



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«Согласовано»

Школа искусств и гуманитарных наук

Руководитель ОПОП

Мазитова Н.В.

подпись) (Ф.И.О.)

«\_05\_»\_07\_2019\_г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента  
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.

(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

«\_05\_»\_07\_2019\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Спортивная хронобиология»

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль «Спортивная тренировка»

**Форма подготовки очная**

курс 3 семестр б

лекции 14 час.

практические занятия 28 час.

лабораторные работы 0 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 42 час.

в том числе с использованием МАО 0 час.

самостоятельная работа 102 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

экзамен б семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 № 12-13-1282

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор Департамента д.м.н. Шакирова О.В.

Составитель к.п.н. Стеблій Т.В.

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ ХРОНОБИОЛОГИЯ»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная хронобиология» для бакалавров 3 курса обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Спортивная хронобиология» относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа, из них 42 часа аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (14 часов), практические занятия (28 часов), самостоятельная работа (102 часа, в том числе 36 часов на подготовку к экзамену) и экзамен. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 6 семестре.

Дисциплина «Спортивная хронобиология» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия и спортивная морфология», «Спортивная биохимия», «Физиология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спорта».

Содержание дисциплины охватывает нижеследующий круг вопросов. Обзор биологических ритмов, их спектр. Закономерности осуществления процессов жизнедеятельности организма человека во времени и пространстве при занятиях физической культуры и спортом, т.е. пространственную организацию спортсменов. Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов. Биоритмы, тренировка, утомление. Адаптация и биоритмы. Индивидуальные особенности биоритмов. Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов. Биоритмы, тренировка, утомление.

**Цель** освоения дисциплины «Спортивная хронобиология» – сформировать у студентов систематизированные знания о хронобиологических закономерностях функционирования организма человека при занятиях различными видами спорта, а также научить их

использовать полученные знания в практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере спортивной тренировки.

#### **Задачи курса:**

1. Обеспечение студентов знаниями о хронобиологических особенностях организма человека и их проявлениях при занятиях спортом;
2. Изучение роли фактора времени в существовании и развитии биологических систем;
3. Изучение специфики применения оценки хронобиологических ритмов в спорте;
4. Рассмотрение основных аспектов спортивной хронобиологии в учебно-тренировочном процессе спортсменов;
5. Формирование умений, необходимых для использования полученных хронобиологических знаний в спортивной практике.

Для успешного изучения дисциплины «Спортивная хронобиология» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ПК-7</b> способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	<b>Знает</b>	Основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	<b>Умеет</b>	Выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	<b>Владеет</b>	Средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
<b>ПК-8</b> способность вести способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах	<b>Знает</b>	- особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.
	<b>Умеет</b>	- вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.

деятельности в сфере физической культуры и спорта	<b>Владеет</b>	- способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.
---	----------------	--

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**(14 ЧАСОВ)**

## **Тема 1. Основные понятия о биологических ритмах и хронобиологии (2 часа).**

Общая характеристика биологических ритмов организма человека. Механизм ритмики. Влияние экзогенных и эндогенных факторов на ритмичность функций организма. Циркадианные ритмы и спортивная тренировка - циркадианные ритмы организма как фундаментальное свойство живого. Циркадианные изменения функций организма. Роль циркадианных ритмов в адаптации организма. Противоречие феномена биологического ритма. Характеристика современного этапа развития хронобиологии.

## **Тема 2. Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка (2 часа).**

Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов. Инфрадианные ритмы функций организма и занятия спортом. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.

## **Тема 3. Хронотипологические особенности спортсмена (2 часа).**

Хронотипологические особенности человека и занятия спортом. Особенности формирования хронотипа у лиц развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток. Хронобиология перемещений спортсменов. Работоспособность и проявления физических качеств после трансмеридиональных перемещений.

#### **Тема 4. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени (2 часа).**

Оценка времени в хронобиологии. Восприятие времени спортсменами во время состязаний. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности. Влияние биоритмов на спортивную результативность.

#### **Тема 5. Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов (2 часа).**

Понятие о биоритмах и их классификация. Суточные биоритмы и распределение нагрузки. Физическая активность в разное время суток. Общие рекомендации. Понятие о хронотипе. Утренний, вечерний и недифференцированный типы. Определение хронотипа. Хронотип и спортивная тренировка. Многодневные биоритмы. Теория трех биоритмов и физические нагрузки. Расчет биоритмов спортсмена на день. Построение биограммы спортсмена и ее анализ. Физический цикл и его влияние на физическую активность спортсмена. Сезонные ритмы и их влияние на организм.

#### **Тема 6. Хронобиологические аспекты адаптации (2 часа).**

Адаптивная роль суточных ритмов. Физические и биологические факторы с относительно четким суточным профилем. Составляющие суточного стереотипа поведения. Типы суточной активности. Временная экологическая ниша. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции. Ночной и дневной образ жизни. Специализация органов чувств. Распределение поведения в течение суток. Роль индивидуального опыта в суточном поведении. Ультрадианные ритмы человека. Сон. Теории сна. Активный и



пассивный сон (И.П. Павлов). Фазы и стадии сна. Характеристика медленного и быстрого сна. Циклы сна. Современные представления о физиологических механизмах сна. Физиологические механизмы гипноза, сновидений. Оральные ритмы, их внешние и внутренние регуляторы. Ритмы работоспособности.

### **Тема 7. Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов (2 часа).**

Факторы, вызывающие нарушения биоритмов. Методы профилактики нарушений биоритмов в физической культуре и спорте. Коррекция десинхроза. Смена поясного времени и ее влияние на организм спортсмена. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям. Восстановление организма спортсмена в процессе тренировок и соревнований. Биоритм восстановления силы. Проблема восстановления организма в спорте. Методы восстановления.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА.**

### **Практические занятия (28 часов).**

#### **Занятие 1. Методы организации исследования биоритмов (2 часа).**

1. Характеристика современного этапа развития хронобиологии.
2. Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли.

#### **Занятие 2. Ритмы в биосфере. (2 часа).**

1. Сопоставимость биологических ритмов с ритмами среды обитания.
2. Многолетние циклы.
3. Ритмы от суток до года.
4. Ритмы с периодами короче суток.

### **Занятие 3. Влияние солнечной активности на генотип (2 часа).**

1. Солнечная активность и синхронизация ритма биологических систем.
2. Влияние периодических и непериодических изменений солнечной активности на организм.

### **Занятие 4. Регуляторы циркадианных биологических ритмов (2 часа).**

1. Модели циркадианной организации.
2. Основные компоненты циркадианной части фотопериодической системы.
3. Пути поступления в организм и проведения фотопериодической информации.
4. Мелатонин – химический эквивалент темноты.
5. Регуляция циркадианной активности.
6. Функциональное взаимодействие биоритмов и эпифиза.

### **Занятие 5. Филогенетические аспекты биоритмов (2 часа).**

1. Биоритмы плода, их чувствительность к токсическим и тератогенным факторам.
2. Особенности биоритмов в детском и ювенильном периоде.
3. Возрастная хронобиология.
4. Возрастные изменения ритмов температуры тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, белков плазмы крови, клеток крови.
5. Возрастные изменения биоритмов эндокринной системы.

### **Занятие 6. Понятие о биоритмах и их классификация. (2 часа).**

1. Суточные биоритмы и распределение нагрузки.

2. Физическая активность в разное время суток. Общие рекомендации.
3. Понятие о хронотипе. Утренний вечерний и недифференцированный типы.
4. Определение хронотипа.

#### **Занятие 7. Адаптивная роль суточных ритмов (2 часа).**

1. Типы суточной активности.
2. Временная экологическая ниша.
3. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции.
4. Ночной и дневной образ жизни.
5. Специализация органов чувств.
6. Распределение поведения в течение суток.
7. Роль индивидуального опыта в суточном поведении.

#### **Занятие 8. Нарушение биоритмов (2 часа).**

1. Коррекция десинхроза.
2. Смена поясного времени и ее влияние на организм спортсмена.
3. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям.

#### **Занятие 9. Циркадианные ритмы и спортивная тренировка (2 часа).**

1. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
2. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.

#### **Занятие 10. Инфрадианные ритмы функций организма и занятия спортом (2 часа).**

1. Инфрадианные ритмы функций организма и занятия спортом.

2. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.

**Занятие 11. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом (2 часа).**

1. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом.
2. Особенности формирования хронотипа у лиц, развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.

**Занятие 12. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени (2 часа).**

1. Оценка времени в хронобиологии.
2. Восприятие времени спортсменами во время состязаний.

**Занятие 13. Биоритмы спортивной результативности (2 часа).**

1. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени.
2. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.
3. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.

**Занятие 14. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов. Десинхроноз (2 часа).**

1. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов.
2. Десинхроноз.
3. Феномены нарушения циркадианных ритмов.
4. Хронопатология и десинхроноз.
5. Причины и виды десинхроноза.

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Спортивная хронобиология» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Характеристика современного этапа развития хронобиологии.	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию	Коллоквиум (УО-2) Вопросы к экзамену 1-7

			<p>состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
2	Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.</p> <p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22

			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		
3	Хронотипологические особенности спортсмена	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-30

			здоровья занимающихся.		
4	Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.  Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.  Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 31-35
5	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	ПК-8	Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 24, 27, 34



			различных спортивных объектов.		
			Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.		
			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		
6	Хронобиологические аспекты адаптации	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности;	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 25-26, 30

			<p>анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся;</p> <p>применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p>		
			<p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся;</p> <p>навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
7	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 39-43
			<p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности;</p> <p>анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся;</p> <p>применять различные методы контроля за функциональным</p>		

			состоянием занимающихся.		
			Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74274.html>
2. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Электронный ресурс] / Г. А. Макарова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт»,

2017. — 160 с. — 978-5-906839-88-6. — Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/65567.html>

3. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/74302.html>

4. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Электронный ресурс] : справ. / сост. Царик А.В.. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 1144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107260>

#### Дополнительная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б.. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51921>

2. Корягина, Ю. В. Спортивная хронобиология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. В. Вернер. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64981.html>

3. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс] : методическое пособие / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 78 с. — 978-5-906839-96-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>

4. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под ред. А. И. Григорьев. — Электрон. текстовые

данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

17.Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию <https://www.dvfu.ru/schools/school of arts culture and sports/student/the-schedule-of-educational-process/> ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приоритетная роль в учебном курсе отводится развитию познавательной деятельности студентов. На лекционных занятиях это достигается путем проблемного, диалогового её построения и использования материалов и примеров его организации для разновозрастных контингентов занимающихся, которые призваны, не столько иллюстрировать положения лекции, сколько служить исходным материалом для тех или иных выводов и построения различных подходов по решению задач.

На практических занятиях, которым отводится основное время, студенты должны продемонстрировать умение самостоятельно формулировать проблему, очертить объект и предмет изучения в рамках определённого направления научного исследования и выработать стратегию поиска и исследования изучаемой проблемы. Для подготовки к практическим занятиям студентам заблаговременно сообщаются вопросы для обсуждения, список дополнительной литературы, форма проведения занятия и пр. На практических занятиях, предусматривающих сообщения с элементами дискуссии. При распределении заданий учитываются индивидуальные возможности и направление научной работы студентов.

В рамках учебного процесса предлагается три вида учебной нагрузки, которые входят в понятие общей трудоёмкости изучения дисциплины:

- аудиторная работа в виде традиционных форм: практические занятия, доклады, презентации и т.п.;
- самостоятельная работа студентов;
- консультации, в рамках которых преподаватель, с одной стороны оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

Развитие самостоятельной познавательной деятельности студентов

рассматривается не только как средство овладения знаниями, но и как одна из целей обучения.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.



К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена предусмотренного учебным планом.

Проверка уровня освоения учебной дисциплины, понимания и изучения отдельных тем и курса в целом, а также процесс формирования компетенций осуществляется при помощи фонда оценочных средств.

### **Работа с литературными источниками**

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

### **Рекомендации для подготовки устных ответов**

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. Ими

можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

3. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

5. Целесообразно студенту регулярно пользоваться периодикой, которая окажет ему неоценимую помощь в углублении своих знаний.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, из предложенных преподавателем.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная хронобиология» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ; практические занятия проводятся в спортивных залах ДВФУ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине**

**«Спортивная хронобиология»**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профиль «Спортивная тренировка»**

**Форма подготовки - очная**

**Владивосток**

**2018**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**  
(102 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение (час.)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 неделя	Характеристика современного этапа развития хронобиологии	10	коллоквиум (УО–2)
2	3-4 неделя	Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	10	коллоквиум (УО–2)
3	5-6 неделя	Хронотипологические особенности спортсмена	9	коллоквиум (УО–2)
4	7-8 неделя	Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени	9	коллоквиум (УО–2)
5	9-10 неделя	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	9	коллоквиум (УО–2)
6	11-12 неделя	Хронобиологические аспекты адаптации	9	коллоквиум (УО–2)
7	13-14 неделя	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	10	коллоквиум (УО – 2)
16	В течение семестра	Подготовка к промежуточной аттестации	36	Устный опрос (экзамен)

## **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» является подготовка к практическим занятиям.

При самостоятельной работе по подготовке к устному опросу необходимо ознакомиться с темой и списком вопросов по теме. Повторите лекционный материал по теме, отметьте «проблемные» точки. Определите необходимую литературу из *рекомендованной к курсу*, можно воспользоваться источниками в интернет. При работе с источниками, учебниками и методическими пособиями, выполняйте общие рекомендации, по работе с литературой.

Студент должен быть готов ответить на поставленные вопросы, аргументировать свой вариант ответа, ответить на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. После окончания опроса оценить степень правильности своих ответов, уяснить суть замечаний и комментариев преподавателя. В рамках данной дисциплины особое внимание необходимо уделить типам рациональности, логике научного исследования, методологическим особенностям научного исследования, способам согласования методологических характеристик.

### *Требования к устному ответу*

1. Развернутый ответ должен быть полным структурно: состоять из вступления, основной части, включающей в себя изложение материала, примеров, их обоснование, и концовки.
2. Начало и концовка должны соответствовать теме высказывания.
3. Ответ должен быть полным, т.е. освещать все сформулированные вопросы.
4. Иллюстративная часть должна быть представлена полно и правильно. примеры приводятся в соответствии с темой устного ответа.

примеров должно быть достаточное количество, чтобы проиллюстрировать каждое положение.

5. Объяснение примеров нельзя признать полным и правильным, если анализ конкретного примера подменен указаниями общего характера.

6. Необходимо следовать за тем, чтобы ответ не был перегружен лишней информацией, не имеющей отношения к теме.

7. Ответ должен быть последовательным и связным.

8. Говорить следует в таком темпе и настолько громко, чтобы все было понятно, чтобы группе было комфортно воспринимать ответ; не следует забывать о логическом ударении на особо важных словах.

9. Необходимо избегать длинных неоправданных пауз, т.к. они мешают восприятию речи, а в важных фрагментах ответа делать паузы, дающие возможность осмыслить сказанное.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку, в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);

- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;

- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;

- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

## **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы (устный ответ / доклад)**

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и



последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине  
**«Спортивная хронобиология»**  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Спортивная тренировка»  
**Форма подготовки - очная**

**Владивосток**  
**2018**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Спортивная хронобиология»**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуто чная аттестация	
1	Характеристика современного этапа развития хронобиологии.	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 1-7

2	Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- строение и состав различных спортивных объектов.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22
<p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;</p> <p>- разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.</p>					
<p>Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.</p>					
3	Хронотипологические особенности спортсмена	ПК-7	Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-30

			<p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
4	<p>Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени</p>	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 31-35

			<p>занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>		
5	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	ПК-8	<p>Знает особенности функционирования различных типов спортивных объектов; - строение и состав различных спортивных объектов.</p> <p>Умеет вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 24, 27, 34

			Владеет способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.		
6	Хронобиологические аспекты адаптации	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 25-26, 30

			здоровья занимающихся.		
7	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	ПК-7	<p>Знает основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Умеет выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p> <p>Владеет средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</p>	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 39-43



### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
<p><b>ПК-7</b>                      способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов</p>	<p>знает (пороговый уровень)</p>	<p>Основные приемы спортивной деятельности; виды, формы, средства спортивной подготовки; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p>	<p>Знает теоретические аспекты психофизических и функциональных возможностей человека специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений.</p>	<p>Способен перечислить и дать общую характеристику теоретическим аспектам психофизических и функциональных возможностей человека в разных условиях жизнедеятельности.</p>	<p>45-64</p>
	<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>Выбирать средства и методы спортивной подготовки деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</p>	<p>Умеет отбирать и использовать специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение</p>	<p>Способен составлять и реализовывать специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и</p>	<p>65-84</p>

			психических и физических перенапряжений.	устранение психических и физических перенапряжений исходя из конкретных условий жизнедеятельности.	
	владеет (высокий)	Средствами и приемами тренировочной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Владеет основами способов выживания в природной среде, оказанию первой медицинской помощи, комплексом мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности. занимающихся спортом.	Способен применять основные приемы выживания в различных ситуациях связанных с природной средой, оказывать первую медицинскую помощь, использовать меры по безопасности занимающихся.	85-100
<b>ПК-8</b> способность вести деятельность	знает (пороговый)	- особенности функционирования различных типов спортивных объектов;	Знает основные психологические аспекты	Способен перечислить и дать	45-64

использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	уровень)	- строение и состав различных спортивных объектов.	обучения, воспитания и формирования мотивации к рекреационной деятельности	характеристику ключевым психологическим компонентам обучения, воспитания и формирования мотивации к рекреационной деятельности	
	умеет (продвинутый)	- вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов; - разбираться в технической эксплуатации спортивных сооружений, оборудовании и инвентаре.	Умеет применять полученные знания в области психологии ФКС для практической работы широкими слоями населения в целях формирования у них потребности в физической активности.	Способен воздействовать на личность занимающихся психолого-педагогическими средствами для формирования у них потребности в рекреационной активности.	65-84
	владеет (высокий)	- способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.	Владеет способами исследования особенностей личности занимающихся,	Способен применять разнообразные методы формирования мотивации к	85-100

			методами регуляции психического состояния, навыками формирования у разнообразного контингента занимающихся мотивации к занятиям спортом.	занятиям двигательной рекреацией на основе учета психофизических особенностей занимающихся.	
--	--	--	--	---	--

## **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде экзамена.

### **Характеристика экзамена**

**Экзамен** - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

### Контрольные вопросы к экзамену

1. Понятие биологического ритма и его основные параметры.
2. Классификации биологических ритмов.
3. Биологические часы и хронобиология.
4. Механизм возникновения ритмов.
5. Влияние экзогенных и эндогенных факторов на ритмичность функций организма.
6. Циркадианные ритмы организма как фундаментальное свойство живого.
7. Роль циркадианных ритмов в адаптации организма.
8. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
9. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.
10. Методика исследования циркадианных ритмов.
11. Влияние гипер- и гипокинезии на циркадианные ритмы.

12. Циркадианная динамика работоспособности и физиологических функций организма при спортивной тренировке.
13. Влияние времени суток на эффективность развития двигательных качеств.
14. Колебания специальной работоспособности и физиологических функций организма у спортсменов, тренирующихся в разное время суток.
15. Особенности планирования и проведения тренировок и соревнований в зависимости от циркадианных ритмов спортсмена.
16. Понятие и характеристика инфрадианных ритмов.
17. Особенности протекания инфрадианных ритмов на разных уровнях организации.
18. Влияние инфрадианных ритмов на работоспособность и проявления различных физических качеств.
19. Влияние инфрадианных ритмов психическое и эмоциональное состояние.
20. Инфрадианные ритмы и спортивная тренировка, их учет в построении макро, мезо и микроциклов.
21. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.
22. Хронобиологический тип человека и его влияние на работоспособности, поведенческие и психологические особенности.
23. Основные хронобиологические типы человека и их характеристика.
24. Влияние хронотипа на мышечную деятельность. Особенности формирования хронотипа у лиц развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.
25. Изменения функционального состояния человека при адаптации к новым климатогеографическим условиям. Продолжительность времени адаптации.

26. Особенности адаптации в зависимости от количества пересеченных часовых поясов. Рекомендации по режиму в процессы временной адаптации.

27. Работоспособность и проявления физических качеств после трансмеридиональных перемещений.

28. Факторы, влияющие на скорость перестройки циркадианных ритмов после перемещения.

29. Возрастные и региональные особенности хронофизиологической адаптации.

30. Динамика проявления физических качеств в период хронобиологической адаптации после пересечения нескольких часовых поясов.

31. Характеристика биологического времени.

32. Факторы, влияющие на восприятие и оценку времени человеком. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.

33. Влияние хронотипа, психофизиологических особенностей и функциональных асимметрий на восприятие времени человеком. Циркадианные изменения восприятия времени.

34. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.

35. Методики исследования восприятия времени у человека.

36. Представление о здоровье с точки зрения хронобиологии.

37. Уровень здоровья человека и методика его поределения.

38. Состояние циркадианной системы организма – как критерий общего функционального состояния.

39. Хронопатология и десинхроноз.

40. Причины и виды десинхроноза.

41. Изменение параметров циркадианных ритмов при десинхронозе.

42. Проблема десинхроноза в спорте и планирование тренировочных нагрузок.
43. Профилактика десинхроноза.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене**  
по дисциплине «Спортивная хронобиология»

<b>Баллы</b>	<b>Оценка зачета/ экзамена</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
100-86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций (ПК-8, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14) исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55-45	«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 45	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.



**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в форме контрольных мероприятий (*собеседования и докладов*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

#### **Характеристика (УО-2) коллоквиум**

УО-2 коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

#### **Вопросы для текущей аттестации (УО-2) коллоквиум**

1. Характеристика современного этапа развития хронобиологии.
2. Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли.
3. Сопоставимость биологических ритмов с ритмами среды обитания.
4. Многолетние циклы.
5. Ритмы от суток до года.
6. Ритмы с периодами короче суток.

7. Солнечная активность и синхронизация ритма биологических систем.
8. Влияние периодических и непериодических изменений солнечной активности на организм.
9. Модели циркадианной организации.
10. Основные компоненты циркадианной части фотопериодической системы.
11. Пути поступления в организм и проведения фотопериодической информации.
12. Мелатонин – химический эквивалент темноты.
13. Регуляция циркадианной активности.
14. Функциональное взаимодействие биоритмов и эпифиза.
15. Биоритмы плода, их чувствительность к токсическим и тератогенным факторам.
16. Особенности биоритмов в детском и ювенильном периоде.
17. Возрастная хронобиология.
18. Возрастные изменения ритмов температуры тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, белков плазмы крови, клеток крови.
19. Возрастные изменения биоритмов эндокринной системы.
20. Суточные биоритмы и распределение нагрузки.
21. Физическая активность в разное время суток. Общие рекомендации.
22. Понятие о хроно типе. Утренний вечерний и недифференцированный типы.
23. Определение хроно типа.
24. Типы суточной активности.
25. Временная экологическая ниша.
26. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции.
27. Ночной и дневной образ жизни.
28. Специализация органов чувств.

29. Распределение поведения в течение суток.
30. Роль индивидуального опыта в суточном поведении.
- 31.1. Коррекция десинхроза.
- 32.2. Смена поясного времени и ее влияние на организм спортсмена.
- 33.3. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям.
34. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
35. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.
36. Инфрадианные ритмы функций организма и занятия спортом.
37. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.
38. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом.
39. Особенности формирования хронотипа у лиц, развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.
40. Оценка времени в хронобиологии.
41. Восприятие времени спортсменами во время состязаний.
42. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени.
43. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.
44. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.
45. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов.
46. Десинхроноз.
47. Феномены нарушения циркадианных ритмов.
48. Хронопатология и десинхроноз.
49. Причины и виды десинхроноза.

### **Критерии оценки (устный ответ)**

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа;

незнание современной проблематики изучаемой области.