

# ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## Биологический факультет

Кафедра физиологии человека и животных

### УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической  
и учебной работе

« 22 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ В СПОРТЕ»

Направление подготовки:	49.04.03 Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	академическая магистратура
Квалификация:	магистр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

О.С. Горецкий

« 22 » апреля 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Теория адаптации в спорте» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) – магистратуры по направления подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:  
доцент кафедры физиологии  
человека и животных

 Е.А. Балакирева

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физиологии человека и животных

Протокол № 14 от "14" апреля 2020 г.

Зав. кафедрой

 В.В. Труш

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией  
Института физической культуры и спорта  
Протокол № 8 от "20" апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической  
комиссии Института физической культуры и спорта  И.В. Капланец

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией  
биологического факультета  
Протокол № 6 от "17" апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической  
комиссии факультета

 Е.В. Прокопенко

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Теория адаптации в физической культуре» относится к дисциплинам по выбору студента вариативной части учебного плана подготовки магистров направления подготовки 49.04.03 Спорт (Магистерской программы: Система подготовки спортсменов).

Дисциплина реализуется на биологическом факультете ГОУ ВПО «ДОННУ» кафедрой физиологии человека и животных.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, обусловлены тем, что дисциплина изучается со второго курса магистратуры, поэтому опирается, в основном, на компетенции базовой и вариативной части профессионального блока дисциплин бакалавриата.

Программа курса логически увязывается со спортивно-педагогическими дисциплинами и дисциплинами педагогического физкультурно-спортивного совершенствования. И на их предметной основе, в интегрированном виде реализуется в период научно-педагогической практики и НИР.

### 1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.04.03 Спорт	
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов	
Образовательная программа	академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части по выбору студента	
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	модульный контроль, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	2
Год подготовки	2	2
Семестр	3	
Количество часов	72	72
- лекционных	18	2
- практических, семинарских	36	6
- лабораторных		
- самостоятельной работы	18	64
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов,	4	
в т.ч. аудиторных	3	

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** преподавания учебной дисциплины является изучение закономерностей процесса адаптации организма к физическим нагрузкам с учетом врожденных (генетически обусловленных) способностей.

**Задачи учебной дисциплины:**

- ознакомить студентов с закономерностями формирования функциональных систем и адаптационных сдвигов в организме при физической деятельности;
- ознакомиться с прикладными аспектами спортивной генетики.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Теория адаптации в физической культуре» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) – магистратуры по направления подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947:

**а) общепрофессиональных (ОПК):**

ОПК-2 - способностью осуществлять спортивный отбор в спортивную сборную команду и в резерв;

ОПК-6 - способностью обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.

**б) профессиональных (ПК):**

ПК-1 - способностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе анализа состояния спортсмена.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

**знать:**

- морфофункциональные признаки рациональной и нерациональной адаптации к тренировочным нагрузкам;
- генетические аспекты тренируемости;
- законы наследования физических качеств,

**уметь:**

- оценить физиологические особенности адаптации разных систем организма в конкретных видах спорта;
- использовать генетические маркеры спортивных задатков при решении проблем спортивного отбора и спортивной ориентации;
- оценить значение адекватного и неадекватного выбора спортивной специализации и спортивной деятельности.
- обосновать выбор спортивной специализации на основании генотипических особенностей спортсмена,

**владеть:**

- методологическими подходами к исследованию функциональных резервов организма;
- средствами коррекции тренировочного процесса с учетом генетических особенностей работоспособности организма спортсмена.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b><i>Содержательный модуль 1. Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам</i></b>	
<b>Тема 1.</b> Понятие о механизмах адаптации.	Введение. Предмет курса, задачи, связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Взгляды на механизмы адаптации организма человека к разным влияниям среды. Значение механизмов адаптации для теории и практики физической культуры и спорта. Понятие об адаптации и резервных возможностях организма спортсменов. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
<b>Тема 2.</b> Функциональные резервы организма.	Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долгосрочная адаптация к физическим нагрузкам, мобилизация функциональных резервов организма. Основные эффекты адаптации. Переход от срочной к долговременной адаптации. Адаптивные сдвиги в энергетическом обмене. Обратимость адаптационных изменений. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долгосрочной адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о срочном, отставном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.
<b>Тема 3.</b> Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.	Виды приспособительных изменений в здоровом организме. Характеристика физиологических реакций организма на внешние воздействия. Действие на организм чрезмерных факторов внешней среды. Адаптационные сдвиги и перестройка функциональных систем организма. Характеристика стадии физиологического напряжения организма. Стадия адаптированности, ее физиологическая основа и характеристика. Перенапряжение адаптационных механизмов и характеристика стадии дизадаптации. Состояние перетренированности спортсменов. Физиологический смысл стадии реадaptации.
<b>Тема 4.</b> Понятие о цене адаптации.	Типы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Цена адаптации к физическим нагрузкам. Изнашивание функциональной системы. Формы проявления цены адаптации. Явления негативной перекрестной адаптации. Физиологические эффекты адаптации к физическим нагрузкам. Дизадаптация и развитие патологических состояний организма. Оценка эффективности адаптационных процессов. Методы увеличения эффектов адаптации. Специфические методы увеличения эффектов адаптации.
<b><i>Модуль 2. Генетические аспекты тренируемости</i></b>	
<b>Тема 5.</b> Наследственные влияния на функциональные возможности человека.	Наследственные влияния на разные морфофункциональные компоненты тела. Роль генетических факторов в определении психического профиля личности. Отличия в наследовании признаков по полу. Понятие критических и сенситивных периодов развития. Семейная наследственность и спортивные семьи. Семейная схожесть в выборе спортивной специализации. Система прямой и обратной связи: психоэмоциональный стресс - гормоны - генетическая система. Роль генетических факторов в определении психического профиля лица. Влияние генотипа и роль окружающего среды на поведенческую деятельность человека. Роль наследственного фактора в онтогенезе. Отличия в наследовании признаков по полу.

<p><b>Тема 6.</b> Наследственные влияния на физические качества.</p>	<p>Генетический контроль физических качеств. Генетический контроль скоростных свойств нервной системы (высокой лабильности, подвижности нервных процессов); развития анаэробных возможностей организма; наличие быстрых волокон в скелетных мышцах. Генетический контроль проявлений качества скорости. Генетическая обусловленность качества гибкости. Генетический контроль показателей абсолютной мышечной силы; показателей выносливости к продолжительной циклической работе; ловкости. Проявление маскулинного типа у женщин - спортсменов. Использование гормональных маркеров при составлении прогнозов в ходе спортивного отбора. Группы крови как генетические маркеры спортивных способностей. Серологические генетические маркеры и врожденные особенности организма. Дерматоглифика в прогнозировании спортивных задатков, качественная и количественная оценка. Состав мышечных волокон как генетический маркер. Соответствие состава мышечных волокон характера выполняемой работы.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов.</p>	<p>Моторное доминирование и индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетические маркеры. Функциональная (моторная, сенсорная, психическая) асимметрия человека. Признаки определения ведущей конечности. Развитие моторных функций в онтогенезе. Средовые влияния на показатели функциональной асимметрии. Функциональная асимметрия и отбор в виды спорта с асимметрической структурой движений. Доминантность руки как генетический маркер психофизиологических особенностей спортсмена. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетический маркер в спорте. Одностороннее и парциальное доминирование. Функциональная асимметрия глаз у спортсменов. Индивидуальный профиль асимметрии и особенности внимания спортсменов. Многолетний тренировочный процесс и моторная асимметрия.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Генетические аспекты тренируемости.</p>	<p>Тренируемость как свойство организма. Формирование новой функциональной системы в организме при физической нагрузке. Генетическая природа обучения. Скорость изменения отдельных функциональных показателей и физических качеств. Норма реакции, ее виды. Физические качества и норма реакции. Величина тренировочного эффекта. Характеристика лиц по способности к адаптации (неадаптивный тип, адаптивный тип с невысокой реактивностью, адаптивный тип с высокой реактивностью). Психофизиологические показатели при прогнозировании в спорте. Аэробные и анаэробные возможности и генотип. Фенотипы с высокой и низкой реакциями организма на физическую нагрузку. Индивидуальный уровень тренируемости и генетическая зависимость процессов обмена в скелетных мышцах и иммунного статуса. Понятие о системе защиты организма от экстремальных действий. Понятие о стиле соревновательной деятельности.</p>

## Тематический план

Содержательный модуль 1 <i>Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам</i>												
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения					
	всего	В Т.Ч.					всего	В Т.Ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Понятие о механизмах адаптации.	8	2	4		2		10	2			8	
Тема 2. Функциональные резервы организма.	8	2	4		2		8				8	
Тема 3. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.	8	2	4		2		10		2		8	
Тема 4. Понятие о цене адаптации.	8	2	4		2		8				8	
Итого по содержательному модулю 1	32	8	16		8		36	2	2		32	
Содержательный модуль 2. <i>Генетические аспекты тренируемости</i>												
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения					
	всего	В Т.Ч.					всего	В Т.Ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 5. Наследственные влияния на функциональные возможности человека.	8	2	4		2		10		2		8	
Тема 6. Наследственные влияния на физические качества.	8	2	4		2		8				8	
Тема 7. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов.	10	2	6		2		8				8	
Тема 8. Генетические аспекты тренируемости.	14	4	6		4		10		2		8	
Итого по содержательному модулю 2	40	10	20		10		36		4		32	
Всего	72	18	36		18		72	2	6		64	

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Темы лекционных занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		д/о	з/о
	Содержательный модуль 1. Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам		
1	Понятие о механизмах адаптации.	2	
2	Функциональные резервы организма.	2	
3	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.	2	2
4	Понятие о цене адаптации.	2	
	Итого по содержательному модулю 1	8	2
	Содержательный модуль 2. Генетические аспекты тренируемости		
5	Наследственные влияния на функциональные возможности человека.	2	
6	Наследственные влияния на физические качества.	2	
7	Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов.	2	
8	Генетические аспекты тренируемости.	4	
	Итого по содержательному модулю 2	10	
	Всего за семестр	18	2

##### Темы практических занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов	
	Содержательный модуль 1. Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам		
1	Понятие о механизмах адаптации.	4	
2	Функциональные резервы организма.	4	
3	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.	4	2
4	Понятие о цене адаптации.	4	
	Итого по содержательному модулю 1	16	2
	Содержательный модуль 2. Генетические аспекты тренируемости		
5	Наследственные влияния на функциональные возможности человека.	4	2
6	Наследственные влияния на физические качества.	4	
7	Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов.	6	
8	Генетические аспекты тренируемости.	6	2
	Итого по содержательному модулю 2	20	4
	Всего за семестр	36	6



## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### Организация самостоятельной работы студентов

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>	
	<b>Содержательный модуль 1. Адаптация спортсменов к физическим нагрузкам</b>		
1	<b>Понятие о механизмах адаптации.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
2	<b>Функциональные резервы организма.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
3	<b>Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
4	<b>Понятие о цене адаптации.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
	<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
	<b>Содержательный модуль 2. Генетические аспекты тренируемости</b>		
5	<b>Наследственные влияния на функциональные возможности человека.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
6	<b>Наследственные влияния на физические качества.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
7	<b>Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	2	8
8	<b>Генетические аспекты тренируемости.</b> Изучение теоретического материала. Выполнение заданий блоков А, Б и В фонда оценочных средств по дисциплине по теме.	4	8
	<b>Итого по содержательному модулю 2</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
	<b>Всего за семестр</b>	<b>18</b>	<b>64</b>

## 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(учебным планом не предусмотрено)

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам. Отрицательный перекрестный эффект
2. Адаптивные сдвиги в энергетическом обмене.
3. Виды адаптации, значение процесса адаптации.
4. Виды приспособительных изменений в здоровом организме.
5. Действие на организм чрезмерных факторов внешней среды.
6. Значение адаптации к физическим нагрузкам.
7. Изменение на уровне двигательного звена при адаптации физических нагрузкам.
8. Изменения в дыхательной системе при адаптации к физическим нагрузкам.
9. Изменения на уровне системы кровообращения при адаптации к физическим нагрузкам
10. Нейрогуморальные механизмы адаптации.
11. Обратимость адаптации. Физиологическая и патологическая деадаптации.
12. Обратимость адаптационных изменений.
13. Определение стресс-фактора
14. Основные эффекты адаптации.
15. Особенности реакции организма к действию экстремальных факторов.
16. Переход от срочной к долговременной адаптации.
17. Положительный перекрестный эффект адаптации к физическим нагрузкам.
18. Понятие адаптации, этапы адаптации.
19. Понятие о срочном, отставном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.
20. Понятие функциональная система.
21. Срочная адаптация, общая характеристика данного этапа.
22. Стресс-реализующая и стресс-лимитирующие системы, их значение в процессе адаптации.
23. Структура системного «следа» при адаптации к физическим нагрузкам
24. Устойчивая адаптация, общая характеристика данного этапа.
25. Характеристика физиологических реакций организма на внешние воздействия.

## 8. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Биологический факультет

<i>Направление подготовки:</i>	<b>49.04.03 Спорт</b>
<i>Магистерская программа:</i>	<b>Система подготовки спортсменов</b>
<i>Образовательная программа:</i>	<b>академическая магистратура</b>
<i>Семестр</i>	<b>3</b>
<i>Учебная дисциплина</i>	<b>Теория адаптации в спорте</b>

### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ВАРИАНТ №1

1. Признаки определения ведущей конечности у спортсменов.
2. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.
3. Генетический контроль физических качеств.

Утверждено на заседании кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой  
Преподаватель

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1	10
2	10
3	10
<b>Всего</b>	<b>30</b>

### 10. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

- |  |  |
|--|--|
| 1. В основе срочной адаптации лежит              | а- врожденные механизмы<br>б-перекисное окисление<br>в- биосинтез белка и нуклеиновых кислот<br>г-формирование условных рефлексов<br>д- избыток энергетических субстратов              |
| 2. Долговременная адаптация возникает на основе: | а – готовых физиологических механизмов<br>б-на базе вновь сформировавшихся программ регулирования<br>в- механизмов утомления<br>г- механизмов вработывания<br>д- устойчивого состояния |

### Вопросы к зачету

1. Понятие об адаптации и резервных возможностях организма спортсменов.
2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
3. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.
4. Срочная и долгосрочная адаптация к физическим нагрузкам, мобилизация функциональных резервов организма.
5. Основные эффекты адаптации.
6. Переход от срочной к долговременной адаптации.
7. Адаптивные сдвиги в энергетическом обмене.
8. Обратимость адаптационных изменений.
9. Понятие о срочном, отставном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.
10. Виды приспособительных изменений в здоровом организме.
11. Характеристика физиологических реакций организма на внешние воздействия.
12. Действие на организм чрезмерных факторов внешней среды.
13. Адаптационные сдвиги и перестройка функциональных систем организма.
14. Характеристика стадии физиологического напряжения организма.
15. Стадия адаптированности, ее физиологическая основа и характеристика.
16. Перенапряжение адаптационных механизмов и характеристика стадии дизадаптации. Состояние перетренированности спортсменов.
17. Физиологический смысл стадии реадaptации.
18. Типы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам.
19. Цена адаптации к физическим нагрузкам.
20. Изнашивание функциональной системы.

21. Формы проявления цены адаптации.
22. Явления негативной перекрестной адаптации.
23. Физиологические эффекты адаптации к физическим нагрузкам.
24. Дизадаптация и развитие патологических состояний организма.
25. Оценка эффективности адаптационных процессов.
26. Методы увеличения эффектов адаптации.
27. Специфические методы увеличения эффектов адаптации.
28. Наследственные влияния на разные морфофункциональные компоненты тела.
29. Семейная схожесть в выборе спортивной специализации.
30. Моторное доминирование и индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетические маркеры.
31. Средовые влияния на показатели функциональной асимметрии. Функциональная асимметрия и отбор в виды спорта с асимметрической структурой движений.
32. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетический маркер в спорте.
33. Норма реакции, ее виды.
34. Физические качества и норма реакции.
35. Величина тренировочного эффекта.
36. Психофизиологические показатели при прогнозировании в спорте.
37. Понятие о стиле соревновательной деятельности.

## 11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

*Распределение баллов, которые могут получить студенты  
в процессе изучения дисциплины*

Организационно-учебная работа студента	СРС	Модульный контроль	Всего
Max 30 баллов	max 40 баллов	max 30 баллов	100 баллов

*Шкала соответствия баллов национальной шкале*

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
<b>A</b>	90-100	5 (отлично)	зачтено
<b>B</b>	80-89	4 (хорошо)	зачтено
<b>C</b>	75-79	4 (хорошо)	зачтено
<b>D</b>	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>E</b>	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>FX</b>	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
<b>F</b>	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Теория адаптации в спорте» проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен 1 компьютером, расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала № 3 научной библиотеки ДОННУ (каб. 213), укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 114), укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт.), расположенные по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

– методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащен компьютером в комплекте (3 шт.) с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

Индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете кафедры теории и методики физической культуры ауд. – 218, укомплектованном комплектом мебели на 12 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

Специализированная лекционная аудитория, множительный аппарат для раздаточного материала, доска для записей, таблицы. Доступ к комплектам библиотечного фонда, методическим материалам, разработанным на кафедре, мультимедийный проектор, презентации к темам курса.

## 10. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1.	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.	10	+
2.	Пономарева О.В. Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений. – 2018. - Режим доступа: <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/genetika-v-sovremennom-sporte-nauchnye-tehnologii-dlya-novyh-dostizheniy/viewer">https://cyberleninka.ru/article/n/genetika-v-sovremennom-sporte-nauchnye-tehnologii-dlya-novyh-dostizheniy/viewer</a>		
3.	Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: учеб. пособ. для высших уч. завед. физ. Культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М., 2000. - С. 127.	2	+

4.	Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М: Советский спорт, 2008. – 620 с.	5	+
<b>Дополнительная литература</b>			
5.	Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта [Электронный ресурс] : монография / И.И. Ахметов.— М. : Советский спорт, 2009 .— 268 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0412-3. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/187027">https://rucont.ru/efd/187027</a>		
6.	Павлов С.Е. Стресс. Адаптация. Спортивная тренировка / С.Е. Павлов // В сб.: «Спортивно-медицинская наука и практика на пороге XXI века». – М., 2000. – С. 126.		
7.	Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: учеб. пособ. / В.А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.		
8.	Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Л.П. Сергиенко. - М: Изд-во «Советский спорт», 2004. - С. 631.		

### 15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- PabMedGov. – Режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- МедУнивер - MedUniver.com. – Режим доступа: <http://meduniver.com>
- Образовательные сайты и порталы*
- Полезные ссылки и Интернет-разработки сотрудников Ярославской государственной академии: <http://www.yma.ac.ru/links.htm>
- Электронные библиотеки*
- Elibrary.ru. – Режим доступа: E library: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Научная библиотека Донецкого национального медицинского университета: <http://katalog.dnmu.ru/search.php>
- Биология человека: <http://humbio.ru/humbio/default.htm>
- Бест-Мед-Бук: <http://www.medliter.com/>
- Виртуальная библиотека с полезными ссылками: <http://www.win.wplus.net/pp/MediaMedic/libr.htm>
- Крымская межвузовская библиотека: [http://elib.crimea.edu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=198&Itemid=57](http://elib.crimea.edu/index.php?option=com_content&task=view&id=198&Itemid=57)
- IQ-библиотека: <http://www.iqlib.ru/>
- Электронные версии научных журналов: <http://www.maikonline.com/maik/showFreeProductsTitle.do>
- Библиотека ДонНУ: <http://www.donnu.edu.ua/library/ru/index.asp>
- Электронные книги, тесты*
- Энциклопедия Трифонова Е.В.: <http://www.tryphonov.ru/tryphonov2/terms2/ostbst.htm>
- Анатомия и физиология: [http://www.tasmed.ru/the\\_general\\_data/anatomy\\_and\\_physiology/](http://www.tasmed.ru/the_general_data/anatomy_and_physiology/)

### 16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614),
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ № 46472919),
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений),
4. Adobe Acrobat Reader, xPDF, R Studio (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения)