

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбракманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:08:39
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Медико-биологические аспекты и психологические механизмы адаптации человека
(ФТД.02)**

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.04.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы магистратуры | <i>«Спортивная подготовка и профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>магистр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2020, 2021</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 4 семестр заочная: 3,4 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет</i> |

Разработчик рабочей программы Ардашев А.Е., к.м.н., доцент

Рецензент Попова А.И., к.п.н., доцент

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий**

«06» _____ 05 _____ 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» _____ 05 _____ 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС, дающих представление об основных понятиях, медико-биологические аспектах и психологических механизмах адаптации человека.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение основных механизмов и принципов адаптации человека;
- ознакомление студентов с интегративной деятельностью центральной нервной системы и с механизмами регуляции и адаптации при различных функциональных состояниях человека;
- овладение знаниями о возможностях организма человека;
- изучить актуальные технологии управления состоянием человека;
- формирование способности самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций;
- формирование способности решать нестандартные проблемы в процессе профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Медико-биологические аспекты и психологические механизмы адаптации человека» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| Профессиональные | | |
| ПК-2 Способен осуществлять преподавательскую деятельность по образовательным программам в области физической культуры и спорта. | ПК-2.2 Применяет различные организационные формы, средства и методы при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. | Знает: – теоретические основы адаптации человека; – медико-биологические и социальные аспекты здоровья человека. Умеет: – применять знания об адаптации, медико-биологических и социальных аспектах здоровья человека при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. |

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Медико-биологические аспекты и психологические механизмы адаптации человека» (ФТД.02) относится к факультативной части блока «Дисциплины» и не является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и (или) опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин/ практик: «Психология делового общения», «Педагогическая риторика», «Современные образовательные технологии профессионального образования», «Общеметодологические функции педагогики физической культуры», «Развивающая педагогика», «Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта», «Педагогическая психология», «Конфликтология в

профессиональной деятельности», «Организационно-правовые основы деятельности высшей школы», «Учебная практика: ознакомительная», «Производственная: профессионально-ориентированная практика».

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|--|----------------------|-------|
| | | 4 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 16 | 16 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 12 | 12 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 56 | 56 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 72 | 72 |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 72 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 2 |

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|--|----------------------|-----------|-------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 4 | 6 | 10 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 2 | 2 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 2 | 4 | 6 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 32 | 30/4 | 62/4 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | - | 4 | 4 |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 36 | 36 | 72 |
| | <i>в академических часах</i> | 36 | 36 | 72 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 1 | 1 | 2 |

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|-----------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------|----------|------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | | | | |
| 1 | Основы адаптации человека | | 4 | – | 4 | 20 | 24 | | |
| 1.1 | Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека | ПК-2.2 | 2 | – | 2 | 8 | 10 | УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 1.2 | Адаптация человека к внешним факторам среды. Проблемы и факторы адаптации человека | | 1 | – | 1 | 4 | 5 | | |
| 1.3 | Инстинкты человека и адаптация | | 1 | – | 1 | 8 | 9 | | |
| 2 | Виды адаптации человека | ПК-2.2 | - | 6 | 6 | 18 | 24 | | |
| 2.1 | Основные виды адаптации человека | | - | 2 | 2 | 6 | 8 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|
| 2.2 | Анатомо-физиологическая адаптация | | - | 2 | 2 | 6 | 8 | ПР-1 ИС-2 | |
| 2.3 | Профессиональная и социально-психологическая адаптация | | - | 2 | 2 | 6 | 8 | | |
| 3 | Адаптация человека в процессе онтогенеза | ПК-2.2 | - | 2 | 2 | 10 | 12 | УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 4 | Медико-биологические и социальные аспекты здоровья | ПК-2.2 | - | 4 | 4 | 8 | 12 | УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 4.1 | Здоровье и адаптация человека | | - | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| 4.2 | Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека | | - | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| Итого: | | | 4 | 12 | 16 | 56 | 72 | | |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Оценочные средства | Технологии формирования | |
|-----------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------|-----------|------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | Трудоемкость в часах |
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | | | | |
| 1 | Основы адаптации человека | | 4 | - | 4 | 20 | 24 | УО-1 УО-3 ПР-1 | ТТ ННТ |
| 1.1 | Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека | ПК-2.2 | 2 | - | 2 | 6 | 8 | | |
| 1.2 | Адаптация человека к внешним факторам среды. Проблемы и факторы адаптации человека | | 1 | - | 1 | 6 | 7 | | |
| 1.3 | Инстинкты человека и адаптация | | 1 | - | 1 | 8 | 9 | | |
| 2 | Виды адаптации человека | | - | 4 | 4 | 16 | 20 | УО-1 УО-3 ПР-1 | ТТ ННТ |
| 2.1 | Основные виды адаптации человека | ПК-2.2 | - | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| 2.2 | Анатомо-физиологическая адаптация | | - | - | - | 7 | 7 | | |
| 2.3 | Профессиональная и социально-психологическая адаптация | | - | 2 | 2 | 5 | 7 | | |
| 3 | Адаптация человека в процессе онтогенеза | ПК-2.2 | - | - | - | 16 | 16 | УО-1 УО-3 ПР-1 | ТТ ННТ |
| 4 | Медико-биологические и социальные аспекты здоровья | ПК-2.2 | - | 2 | 2 | 10 | 12 | УО-1 УО-3 ПР-1 | ТТ ННТ |
| 4.1 | Здоровье и адаптация человека | | - | 1 | 1 | 4 | 5 | | |
| 4.2 | Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека | | - | 1 | 1 | 6 | 7 | | |
| Итого: | | | 4 | 6 | 10 | 58 | 68 | | |

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

| Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций | Оценочные средства для аттестации |
|--|--|
| <p><i>ТТ – традиционные технологии</i></p> <ul style="list-style-type: none"> лекция, практические занятия. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии</i></p> <ul style="list-style-type: none"> стандартизированный тест; разбор конкретных ситуаций. | <p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачёт. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. |

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Разделы, темы | Содержание |
|---------------|---|
| 1 | Раздел Основы адаптации человека |
| | Тема Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека |
| 1.1 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека. Основные понятия: «Адаптация», «Гомеостаз», «Онтогенез». Особенности адаптации человека. Стадии адаптации. Механизмы адаптации (преадаптация, комбинативный и постадаптивный механизм). Фазы адаптации. Классификации процессов адаптации. Проблемы и факторы адаптации человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Проблемы и факторы адаптации человека. Изучение научно-методической литературы. Написание эссе на тему: «Современные проблемы адаптации человека» (объем 1-3 страницы).</p> |
| | Тема Адаптация человека к внешним факторам среды Проблемы и факторы адаптации |
| 1.2 | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Адаптация человека к внешним факторам среды. Система «человек-среда». Управление факторами среды. Управление факторами среды. Понятия «Аллогенез» и «Арогенез». Специфические особенности состава биосферы, влияющие на процесс адаптации человека. Понятие «Адаптированная система». Токсикологические основы нормирования загрязняющих веществ. Последствия загрязнения воздуха для здоровья человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Факторы внешней среды и особенности адаптации человека. Составление таблицы «Факторы адаптации человека» (краткая характеристика).</p> |
| | Тема Инстинкты человека и адаптация |
| 1.3 | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Инстинкты человека. Исторические аспекты адаптации человека. Основные понятия: «Филогенез», «Инстинкт», «Адаптация», «Модуль», «Генетический дрейф». Методы оценки инстинктивного поведения (нонконформистский характер поведения, оценка адаптивной архаичности, шаблонности, сравнение поведения близнецов, сравнительно-генетические исследования, замеры активности мозговых структур и др.). Инстинкты и эволюционно-стабильные стратегии поведения (теория игр, теория принятия решений). Инстинкты и рассудок. Роль инстинктов в адаптации человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Основные инстинкты человека. Просмотр видео «Инстинкты человека» (http://online-docfilm.com). Составление краткого конспекта (объем 3-5 страниц).</p> |
| 2 | Раздел Виды адаптации человека |
| | Тема Основные виды адаптации человека |
| 2.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Основные виды адаптации человека. Понятия основных видов адаптации и краткая характеристика. Виды адаптации: физиологическая, анатомическая, биологическая, социальная, психологическая, профессиональная (рабочая, грудовая) и др. Современные подходы к классификации видов адаптации. Основные группы инстинктов адаптации человека: индивидуальные витальные (жизненные), репродуктивные, социальные, инстинкты адаптации к эволюционной среде обитания, коммуникативные. Понятия «Срочность поведения» и «Аддиктивность».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Классификация видов адаптации (составление таблицы).</p> |
| 2.2 | Тема Анатомо-физиологическая адаптация |

| | |
|-----|--|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 2.</i> Анатомо-физиологическая адаптация. Основные понятия «Анатомическая адаптация» и «Физиологическая адаптация». Связь анатомической и физиологической адаптации. Изменение функций организма при адаптации. Адаптация организма человека при изменении внешней и внутренней среды. Адаптация к физическим нагрузкам. Изменение функций организма при адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации. Виды адаптации. Понятие о физиологических резервах организма. Функциональные сдвиги при различных режимах мощности нагрузок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анатомо-физиологическая адаптация в избранном виде спорта (краткий обзор объемом 2-4 страницы).</p> |
| | <p style="text-align: center;">Тема Профессиональная и социально-психологическая адаптация</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Профессиональная и социально-психологическая адаптация. Виды адаптации человека к условиям профессиональной деятельности. Основные понятия «Социальная адаптация» и «Психологическая адаптация», «Профессиональная адаптация», «Социально-психологическая адаптация», «Социально-организационная адаптация». Этапы и структура процесса адаптации. Направления социально-психологической адаптации человека: познавательное, преобразовательное, ценностно-ориентационное и коммуникативное. Современное состояние проблемы адаптации к условиям профессиональной деятельности. Психологическая и социальная адаптация личности. Типы адаптационного процесса. Управление социально-психологической адаптацией.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анализ системы профессиональной и социально-психологической адаптации на примере образовательного учреждения физической культуры и спорта (характеристика организации, организационно-управленческая характеристика, потенциал, ценности и условия адаптации сотрудника (любой должности по выбору), рекомендации по совершенствованию системы адаптации).</p> |
| 2.3 | |
| | <p style="text-align: center;">Раздел Адаптация человека в процессе онтогенеза</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Адаптация человека в процессе онтогенеза. Особенности адаптации человека в различные периоды онтогенеза. Адаптация дошкольника, школьника, студента. Адаптация к учебным нагрузкам. Адаптация взрослого населения. Особенности адаптации лиц пожилого возраста. Специфические условия. Негативные процессы адаптационного периода. Условия адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Факторы адаптационных нарушений. Трудности адаптации. Признаки адаптации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Адаптация человека в процессе онтогенеза. Просмотр видео «Тело человека» (http://online-docfilm.com). Краткий конспект на тему: «Адаптация к умственным нагрузкам в период экзаменационных недель».</p> |
| 3 | |
| | <p style="text-align: center;">Раздел Медико-биологические и социальные аспекты здоровья</p> |
| 4 | |
| | <p style="text-align: center;">Тема Здоровье и адаптация человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 5.</i> Концепция здоровья и болезни. Показатели здоровья человека. Классификация болезни (наследственные заболевания, «Экопатологии», природноочаговые заболевания, возрастные изменения). Признаки болезни. Социальные аспекты здоровья населения. Методы увеличения эффективности адаптации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методы увеличения эффективности адаптации человека (конспект).</p> |
| 4.1 | |
| | <p style="text-align: center;">Тема Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 6.</i> Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека. Терморегуляторные изменения в организме человека в процессе трудовой деятельности при различных метеорологических условиях (влияние тепла, холода, ветра, инфракрасного излучения). Влияние освещения, шума, гипоксии, условий высоты, избытка кислорода, электромагнитных и ионизирующих излучений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Влияние негативных факторов профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (конспект).</p> |
| 4.2 | |

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Разделы, темы | Содержание |
|---------------|---|
| 1 | Раздел Основы адаптации человека |
| 1.1 | <p style="text-align: center;">Тема Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «адаптация». Общие закономерности и механизмы адаптации человека. Основные понятия: «Адаптация», «Гомеостаз», «Онтогенез». Особенности адаптации человека. Стадии адаптации. Механизмы адаптации (преадаптация, комбинативный и постадаптивный механизм). Фазы адаптации. Классификации процессов адаптации. Проблемы и факторы адаптации человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Проблемы и факторы адаптации человека. Изучение научно-методической литературы. Написание эссе на тему: «Современные проблемы адаптации человека» (объем 1-3 страницы).</p> |
| 1.2 | <p style="text-align: center;">Тема Адаптация человека к внешним факторам среды. Проблемы и факторы адаптации</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Адаптация человека к внешним факторам среды. Система «человек-среда». Управление факторами среды. Управление факторами среды. Понятия «Аллогенез» и «Арогенез». Специфические особенности состава биосферы, влияющие на процесс адаптации человека. Понятие «Адаптированная система». Токсикологические основы нормирования загрязняющих веществ. Последствия загрязнения воздуха для здоровья человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Факторы внешней среды и особенности адаптации человека. Составление таблицы «Факторы адаптации человека» (краткая характеристика).</p> |
| 1.3 | <p style="text-align: center;">Тема Инстинкты человека и адаптация</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Инстинкты человека. Исторические аспекты адаптации человека. Основные понятия: «Филогенез», «Инстинкт», «Адаптация», «Модуль», «Генетический дрейф». Методы оценки инстинктивного поведения (нонконформистский характер поведения, оценка адаптивной архаичности, шаблонности, сравнение поведения близнецов, сравнительно-генетические исследования, замеры активности мозговых структур и др.). Инстинкты и эволюционно-стабильные стратегии поведения (теория игр, теория принятия решений). Инстинкты и рассудок. Роль инстинктов в адаптации человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Основные инстинкты человека. Просмотр видео «Инстинкты человека» (http://online-docfilm.com). Составление краткого конспекта (объем 3-5 страниц).</p> |
| 2 | Раздел Виды адаптации человека |
| 2.1 | <p style="text-align: center;">Тема Основные виды адаптации человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Основные виды адаптации человека. Понятия основных видов адаптации и краткая характеристика. Виды адаптации: физиологическая, анатомическая, биологическая, социальная, психологическая, профессиональная (рабочая, трудовая) и др. Современные подходы к классификации видов адаптации. Основные группы инстинктов адаптации человека: индивидуальные витальные (жизненные), репродуктивные, социальные, инстинкты адаптации к эволюционной среде обитания, коммуникативные. Понятия «Срочность поведения» и «Аддиктивность».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Классификация видов адаптации (составление таблицы).</p> |
| 2.2 | <p style="text-align: center;">Тема Анатомо-физиологическая адаптация</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анатомо-физиологическая адаптация в избранном виде спорта (краткий обзор объемом 2-4 страницы). Раскрыть: Связь анатомической и физиологической адаптации. Адаптация организма человека при изменении внешней и внутренней среды. Адаптация к физическим нагрузкам. Изменение функций организма при адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о физиологических резервах организма. Функциональные сдвиги при различных режимах мощности нагрузок.</p> |
| 2.3 | Тема Профессиональная и социально-психологическая адаптация |

| | |
|-----|--|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 2.</i> Профессиональная и социально-психологическая адаптация. Виды адаптации человека к условиям профессиональной деятельности. Основные понятия «Социальная адаптация» и «Психологическая адаптация», «Профессиональная адаптация», «Социально-психологическая адаптация», «Социально-организационная адаптация». Этапы и структура процесса адаптации. Направления социально-психологической адаптации человека: познавательное, преобразовательное, ценностно-ориентационное и коммуникативное. Современное состояние проблемы адаптации к условиям профессиональной деятельности. Психологическая и социальная адаптация личности. Типы адаптационного процесса. Управление социально-психологической адаптацией.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анализ системы профессиональной и социально-психологической адаптации на примере образовательного учреждения физической культуры и спорта (характеристика организации, организационно-управленческая характеристика, потенциал, ценности и условия адаптации сотрудника (любой должности по выбору), рекомендации по совершенствованию системы адаптации).</p> |
| | Раздел Адаптация человека в процессе онтогенеза |
| 3 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Адаптация человека в процессе онтогенеза. Особенности адаптации человека в различные периоды онтогенеза. Адаптация дошкольника, школьника, студента. Адаптация к учебным нагрузкам. Адаптация взрослого населения. Особенности адаптации лиц пожилого возраста. Специфические условия. Негативные процессы адаптационного периода. Условия адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Факторы адаптационных нарушений. Трудности адаптации. Признаки адаптации. Просмотр видео «Тело человека» (http://online-docfilm.com). Краткий конспект на тему: «Адаптация к умственным нагрузкам в период экзаменационных недель».</p> |
| 4 | Раздел Медико-биологические и социальные аспекты здоровья |
| | Тема Здоровье и адаптация человека |
| 4.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Концепция здоровья и болезни. Показатели здоровья человека. Классификация болезни (наследственные заболевания, «Экопатологии», природноочаговые заболевания, возрастные изменения). Признаки болезни. Социальные аспекты здоровья населения. Методы увеличения эффективности адаптации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методы увеличения эффективности адаптации человека (конспект).</p> |
| | Тема Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека |
| 4.2 | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Влияние негативных факторов производственной среды на организм человека</p> <p>Терморегуляторные изменения в организме человека в процессе трудовой деятельности при различных метеорологических условиях (влияние тепла, холода, ветра, инфракрасного излучения). Влияние освещения, шума, гипоксии, условий высоты, избытка кислорода, электромагнитных и ионизирующих излучений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Влияние негативных факторов профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (конспект).</p> |

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 4 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

| Виды учебной деятельности | Процентное соотношение видов учебной деятельности | Сумма абс. баллов |
|---|---|-------------------|
| Посещаемость | 10 % | 10 |
| Текущий контроль (работа на занятиях семинарского типа, СР и пр.) | 60 % | 60 |
| Промежуточная аттестация | 30 % | 30 |
| <i>Итого</i> | <i>100%</i> | <i>100</i> |

Рейтинговая система дисциплины

| Темы дисциплины | Рейтинговые баллы | | |
|--|----------------------|---------------------|-----------------------------|
| | Посещение занятий | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Основы адаптации человека | | 15 | Промежуточная аттестация |
| Виды адаптации человека | | 15 | |
| Адаптация человека в процессе онтогенеза | | 15 | |
| Медико-биологические и социальные аспекты здоровья | | 15 | |
| ИТОГО | 10 | 60 | 30 |
| | | 100 | |

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

| Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость | Сумма баллов за промежуточную аттестацию | Сумма условных баллов (процентов) | Зачет /незачет | Числовой эквивалент | Оценка | Буквенное обозначение (Оценка ECTS) |
|---|--|-----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 68-70 | 29-30 | 97-100 | Зачет | 5 | Отлично | А |
| 66-67 | 27-28 | 93-96 | | 5 | Очень хорошо | В |
| 56-65 | 21-26 | 77-92 | | 4 | Хорошо | С |
| 45-55 | 18-20 | 63-76 | | 3 | Удовлетворительно | D |
| 35-44 | 15-17 | 50-62 | | 3 | Посредственно | E |
| 20-34 | 12-14 | 31-49 | Незачет | 2 | Неудовлетворительно | F _x |
| 0-19 | 0-11 | 0-30 | | 2 | | F |

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 4 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник. – М.: Олимпия, 2014, 2016.
2. Физиология человека: учебник / под ред. Аганянц Е.К. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Советский спорт, 2012; М.: Спорт, 2017.
4. Лысов П.К Биология с основами экологии: учебник. – М.: Высшая школа, 2007, 2009.
5. Биология с основами экологии: учебник / под ред. Лукаткина А.С. – М.: Академия, 2008.
6. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б. – М: Советский спорт, 2014.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М: Владос, 2005.

8. Спортивная медицина. В 2-х частях: курс лекций и практических занятий / Граевская Н.Д. и др. – М, 2004, 2005, 2008.
9. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник. М.: Инфра – М, 2008.
10. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учебник. М.: Вузовский учебник, 2009.
11. Специальная педагогика: учебник / под ред. Назаровой Н.М. – М.: Академия, 2013.
12. Специальная психология: учебник в 2-х томах / под ред. Лубовского В.И. М.: Академия, 2015.
13. Хозяинов Г.И. и др. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2005.

Дополнительная литература

14. Караулова Л.К. Физиология: учебное пособие М.: Академия, 2009.
15. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие. – М.: Академия, 2003, 2009.
16. Стернин Ю.И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений: монография. – СПб.: ИнформМед, 2008.
17. Попов В.А. Основы адаптации двигательной системы человека к изменяющимся условиям внешней среды: учебное пособие. – Великие Луки: ВГИФК, 2000.
18. Исаев А.П. Стратегии адаптации человека: учебное пособие. – Тюмень: ТГУ, 2003.
19. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник. СПб. : Питер, 2009, 2007.
20. Лебединский В.В. Нарушение психического развития в детском возрасте: учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
21. Дмитрук, А.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации в спорте: учебно-мет. пособие. – СПб, 2007 (электр. ресурс).
22. Качество жизни и влияющие на него факторы: учебное пособие / Левин М.Я. и др. – СПб: Олимп, 2003 (электр. ресурс).
23. Адаптация, функциональные резервы и работоспособность спортсменов // Сборник материалов МНК. – СПб, 1994 (электр. ресурс).
24. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М. : Гардарики, 2007.
25. Волков Ю.Г. Социология: учебник. –Ростов н/Д: Феникс, 2008, 2012.
26. Социология: учебник / Багдасарьян и др. – М : Юрайт, 2010.
27. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие. – М.: Академия, 2005.
28. Способы автономного выживания человека в природе: учебник / под ред. Михайлова Л.А. – СПб: Питер, 2008.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

| № п.п. | <i>Наименование программного продукта</i> |
|---|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Astra Linux Special Edition |

| | |
|--|---|
| 13. | СПС Консультант-плюс |
| 14. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 15. | Яндекс Браузер |
| 16. | STDUViewer |
| 17. | Telegram |

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт № 3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- <http://www.statsoft.ru/> - компания-разработчик статистического и аналитического ПО;
- <http://www.statsoft.ru/home/portal/default.asp> - электронный учебник по статистике;
- <http://www.math.ru/> - математический сайт, в библиотеке которого представлены полнотекстовые книги по комбинаторике и теории вероятностей (раздел «Теория вероятностей»);
- <http://www.anovikov.ru> - сайт академика РАО Новикова А.М.
- <http://window.edu.ru/window> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». В библиотеке этого ресурса представлены полнотекстовые источники по всем основным разделам математики;
- http://www.machmelearnmg.ru/wiki/mdex.php?title=Категория:Прикладная_статистика электронный учебник с разделом прикладной статистики;
- <http://www.statsoft.ru/home/textbook/> - Электронный учебник по статистике на русском языке (StatSoft, Inc. (2001);
- <http://www.matstats.ru/index.html> - статистическая обработка данных в педагогических исследованиях.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|--|--|
| <p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, |

| | |
|---|--|
| | спирометры, становой динамометр, тонометры. |
| <p>аудитория № 206 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |
| <p>аудитория № 208 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |
| <p>аудитория № 248 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.</p> |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.