

<i>ФГБОУ ВПО «АГУ»</i>	Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3

«УТВЕРЖДАЮ»
 Декан факультета Естественных
 наук / М.Н. Силантьев
 28 августа 2018 г.



Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.03.01 Биоритмы и адаптация
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Факультет естественных
кафедра физиологии

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физиологии
протокол № _____ от « » июня 2018 г.

Заведующий кафедрой физиологии д.б.н., профессор А.В. Шаханова _____



Составитель (разработчик) программы к.б.н., доцент Т.В. Чельшкова _____



Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Цели и задачи дисциплины (модуля)	4
2.	Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы	6
3.	Содержание дисциплины (модуля)	8
4.	Самостоятельная работа обучающихся	9
5.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	10
6.	Образовательные технологии	11
7.	Методические рекомендации по дисциплине (модулю)	11
8.	Обеспеченность образовательных программ для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	13
7	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	14
8	Лист регистрации изменений	16

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Биология (квалификация (степень) «Бакалавр»).

РП представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Биология.

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части.

Трудоемкость дисциплины: 4 зачетные единицы, всего 144 часа.

контактная работа: 14,25 ч.,

занятия лекционного типа-6 ч.,

занятия семинарского типа – 8 ч.,

ИКР – 0,25

СР – 126 ч.

Контроль – 3,75

Ключевые слова: биоритмология, биологические ритмы, биоритмограмма, адаптация, синхронизация биоритмов, десинхроноз, хронотип, механизмы биоритмов.

Составитель: Т.В. Челышкова, к.б.н. доцент.

1. Цели и задачи дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

Показателями компетенций являются:

- знания принципов структурной и функциональной организации биоритмических функций человека, основные возрастные периоды формирования биоритмов, нервные и гуморальные механизмы ритмической организации физиологических функций, причин десинхроноза;
- умения определять биоритмологическую индивидуальность человека, биоритмологическую организацию функций, длительность индивидуальной минуты.
- навыки оценки расписания уроков обучающихся с учетом биологических ритмов, анализа и сравнения динамики умственной работоспособности обучающихся с биоритмальной кривой.

2. Объем дисциплины по видам учебной работы

Таблица 1. Объем дисциплины общая трудоёмкость: 4 з. е.

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		VI
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
контактная работа:	14,25	14,25
занятия лекционного типа	6	6
занятия семинарского типа	8	8
ИКР	0,25	0,25
Самостоятельная работа (СР)	126	126
Контроль	3,75	3,75
Вид промежуточного контроля		зачет

3. Содержание дисциплины

Таблица 2. Распределение разделов по темам (модулям) и видам учебной работы

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины	Объём в часах				
		Всего	Л	ЛР	ИКР	СР
1	Введение. Понятие о биоритмологии и биологических ритмах. Классификация биологических биоритмов. Синхронизация биологических ритмов. Биологические ритмы, их характеристика.	66	2	4		60

2	Биоритмы и адаптация. Механизмы ритмической физиологических функций организма. Практическое значение биоритмов.	78	4	4	0,25	69,75
Итого:		144	6	8	0,25	129,75

4. Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 3 Содержание самостоятельной работы студентов

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Разделы или темы рабочей программы	Форма отчетности
1.	Индивидуальное домашнее задание.	1.Введение. Понятие о биоритмологии и биологических ритмах. 2.Биологические ритмы, их характеристика 3.Механизмы ритмической организации физиологических функций. Практическое значение биоритмов.	индивидуальный опрос
2.	Самоподготовка	1.Понятие о биологических ритмах, их определение. Происхождение биоритмов в процессе эволюции. 2.Биоритмограмма, ее структура, виды биоритмограмм..	индивидуальный опрос
3.	Реферат	1. Биоритмология как наука. 2. История развития биоритмологии. 3. Классификация биоритмов. 4. Ритмы сна и бодрствования (цикл «сон-бодрствование», медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница и её профилактика). 5. Суточные ритмы, их характеристика. 6. Сезонные биоритмы. 7. Теория «трёх ритмов», за и против. 8. Биологические ритмы и адаптация. 9. Синхронизация биоритмов. 10. Десинхроноз, его проявления, причины, профилактика. 11. Индивидуальная Биоритмологическая организация функций (хронотип) человека. 12. Механизмы ритмической организации физиологических функций. 13. Биоритмы, режимы труда и отдыха. 14. Биологические ритмы и их значение для рациональной организации учебного процесса (школьников, студентов). 15. Роль биоритмов в медицинской практике: хронотерапия, хронодиагностика, хронофармакология.	Защита реферата

		16. Хрономедицина: сегодня и в перспективе. 17. Биоритмы и питание (диетология). 18. Содержание спортивной биоритмологии. 19. Биоритмы в спорте. 20. Биоритмы и ритмы искусства и науки. Цикличность творческой активности. 21. Биоритмология и уринотерапия. 22. Биологические ритмы ребёнка. 23. Биологические ритмы и возраст. Становление суточного ритма в онтогенезе. 24. Биологические ритмы и состояние здоровья (взрослых и детей). 25. Функции биологических часов.	
4.	Тестирование, в том числе и компьютерное.	1. Выполнить тесты по биоритмам: Вариант 1, вариант 2 2. Выполнить задание: Задание 1, Задание 2. (Из промежуточного контроля).	Индивидуальное тестирование
	Всего часов 126		

4.1. Курсовые работы не предусмотрены

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов [Электронный ресурс]: учебник / А.М. Столяренко. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 465 с. - 978-5-238-01540-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117569>.
2. Нормальная физиология: учебник / под ред. К.В. Судакова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 880 с. : ил., - ISBN 978-5-9704-1965-6: 1938-00.
3. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учебное пособие / под общ. ред. А.С. Солодкова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2011. - 198 с. : ил., табл., схем. - ISBN 978-5-9718-0478-9; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210496>.

Современные профессиональные базы (СПБД)
и информационные справочные системы (ИСС)

1. Электронные ресурсы на основе лицензионных договоров ФГБОУ ВО «АГУ»

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

ЭБС АГУ <http://adynet.bibliotech.ru>

ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru

ЭБС «Лань» www.e.lanbook.com

ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru>

ООО «Научная электронная библиотека» (НЭБ) www.elibrary.ru

Некоммерческое партнерство «Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы» (АРБИКОН) <http://arbicon.ru/services/>

Некоммерческое партнерство «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН) www.neicon.ru

Международные базы данных научных изданий

Web of Science <https://apps.webofknowledge.com>
 Scopus <https://www.scopus.com/search/>
 Elsevier («Эльзевир») <https://www.elsevier.com/>
 Science Direct <https://www.sciencedirect.com/>
 Издательство Springer <https://link.springer.com/>
 Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/>
 Springer Nature Experiments <https://experiments.springernature.com/>

2. Интернет-ресурсы открытого доступа (Open Access)

Официальный сайт науки и высшего образования РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
 Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
 Базы данных ИНИОН РАН <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 4. Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание
1.	Загускин, С.Л. Ритмы клетки и здоровье человека : монография / С.Л. Загускин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет». – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2010. – 292 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241125 (дата обращения: 26.02.2020).
2.	Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075 (дата обращения: 26.02.2020).

Таблица 5. Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание
1.	Алякринский, Б.С. По закону ритма / Б.С. Алякринский, С.И. Степанова - М: Наука, 1985. – 176 с.
2.	Арушанян, Э.Б. Биоритмы и мы / Э.Б. Арушанян. - Ставрополь, 1989. - 80 с.
3.	Блум, Ф. Мозг, разум, поведение / Ф. Блум, А. Лейзерсон, Л. Хофстедтер. - М.: Мир, 1988. – 248 с.
4.	Држевецкая И.А. Биологические ритмы и их значение для учебной и трудовой деятельности/ И.А. Држевецкая учебное пособие. Ставрополь: СГПИ.- 1990г. - 45с.
5.	Иорданская, Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактики десинхроноза / Ф.А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 3. — С. 9 – 15.
6.	Пятакович, Ф.А., Биоуправляемая хронофизиотерапия: учеб, пособие / Ф.А. Пятакович, С.Л. Загускин, Т.П. Якушенко. Белгород, Изд-во Белгородского

	университета, 2002. – 85 с.
7.	Рыбаков, В.П. Биоритмы на службе здоровья / В.П. Рыбаков. М.: Советский спорт, - 2001. – 92 с.
8.	РФ «Физиология», Журнал «Валеология».
9.	Ужегов Г.Н. Биоритмы : «Хорошие» и «плохие» дни в вашей жизни / Г. Н. Ужегов. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 384с. – (Медицина для вас). – ISBN 5-222-01232-8 : 30-40.
10.	Рыбаков В.П. Биоритмы на службе здоровья / В. П. Рыбаков. – М. : Сов. Спорт, 2001. – 112 с. – Библиогр.: с. 108. – ISBN 5-85009-728-7 : 11-60.

Таблица 6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес в Интернет)
1.	Марютина, Т. М. Психофизиология. [Электронный ресурс] / Т.М. Марютина, И.М. Кондаков.- Режим доступа: http://ido.rudn.ru/psychology/psychophysiology/metod.html
2.	http://www.Bioritms.ru
3.	http://www.Sportfinder.ru/bioritmy_dess.htm .
4.	Основы физиологии человека. / под ред. Б.И.Ткаченко. Международный фонд истории науки, Санкт-Петербург, 1994. URL: http://www.refbank.ru/bio/7/bio7.html
5.	Физиология человека. В 2-х томах. / под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. М.: Медицина, 2003. URL: http://www.bookline.ru

6. Методические рекомендации по дисциплине

Методические рекомендации преподавателю.

Для успешного освоения студентами данной дисциплины рекомендуется использовать: программы, учебники, учебные и методические пособия, наглядные пособия, компьютерный класс, мультимедийный комплекс, сетевые источники информации «Интернет» электронные библиотечные фонды.

Методические указания для обучающихся.

Методические рекомендации к лабораторным занятиям

Основная цель лабораторных занятий - это развитие мышления, самостоятельности в преодолении познавательных трудностей, в формировании глубоких и прочных знаний, навыков проведения физиологического эксперимента. Всесторонний и заинтересованный анализ вопросов, выносимых на лабораторное занятие, учит студентов самостоятельно и логично мыслить, аргументировано полемизировать, серьезно относиться к работе с дополнительной учебной и научной литературой.

Подготовка к практическому занятию включает следующие требования:

Во-первых,

- Обязательная методическая разработка лабораторного занятия, включающая ход работы, вопросы для самоконтроля, список рекомендуемой литературы.

1. провести самоконтроль через соответствующие вопросы или выполнение упражнений.

В-третьих, работа студента на практическом занятии, которая состоит в том, чтобы:

- активно участвовать в проведении экспериментальной части практического занятия;
- активно участвовать в обсуждении рассматриваемых на лабораторном занятии теоретических вопросов;
- внимательно слушать сообщения своих товарищей;
- анализировать содержание и форму этих выступлений;

7. Материально-методическое обеспечение дисциплины

Для реализации данной рабочей программы используются аудитории, оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами приборы и оборудование учебного назначения.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN...

Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN...

Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN...

Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN...

Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN...

Apache OpenOffice

LibreOffice

Google Apps

Paint.NET

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	заменен ных	новых	аннулир ованных					
1	С 7 по 10			Приведение в соответствие ФГОС		Т.В. Челышкова	16.03.21	16.03.21