

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам»**

**Направление /специальность 49.03.01 Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника - бакалавр**

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 2017г. № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 9 от «30» апреля 2020 г.).

Составители: Э.Р. Кочиева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (протокол № 9 от «24» апреля 2020 г.).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Гагиева Зарина Ароновна

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (протокол № 8 от «27» апреля 2020 г.)

Председатель \_\_\_\_\_ Хамиков Ф.Г.

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.



**1. Структура и общая трудоемкость дисциплины**  
Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы  
(72 академических часа)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	4	3
Семестр	7	6
Лекции	28	6
Практические (семинарские) занятия	28	6
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	56	12
Самостоятельная работа	16	60
(в том числе курсовая работа)		
Форма контроля		
Экзамен		9
Зачет		
Общее количество часов	72	72

**2. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» являются:

- вооружение будущих специалистов по физической культуре анатомо-физиологических, психологических и адаптивных изменений в организме юных спортсменов при физических нагрузках;
- создание условий для приобретения обучающимися необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта профессиональной деятельности, развития у студентов личностных качеств и формирование профессиональных компетенций, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» и профессиональными стандартами, утвержденными приказами Минтруда и социальной защиты РФ:
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н.
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

**Б1.В.ДВ.02.02 Блок 1. Вариативная часть. Дисциплина по выбору**

Дисциплина «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» находится в Блоке 1, Вариативной части и является дисциплиной по выбору (Б1.В.ДВ.02.02) учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестре) по очной форме обучения и на 3 курсе (6 семестре) на заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является экзамен.

В медико-биологическом цикле в процессе подготовки специалистов по физической культуре эта дисциплина обеспечивает основы знаний о функциональных и адаптационных возможностях организма юных спортсменов. В программе учтены все новейшие достижения в области физиологии человека, физиологии спорта и физического воспитания, педагогики, теории и методики физического воспитания.

Основная направленность данной дисциплины – оптимизация учебно-тренировочного процесса и формирование различных сторон спортивной подготовленности подростков (физической, психической, интеллектуальной, состояния здоровья).

Дисциплина «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» преподается на 4 курсе (заключительный курс бакалавриата) и не имеет дисциплин посткурсов.

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

Для успешного освоения дисциплины необходимы **входные знания**, умения и компетенции студента, полученные по таким дисциплинам, как: «Физиология человека», «Биохимия спорта», «Анатомия человека», «Гигиена спортивной деятельности», «Лечебная физическая культура» и «Массаж».

### **Предварительные компетенции:**

- Анатомия человека- (функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анато-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам)
- Физиология человека-(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-(биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за состоянием);
- Гигиена спортивной деятельности -(понятия об утомлении и работоспособности);
- Лечебная физическая культура и массаж-(виды нарушения осанки; заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата).

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен:

#### **знать:**

- основные анатомические и физиологические термины;
- строение скелета и мышц с учетом возрастно-половых особенностей, уровни структурной организации;
- строение, топографию и функции органов и функциональных систем, основы проекционной анатомии;
- биохимию мышечной деятельности;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся спортом.

#### **уметь:**

- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма;
- использовать физиологические знания в широком контексте наук о человеке, медико-биологического и спортивно-педагогического направлениях.

#### **владеть:**

- комплексом исследовательских, аналитических методов и навыками их практического применения в различных областях педагогической деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04 и профессиональных стандартов -01.001,05.003, к выполнению которых готовится обучающийся:

##### **Профессиональные компетенции:**

- способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной деятельности **ПК-2.**

##### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

###### **Знать:**

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения ПК-2.1;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ПК-2.1;
- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта, физкультурно-спортивные мероприятия с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов ПК-2.1
- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса ПК-2.1;
- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности ПК-2.1;

###### **Уметь:**

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок ПК-2.2;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий ПК-2.2.;

###### **Владеть:**

- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности ПК-2.3;
- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, физкультурно-спортивные мероприятия ПК-2.3;
- навыками выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования ПК-2.3.

## 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		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Понятие адаптации	4	4	Адаптация организма учащихся к учебной физической нагрузке	2	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет			[2],[3],[5],[7]
2	Роль ОДА в адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам	6	6	Физиология опорно-двигательного аппарата в возрасте 5-17 лет	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			[1],[2],[3],[4],[7]

3	Адаптация органов пищеварения юных спортсменов к физическим нагрузкам	4	4	Возрастные особенности органов пищеварения	2	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			[1],[2],[3],[4],[7]
4	Адаптация сердечнососудистой системы юных спортсменов к физическим нагрузкам	6	6	Методы оценки состояния ССС	4	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			[1],[2],[3],[4],[5],[6]
5	Эндокринная система при адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам	4	4	Стадии адаптации при стрессе	2	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение			[1],[2],[3],[4],[5],[7]



						тестовых заданий			
<b>6</b>	Адаптация органов дыхания юных спортсменов к физическим нагрузкам	4	4	Недостаточность функции внешнего дыхания	2	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий			[1],[2],[3],[4],[5],[7]
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>Рубежная контрольная работа-тестирование</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>28</b>		<b>16</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	

**5.2.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины заочной формы обучения**

**Таблица 5.2**

№ не- де- ли	Наименование тем (вопросов) изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная Работа		Форма Контроля
				Содержание	Часы	
		Ле лек	лаб			
1	Понятие адаптации работоспособности.	2	2	Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке. Физиология опорно-двигательного аппарата в возрасте 5-17 лет. Возрастные особенности органов пищеварения	20	Конспект, реферат, контрольная работа, зачет
	Роль ОДА в адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам					
	Адаптация органов пищеварения юных спортсменов к физическим нагрузкам					
2	Адаптация сердечнососудистой системы юных спортсменов к физическим нагрузкам	4	4	Методы оценки состояния ССС Стадии адаптации при стрессе. Недостаточность функции внешнего дыхания.	20	Конспект, реферат, контрольная работа, зачет
	Эндокринная система при адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам				20	
	Адаптация органов дыхания юных спортсменов к физическим нагрузкам					
		6	6		60	

## **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:**

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- 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 занятий:**

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему);
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

### **Примечание:**

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **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. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью (для очной формы обучения 16 часов, для заочной формы обучения 60 часов) и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1 и 5.2.

### **Примерная тематика докладов, рефератов**

1. Физиологические особенности опорно-двигательного аппарата подростков.
2. Сосудистые реакции у юных спортсменов.
3. Физиологические и генетические основы отбора в спорте.
4. Адаптация организма учащихся к учебной нагрузке.
5. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная деятельность.
6. Методы оценки внешнего дыхания.
7. Кровообращение у детей в норме и патологии.

## **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 «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам»**

<b>№</b>	<b>Контролируемые темы (разделы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Тема 1. Понятие адаптации	ПК-2	Конспект, устный опрос,сообщение,реферат
2.	Тема 2. Роль ОДА в адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам	ПК-2	Конспект, мини-тестирование домашние задания
3.	Тема 3. Адаптация органов пищеварения юных спортсменов к физическим нагрузкам	ПК-2	Конспект, собеседование, мини-тестирование, реферат
4.	Тема 4. Адаптация сердечнососудистой системы юных спортсменов к физическим нагрузкам	ПК-2	Конспект, собеседование, мини-тестирование, реферат
5.	Тема 5. Эндокринная система при адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам	ПК-2	Конспект, собеседование, мини-тестирование, реферат
6.	Тема 6. Адаптация органов дыхания юных спортсменов к физическим нагрузкам	ПК-2	Конспект, собеседование, мини-тестирование, реферат

### **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 практических занятиях

Целью 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 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
<b>I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ</b>		
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		
<b>II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА</b>		
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:	<b>0</b>	<b>50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа на семинарских занятиях;</li> <li>• Посещение занятий;</li> <li>• Мини тестирование;</li> <li>• Написание докладов и конспектов</li> </ul>	0 0 0 0 0	10 2 15 23
<b>Рубежная контрольная работа</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

**1-я рубежная аттестация** - максимально 100 баллов; из них:

От 0 до 50баллов ( $P_1$ ) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 50 баллов ( $T_1$ )– текущая работа студента в течение рубежа.



### 8.7. Примерные критерии выставление оценок на экзамене по пятибалльной школе в рамках балльно-рейтинговой системы

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной школе	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Хорошо (4)	Хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	Удовлетворительно 56-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-55	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

### 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.

Формой итогового контроля по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является экзамен.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских(практических) 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 оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

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

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

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

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

**Образец блока тестовых вопросов для контроля знаний по курсу «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» (полный блок тестов содержится в ФОС)**

Адаптация происходит на:  
генотипическом уровне  
гено- и фенотипическом уровне  
фенотипическом уровне

К системе исполнения относят:  
опорно-двигательный аппарат  
выделительная система  
ЦНС

К системе обеспечения относят:  
эндокринная система  
пищеварительная система, дыхательная, выделительная, ССС  
сердечно-сосудистая система

К системе управления относят:  
органы внутренней секреции, нервной системы  
опорно-двигательная система  
выделительная система

Стадии адаптации:  
функциональная  
функциональная и морфо-функциональная  
гормональная

Слабые физические нагрузки вызывают:  
не вызывают заметных изменений  
стимулируют морфо-функциональную перестройку организма  
вызывают функциональные нарушения

Сильные нагрузки:  
тормозят морфофункциональную перестройку организма  
не вызывают заметных изменений  
служат источником скрытых и явных повреждений

Норма реакции организма зависит:  
наследственных особенностей возраста, пола, предварительного опыта  
наследственных особенностей  
физиологического состояния

Реакция стресс состоит из:  
фазы сопротивления и истощения  
фазы тревоги, фазы сопротивления и фазы истощения  
фазы тревоги и истощения

Реакция тревоги сопровождается:  
усилением выработки адреналина и стимуляцией роста  
уменьшение роста

усиление выработки адреналина и уменьшение роста

Адаптационные изменения в костной системе происходят на:

на молекулярном уровне  
на тканевом уровне  
на молекулярном, клеточном, тканевом и органном

Плечевая кость изменяется значительно у:

штангистов, борцов  
легкоатлетов  
гимнастов и бегунов

Морфологические изменения в строении костной системы спортсменов касаются:

надкостницы, компактного и губчатого вещества, костномозговой полости  
костномозговой полости  
надкостницы

У юных спортсменов рабочая гипертрофия костей отмечается:

через 1 год  
через 6-7- месяцев  
через 10 месяцев

С возрастом:

увеличивается количество миофибрилл  
уменьшается количество остеонов  
уменьшается количество миофибрилл

У мальчиков прирост силы начинается:

в 16 лет  
в 13-14 лет  
в 10-11 лет

У девочек прирост силы начинается:

в 15 лет  
в 10-12 лет  
в 9-10 лет

Повышение точности движений происходит:

к 12-14 годам  
к 16-17 годам  
к 17-18 годам

Снижение выносливости в скоростном беге происходит:

у 10-11 летних  
у 14-15 летних  
15-16 летних

Степень гиперфункции желудочных желез у спортсменов определяется:

специализацией, квалификацией, стажем, возрастом  
возрастом, квалификацией  
стажем, возрастом

На молекулярном уровне в костной ткани при физических нагрузках наблюдается:  
повышенный синтез белков, ферментов  
увеличение органических веществ и усиление отложений неорганических веществ  
оба ответа верны

На тканевом уровне в костной ткани при физических нагрузках отмечается:  
повышенная остеонизация  
понижение остеонизации  
увеличение гибкости

**Перечень вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине  
«Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам»**

1. Понятие адаптации.
2. Системно-структурные основы адаптации стресса и физической нагрузки.
3. Факторы адаптации.
4. Физиологические механизмы адаптации юных спортсменов.
5. Стадии адаптации.
6. Функциональная стадия адаптации.
7. Морфофункциональная адаптация.
8. Норма реакции.
9. Понятие реакции – стресс.
10. Фазы адаптационного синдрома.
11. Адаптационные изменения костной ткани на молекулярном уровне.
12. Адаптационные изменения костной ткани на клеточном уровне.
13. Адаптационные изменения костной ткани на тканевом уровне.
14. Адаптационные изменения костной ткани на органном уровне.
15. Изменения костной ткани в зависимости от спортивной специализации.
16. Морфологические изменения в строении надкостницы.
17. Адаптационные изменения компактного и губчатого вещества кости.
18. Морфологические изменения в строении костномозговой полости кости.
19. Изменения мышечной ткани под влиянием динамических нагрузок.
20. Изменения мышечной ткани под влиянием статических нагрузок.
21. Мышечная масса в различные возрастные периоды.
22. Сила мышц в различные возрастные периоды.
23. Утомление и его возрастные аспекты.
24. Гиперфункция секретной функции железа.
25. Моторная функция желудка при занятиях спортом.
26. Основы адаптации ССС к физическим нагрузкам.
27. Изменения ССС при динамической физической нагрузке.
28. Реакция ССС на статическую нагрузку.
29. Гипертрофия сердца.
30. Адаптация системы крови спортсменов к физическим нагрузкам.
31. Перестройка микроциркуляторного русла при физических нагрузках.
32. Изменения количества эритроцитов при физических нагрузках.
33. Изменения количества тромбоцитов при физических нагрузках.
34. Изменения количества лейкоцитов при физических нагрузках.
35. Спортивное сердце.
36. Особенности гормональной функции юных спортсменов.
37. Двигательная активность и гормоны.
38. Спортивная деятельность и гормоны.
39. Гормоны и иммунитет.
40. Возрастные предпосылки адаптации системы дыхания.

41. Внешнее дыхание юных спортсменов.
42. Внутреннее дыхание юных спортсменов при мышечной нагрузке.
43. Энергообмен при нагрузках

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

### **Литература**

#### **а) основная литература:**

1. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры: [12+] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст: электронный.

#### **б) дополнительная литература:**

2. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург: ОГУ, 2015. – 103 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – Текст: электронный.

3. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2015. – 220 с.: граф., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст: электронный.

5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст: электронный.

6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.

8. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>. – Текст: электронный.

9. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> – Текст: электронный.

10. Щанкин, А.А. Региональные конституциональные особенности адаптации системы кровообращения к физической нагрузке: учебное пособие / А.А. Щанкин, Г.И. Щанкина, О.А. Кошелева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по

подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362804>– Библиогр.: с. 104-108. – ISBN 978-5-4475-4873-5. – DOI 10.23681/362804. – Текст: электронный.

### Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Вестник спортивной науки.
4. Физиология человека

### Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам»

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=541403>
2. <http://www.newreferat.com/ref-350-1.html>
3. <http://newests.narod.ru/2/nma7.htm>
4. <http://www.rae.ru/fs/pdf/2012/11-6/30789.pdf>
5. <http://biofile.ru/bio/4573.html>
6. [http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65635a3ac78a5d53a88521216d27\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65635a3ac78a5d53a88521216d27_0.html)
7. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480590>

### в) программное обеспечение и интернет - ресурсы

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MP SA) от 04.2016г
2.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MP SA) от 04.2016г
3.	Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security	№17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019г
4.	Система управления базами данных MySQL FireBird	Свободное программное обеспечение(бессрочно)
5.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№795 от 26.12.2018 ЗАО «Анти-Плагат»
9	Cisco Webex - Система проведения вебинаров	№5581, от 09.01.2019г ООО ЛММИС

### 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/>;
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.



- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.
- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- ЭБС"Консультант студента" ([https:// www.studmedlib.ru](https://www.studmedlib.ru)).
- Официальный сайт Министерства спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

## **г) Методические указания**

### **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 всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### **Методические рекомендации по подготовке к лабораторным занятиям**

Целью практических 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 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-, видеофрагменты, 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 «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам». 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. Объем 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 Сур, 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 посередине 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 «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам», 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)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа - Музей: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 28 посадочных места; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра.

### Лист обновления/актуализации

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и одобрена 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. № \_\_\_\_\_.