечение спортсменов в условиях среднегорья. Основные принципы организации питания и питьевого режима в условиях Среднегорья.	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
	Итого	**2**	**4**		**66**	

6.Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Технологии проведения лекционных занятий:

- Лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов,);
- Лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

Технологии проведения практических (лабораторных) занятий:

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- диалог (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- встречи со специалистами (по типу пресс-конференции);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему).

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 8 часов от аудиторных (36 часов), что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
1	Климатические особенности среднегорья.	Практическое	2		Семинар в диалоговом режиме
2	Морфофункциональная адаптация к условиям среднегорья дыхательной системы.	Лекция	2		Использование средств мультимедиа
3	Функции кровообращения в среднегорье.	Практическое	2		Семинар в диалоговом режиме
4	Тканевая адаптация к условиям среднегорья.	Практическое	2		Семинар в диалоговом режиме.

7.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. В ходе самостоятельной работы обучающийся решает следующие задачи:
- самостоятельно применяет в процессе самообразования учебно-методический комплекс, созданный профессорско-преподавательским составом университета в помощь *(дистанционная площадка системы «MOODLE»)*;
-изучает учебную литературу, углубляет и расширяет знания, полученные на лекциях (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: http://diss.rsl.ru/); Электронная библиотека «Консультант врача»,-.http//www.studmedlib.ru/)(Доступ в читальном зале СОГУ)
-осуществляет поиск ответов на обозначенные преподавателем вопросы и задачи
(ЭБС "Университетская библиотека on-line". - URL: http://www.biblioclub.ru/;Электронная библиотека «Юрайт»biblio-online.ru)/(Доступ по IP –адресу)
-самостоятельно изучает отдельные темы и разделы учебных дисциплин*(дистанционная площадка системы «MOODLE»*;
-самостоятельно планирует процесс освоения материала в сроки, предусмотренные графиком учебно-экзаменационных сессий на очередной учебный год;
– совершенствует умение анализировать и обобщать полученную информацию;
– развивает навыки научно-исследовательской работы (Электронная библиотека «Консультант студента»,-.http://www.studmedlib.ru/; Научная электронная библиотека eLibrary.ru-http: // elibrary.ru)(Доступ безлимитный).

Самостоятельная работа включает все ее виды, выполняемые в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС) и рабочим учебным планом:
- подготовку к текущим занятиям (лекция, практическое занятие, тестирование, устный опрос);
-изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельное изучение;
-выполнение индивидуальных домашних заданий, рефератов, выполнение других индивидуально полученных заданий или предложенных по личной инициативе обучающегося, докладов в группе, на студенческих конференциях;
-участие в олимпиадах, конкурсах и другие работы, выполняемые не в обязательном порядке под руководством преподавателя или без его руководства. Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся в часах по всем дисциплинам указывается в рабочих учебных планах подготовки бакалавров по направлениям подготовки.

Темы для самостоятельной работы (подготовка письменных домашних заданий)

Задания для письменных домашних работ

1. Солнечная и ультрафиолетовой радиация в горах.
2. Сила гравитации в горах.
3. Влажность воздуха в горах.
4. Внешнее сопротивление воздуха движущемуся телу.
5. Максимальное потребление кислорода.
6. Реакции сердечнососудистой системы на условия среднегорья.
7. Объем крови
8. Сердечный выброс.
9. Изменение метаболизма в условиях среднегорья.
10. Диффузионная способность легких и транспорт кислорода в условиях среднегорья.
11. Снижение коронарного кровотока в горах.
12. Показатели артериального давления в условиях среднегорья.

13. Объем циркулирующей крови в условиях среднегорья.
14. Показатели гематокрита и вязкости крови в условиях среднегорья
15. Показатели крови в покое у акклиматизированных людей на разных высотах.
16. Увеличение содержания митохондрий в клетках как показатель активности синтеза окислительных ферментов в условиях среднегорья.

Примерная тематика докладов, рефератов

1. Тренировка в условиях высокогорья для улучшения спортивных результатов.
2. Подготовка к соревнованиям, проводимым в условиях высокогорья.
3. Недомогания, обусловленные пребыванием в условиях гор: отек легких, отек мозга в условиях высокогорья
4. Оперативный мониторинг систем организма спортсменов на основе исследования физической работоспособности для оценки результатов проведения тренировочного процесса в условиях среднегорья.
5. Фармакологическое обеспечение спортсменов в условиях среднегорья.
6. Основные принципы организации питания и питьевого режима в условиях Среднегорья.

8.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата.

8.1.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья»

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Климатические особенности среднегорья.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
2.	Физиологические эффекты пониженного атмосферного давления (среднегорья).	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
3.	Морфофункциональная адаптация к условиям среднегорья дыхательной системы.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
4.	Функции кровообращения в среднегорье.	ОПК-1, ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
5.	Адаптация системы крови к среднегорью.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения

			Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
6.	Тканевая адаптация к условиям среднегорья.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
7.	Спортивная деятельность в условиях среднегорья.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет
8.	Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.	ОК-1;ОПК-1,ПК-2; ПК-7, ПК-8, ПК-15	Конспект Доклады ,рефераты, сообщения Собеседование Выполнение тестовых заданий Зачет

8.2. Формы работы студентов

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

8.3.Виды контроля

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, рубежное тестирование, зачет.

8.4. Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка

исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего, рубежного и итогового контроля.

8.5. Примерный перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Представление оценочного средства в фонде**
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

8.5.1.Критерии формирования оценок на лабораторных (практических) занятиях

Целью лабораторной (практической) работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу;4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе

группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

Максимальное количество баллов за работу на одном лабораторном (практическом) занятии – 3 балла.

8.5.2. Критерии формирования оценок за подготовку докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение ,реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.
3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.
4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

8.5.3.Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	**Выявленные недостатки и замечания**	**Отметка**
I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ		
1 . Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

8.6.БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	**Минимальное количество баллов**	**Максимальное количество баллов**

Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: • Работа на семинарских занятиях; • Посещение занятий; • Министестирование; • Написание докладов и конспектов	**0** 0 0 0 0	**25** 10 3 2 10
1-ая рубежная контрольная работа-тест	**0**	**25**
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: • Работа на семинарских занятиях; • Посещение занятий; • Министестирование; • Написание докладов и конспектов	**0** 0 0 0 0	**25** 10 3 2 10
2-ая рубежная контрольная работа-тест	**0**	**25**
Итого	**0**	**100**

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1–я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:
От 0 до 25баллов ($Р_1$) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;
От 0 до 25 баллов ($Т_1$)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:
От 0 до 25 баллов ($Р_2$) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.
От 0 до 25 баллов ($Т_2$) – текущая работа студента в течение рубежа.

8.7.Оценивание ответа студента на зачете

Характеристика ответа	***баллы***
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	45-50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	40-45

Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	35-40
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	30-35
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	25-30
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	20-25
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	15-20
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ			**Оценка ECTS**			
Сумма баллов	**Название**	**Числовой эквивалент**	**Сумма баллов**	**Название**	**Буквенное обозначение**	**Числовой эквивалент**
86 - 100	Отлично	5	91-100	отлично	A	5
71-85	Хорошо	4	84-90	очень хорошо	B	4
			74-83	хорошо	C	4
56-70	Удовлетворительно	3	68-73	удовлетворительно	D	3
			61-67	посредственно	E	3
36-55	Неудовлетворительно	2 (Fx)	0-60	неудовлетворительно	Fx	2

0-35		2 (F)			F	2

Результирующая оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$О= Т + 0,5(Р + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов

Примерные тестовые вопросы для текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины[1]

Понятие о внешнем сопротивлении воздуха движущемуся телу:
в среднегорье происходит увеличение внешнего сопротивления движущемуся воздуху
происходит уменьшение внешнего сопротивления воздуха
движущемуся телу, в связи с эти такие физические упражнения как бег, велоспорт и др. выполняются легче
внешнее сопротивление воздуха не меняется

Как изменяется температура воздуха в горах:
Температура воздуха в горах не изменяется
Температура воздуха в горах повышается
Происходит снижение температуры воздуха по мере подъема на высоту на 6,5 ^{o}C через каждые 1000 м высоты

Понятие о силе гравитации в среднегорье:
сила гравитации в среднегорье уменьшается в связи, с чем прыжки и метания достигаются легче, чем на уровне моря
сила гравитации с высотой возрастает
сила гравитации с высотой остается неизменной

Понятие о барометрическом и парциальном давлении кислорода в атмосферном альвеолярном воздухе на разных высотах:
барометрическое давление составляет 530 мм рт. ст., парциальное давление - 94 мм рт. ст., а в альвеолярном воздухе – 51 мм рт. ст.
цифры остаются неизменными
барометрическое давление составляет 760 мм рт. ст., парциальное давление - 142 мм рт. ст., а в альвеолярном воздухе – 94 мм рт. ст.

Понятие о легочной вентиляции в горах:
происходит увеличение легочной вентиляции, 200 л/мин.
происходит снижение легочной вентиляции
легочная вентиляция остается неизменной

Понятие о парциальном давлении кислорода в артериальной крови:
происходит уменьшение парциального напряжения кислорода во всех звеньях кислородтранспортной системе организма
происходит увеличение парциального напряжения кислорода во всех звеньях кислородтранспортной системе организма
парциальное напряжение кислорода не изменяется во всех звеньях кислородтранспортной системе организма

Полностью все тесты находятся в «ФОС» данной дисциплины

Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья»

Форма проведения зачета - устная

1. Барометрическое давление.
2. Концентрация лактата в артериальной крови.
3. Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.
4. Механизмы периферического сосудистого сопротивления.
5. Молочная кислота в мышцах и крови.
6. Объем плазмы крови.
7. Определение индивидуальной устойчивости к гипоксии.
8. Основные изменения в тканях в условиях среднегорья.
9. Оценка состояния здоровья и определение индивидуальной устойчивости к гипоксии.
10. Исследование уровня физиологических возможностей организма.
11. Парциальное давление кислорода в атмосферном и альвеолярном воздухе на разных высотах.
12. Повышение концентрации миоглобина в скелетных мышцах.
13. Показатели артериального давления.
14. Показатели гематокрита и вязкость крови.
15. Показатели крови в покое у акклиматизированных людей на разных высотах.
16. Понятие о барометрическом и атмосферном давлении.
17. Понятие о внешнем сопротивлении воздуха движущемуся телу.
18. Понятие о гипербарической гипоксии.
19. Понятие о гипобарической гипоксии.
20. Понятие о легочной вентиляции в горах.
21. Понятие о максимальной концентрации лактата в крови.
22. Понятие о парциальном давлении и напряжении O_2.
23. Понятие о парциальном давлении O_2 в альвеолярном воздухе.
24. Понятие о парциальном напряжении O_2 в артериальной крови.
25. Понятие о показателях кислотно-щелочного равновесия в крови.
26. Понятие о силе гравитации.
27. Понятие о снижении коронарного кровотока.
28. Понятие о содержании эритроцитов и гемоглобина в крови.
29. Понятие о спортивной работоспособности при выполнении упражнений на выносливость.
30. Понятие о стадиях адаптации к барометрической гипоксии.
31. Понятие об увеличении концентрации молочной кислоты в мышцах и крови.
32. Понятие об увеличении сердечного выброса и повышения частоты сердечных сокращений.
33. Понятие об усилении вазоконстрикции и рабочей гемоконцентрации.

34. Понятие об усилении капилляризации тканей.
35. Предмет и задачи курса.
36. Методы определения пониженного атмосферного воздуха.
37. Современные методы определения пониженного атмосферного воздуха.
38. Солнечная и ультрафиолетовая радиация в горах.
39. Спортивная работоспособность при выполнении анаэробных упражнений.
40. Стадии адаптации к барометрической гипоксии.
41. Температура воздуха в горах.
42. Увеличение содержания и активности окислительных ферментов.
43. Увеличение содержания митохондрий.
44. Ультрафиолетовая радиация в горах.
45. Уменьшение содержания буферных оснований.

9.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Литература

а) основная литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь: учебное пособие, Изд.: Феникс,2014.-249с
2. Письменский И. А.Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. -Москва: Издательство Юрайт, 2015.-493 с. -(Бакалавр и специалист).-Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/385538**б)**
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Электронный ресурс] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с. - ISBN 978-5-9718-0568-7. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495
4. Сапего А.В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471
5. Физическая культура, учебник и практикум для прикладного бакалавриата, А.Б.Муллер [и др.], Москва: Юрайт, 2014.-421с

б)дополнительная литература

6. Лысов П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2-х т., учебник, Д.Б.Никитюк,М.Р.Сапин; под ред.М.Р.Сапина - М.: Медицина, 2003. - 344 с.
7. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2002. - 608 с.
8. Спортивная физиология: Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
9. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов /. - М.: Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539.

Периодические издания

1. Вестник спортивной науки.
2. Теория и практика физической культуры.
3. Доклады Академии наук.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

в) Интернет-ресурсы

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: http://diss.rsl.ru/;
- научная электронная библиотека eLibrary.ru. - URL: http://elibrary.ru/;
- ЭБС "Университетская библиотека on-line". - URL: http://www.biblioclub.ru/;
- ЭБС"Консультант студента". - URL: www.studmedlib.ru;
- собственные библиографические базы данных:
- электронный каталог;
- электронная картотека газетно-журнальных статей.

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья»:

- http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm;
- http://www.fiziolog.isu.ru/;
- http://humbio.ru/;
- http://www.school-collection.edu.ru/;
- http://www.fiziolog.isu.ru/;
- http://www.newzdrav.ru/;

г) Методические указания, разработанные составителями рабочей программы

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:
-Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
-Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.
-Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.
-В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.
- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.
-В конспект следует заносить всѐ, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным занятиям

Целью лабораторных занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное –

наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: -медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда 15 есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления…», «Модель развития…», «Система управления…», «Методика выявления…» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагметы, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста

теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит…»
- «Благодаря этому вы получите…»
- «Это позволит избежать…»
- «Это повышает Ваши…»
- «Это дает Вам дополнительно…»
- «Это делает вас…»
- «За счет этого вы можете…»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Методические рекомендации по написанию рефератов

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья».Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.
4. Объём реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посредине сверху каждой страницы.
5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.
6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий**,** либо непосредственно относящихся к дисциплине «Физиологические особенности организма в условиях среднегорья» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы,делать для себя краткие записи(заметки).

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Компьютерный класс, доступ к сети Интернет (во время самостоятельной работы), оргтехника, электронная база данных библиотеки СОГУ, лекционные аудитории; кабинет, оснащенный интерактивной доской, проектором, весами медицинскими, микроскопом, спирометрами индивидуальными, динамометрами кистевыми, тонометрами механическим и электрическим, ростомером, лентой сантиметровой, секундомером, таблицами учебными, фонендоскопами, бегущей дорожкой, велотренажером.

Лист обновления/актуализации

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____
наименование кафедры
от «_____» _____ 20___ г., протокол № _____.

Программа одобрена на заседании совета _____
факультета от «_____» _____ 20___ г., протокол № _____.

ИЛИ

Программа актуализирована.
Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от « ____» _____ 20___ г. № _____.