

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2023 г.

## Восстановительные средства в спорте рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 ФК ЗФО 1 курс.plx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	64	
часов на контроль	4	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	12	2	12
Практические	2	24	2	24
Итого ауд.	4	36	4	36
Контактная работа	4	36,2	4	36,2
Сам. работа	64	35,8	64	35,8
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	76	72	76

Программу составил(и):

*к.п.н, доцент, Федоров Эдуард Павлович* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Восстановительные средства в спорте**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 05.05.2023 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2023 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_ \_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_ \_\_ 2025 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_ \_\_ 2026 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_ \_\_ 2027 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цели и задачи изучения дисциплины
1.2	Целью преподавания дисциплины является усвоение студентами знаний и формирование профессиональных компетенций, практических навыков в области теории и методики применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
1.3	Исходя из цели ставятся следующие задачи:
1.4	1.Формировать специальные знания в области теории и методики восстановительной деятельности специалистов физической культуры и её составной части – теории восстановления в системе спорта;
1.5	2.формировать профессиональные компетенции в области восстановительно-профилактической деятельности;
1.6	3.освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления;
1.7	4.освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности в системе подготовки спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.11
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Массаж
2.1.3	Спортивная медицина
2.1.4	Допинг контроль в спорте
2.1.5	Здоровый образ жизни
2.1.6	ЛФК
2.1.7	Физиология спорта
2.1.8	Психология физической культуры
2.1.9	Психология здоровья
2.1.10	Спортивная психология
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.2	Массаж
2.2.3	Спортивная медицина

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-3: Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не достаточно знает -средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики ИВС; - основы спортивной медицины, медицинского контроля; - медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях; - медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта; - порядок проведения врачебного контроля; - педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена; - методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов
Уровень 2	достаточно знает -средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики ИВС; - основы спортивной медицины, медицинского контроля; - медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля;</li> <li>- педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки;</li> <li>- медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</li> <li>- анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;</li> <li>- методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов</li> </ul>
Уровень 3	<p>знает в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики ИВС;</li> <li>- основы спортивной медицины, медицинского контроля;</li> <li>- медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях;</li> <li>- медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- порядок проведения врачебного контроля;</li> <li>- педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки;</li> <li>- медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления после напряженных физических нагрузок (рациональное питание, аутогенная тренировка, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</li> <li>- анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;</li> <li>- методики использования спортивного массажа в системе подготовки спортсменов</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>
Уровень 3	<p>умеет в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной направленности;</li> <li>- разрабатывать рекомендации к применению восстановительного и предварительного спортивного массажа с учётом состояния спортсмена;</li> <li>- определять функциональное состояние спортсменов;</li> <li>- использовать методы педагогического и медико-биологического контроля для оценки влияния физической нагрузки на индивида и внесения соответствующих корректив в процесс спортивной подготовки;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний у спортсменов;</li> <li>- разрабатывать рекомендации по соблюдению рационального режима жизни, стабильного распорядка дня, оптимального сочетания тренировочных занятий и соревнований с полноценным отдыхом;</li> <li>- демонстрировать основные разновидности массажных приемов.</li> </ul>

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не достаточно владеет -использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта; - использования медико-биологических средств восстановления; - использования психологических средств восстановления; - планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы; - демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.
Уровень 2	достаточно владеет -использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта; - использования медико-биологических средств восстановления; - использования психологических средств восстановления; - планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы; - демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.
Уровень 3	владеет в полном объеме -использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта; - использования медико-биологических средств восстановления; - использования психологических средств восстановления; - планирования комплекса средств восстановления в соответствии с состоянием спортсмена и задачами конкретной тренировочно-соревновательной программы; - демонстрации сеансов восстановительного и предварительного спортивного массажа.

**ПК-10: Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не достаточно знает - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
Уровень 2	достаточно знает - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.
Уровень 3	знает в полном объеме - общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное

	<p>питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы действия массажа на организм;</li> <li>- системы массажа;</li> <li>- виды массажа;</li> <li>- физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа;</li> <li>- цели и содержание различных видов спортивного массажа;</li> <li>- методику самомассажа;</li> <li>- принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях;</li> <li>- анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся;</li> <li>- применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела;</li> <li>- проводить сеансы спортивного массажа;</li> <li>- проводить сеанс самомассажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа.</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях;</li> <li>- анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся;</li> <li>- применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела;</li> <li>- проводить сеансы спортивного массажа;</li> <li>- проводить сеанс самомассажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа.</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul>
Уровень 3	<p>умеет в полном объеме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях;</li> <li>- анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся;</li> <li>- применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела;</li> <li>- проводить сеансы спортивного массажа;</li> <li>- проводить сеанс самомассажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа;</li> <li>- разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа.</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>не достаточно владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы;</li> <li>- владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся</li> </ul>

	<p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела;</li> <li>- владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения аппаратного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения самомассажа.</li> </ul>
Уровень 2	<p>достаточно владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы;</li> <li>- владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела;</li> <li>- владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения аппаратного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения самомассажа.</li> </ul>
Уровень 3	<p>владеет в полном объеме- подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела;</li> <li>- владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения аппаратного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения самомассажа.</li> </ul>

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Способен организовать участие Занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.
3.1.2	(D/05.6 Организация участия Занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки)
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств.</b>						
1.1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.  /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
1.2	Основные понятия и термины. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
1.3	Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта /Ср/	5	4	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
1.4	Вводное занятие. Знакомство с методами, используемыми для восстановления в практике спорта. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 2. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.</b>						



2.1	Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
2.2	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
2.3	Основные признаки утомления. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 3. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.</b>							
3.1	Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
3.2	Основы работоспособности в спорте. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
3.3	Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. /Ср/	5	3,8	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
3.4	Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 4. Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.</b>							
4.1	Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
4.2	Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены растительного и животного происхождения, препараты некоторых других групп. /Ср/	5	4	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	

4.3	Фармакологическая поддержка в спорте. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 5. Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность.</b>						
5.1	Физиологические основы работоспособности спортсмена. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
5.2	Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
5.3	Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармообеспечение по зонам. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
5.4	Факторы, ограничивающие работоспособность. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
5.5	Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.</b>						
6.1	Основные задачи подготовительного и предсоревновательного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
6.2	Основные задачи соревновательного и восстановительного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
6.3	Фармакологические средства в достижении спортивной формы. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 7. Пост синдромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.</b>						

7.1	Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов: перенапряжение центральной нервной системы, перенапряжение сердечно-сосудистой системы, перенапряжение печени (печеночно-болевого синдром), перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевого синдром). Клиническая характеристика синдромов, фармакологическая коррекция. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
7.2	«Сгонка» веса, тренировка в горах. Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
7.3	Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
7.4	Фармакологическое обеспечение по видам спорта. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 8. Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом</b>							
8.1	Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.2	Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
8.3	Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 9. Характеристика средств восстановления и методика применения их в различных видах спорта.</b>							
9.1	Основные средства восстановления и методика применения их в различных видах спорта. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
<b>Раздел 10. Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.</b>							

10.1	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
10.2	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
10.3	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 11. Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации.</b>						
11.1	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
11.2	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 12. Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.</b>						
12.1	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов. /Лек/	5	1	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 13. Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики.</b>						
13.1	Методика спортивного восстановительного массажа. /Пр/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
13.2	Методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест». Методика инфракрасной сауны. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	

13.3	Методика восстановительного солярия. Методика питания. Методика сна. /Ср/	5	2	ПК-3 ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1	0	
	<b>Раздел 14. Авторские восстановительно-профилактические методики в спорте, коммерческой оздоровительной физической культуре.</b>						
14.1	/КрАт/	5	0,2			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Типовые контрольные задания

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.
3. Классификация средств восстановления.
4. Техника и методика аутогенной тренировки.
5. Характеристика педагогических средств восстановления.
6. Классификация проявления утомления.
7. Применение восстановительных средств - важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
8. Принципы теории и методики средств восстановления.
9. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
10. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровье формирования.
11. Варианты планирования средств в спорте.
12. Характеристика психологических средств восстановления.
13. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления. 14. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
15. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
16. Техника и методика восстановительного массажа.
17. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
18. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно- профилактической направленности в производственной деятельности.
19. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
20. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
21. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.
22. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
23. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно- профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
24. Методика применения профилактических средств в учебном процессе школьников с применением компьютера.
25. Восстановительно-профилактические средства как педагогические условия формирования ценности - гуманизация физкультурного образования.
26. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере оздоровительной физической культуры.
27. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.
28. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере коммерческого спорта.
29. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере производственной физической культуры.
30. Концепции утомления.
31. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.
32. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).
33. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
34. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
35. Технология проведения профессиографического исследования.

36. Методика составления спортограмм.
37. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».
38. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.
39. Технология применения водно-термальных процедур.
40. Технология фитотерапии и кварцевания.
41. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.
42. Технология применения восстановительного плавания.
43. Технология применения восстановительного бега.
44. Технология применения суставной гимнастики.
45. Технология применения сауны и русской бани.
46. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
47. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.
48. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.
49. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
50. Методика применения релаксационных упражнений.
51. Формирование личностных качеств занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительно-профилактических средств.
52. Обучение умениям и знаниям в области восстановительно- профилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов ФФК.

Тест проверки знаний студентов по дисциплине «Восстановительные средства в спорте».

1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления?  
 А - Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия Б – Использование активного отдыха  
 В – Различные виды массажа  
 Г – Рациональное планирование тренировок
2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии?  
 А – Повышение спортивной работоспособности  
 Б – Коррекция временной и климатогеографической адаптации  
 В – Разработка сбалансированного питания  
 Г – Ускорение течения процессов восстановления
3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико- биологическим?  
 А – Аутогенная тренировка  
 Б – Аэроионизация  
 В – Закаливание  
 Г – Рациональное построение общего режима дня
4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим аппаратурным средствам воздействия?  
 А – Холодовые аппликации  
 Б – Цветомузыка  
 В – Бани (сауны)  
 Г – Иглорефлексотерапия
5. Какое состояние характеризуют как «острое» состояние утомления спортсмена?  
 А – Состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха  
 Б – Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках  
 В – Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке  
 Г – Состояние, которое развивается после незначительной по объёму и интенсивности мышечной работы
6. Какое состояние характеризуют как «перетренированность» ?  
 А – Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке  
 Б – Остроразвивающееся состояние после выполнения однократной предельно тренировки или соревновательной нагрузки на фоне снижения функционального состояния  
 В – Состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха  
 Г - Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.
7. К фармакологическим средствам восстановления спортивной работоспособности – «маг» относятся:  
 А – Сера, магний, фосфор, кальций  
 Б – Йод, цинк, хром, марганец  
 В – Фтор, медь, молибден, кремний  
 Г – Селен, кобальт, бор, ванадий
8. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психологических средств?  
 А – Внушённый сон-отдых

- Б – Активирующая терапия  
 В – Специальные дыхательные упражнения  
 Г – Электросон
9. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:  
 А – расстройство координации  
 Б – уменьшение энергетических затрат  
 В – неспособность к усвоению новых навыков  
 Г – расстройство старых навыков
10. Какие группы средств восстановления спортивной работоспособности используются в спортивной практике?  
 А – Педагогические, медико-биологические, психологические  
 Б – Нравственные, этические, эстетические  
 В – Галлюциногены, психостимуляторы, антидепрессанты  
 Г – Специальные, специально-подготовительные, основные
11. К основным принципам использования фармакологических средств восстановления в спорте не относятся:  
 А – Применение только по рекомендации врача в соответствии с состоянием спортсмена  
 Б – Предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата  
 В – Обязательное использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма спортсмена  
 Г – Фармакологическая программа должна быть простой и привлекательной в применении
12. Тактика применения восстановительных средств в спорте будет нарушена при соблюдении следующего требования:  
 А – При небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки  
 Б – Средства общего и глобального воздействия должны применяться после последней тренировки  
 В – В сеансе восстановления рекомендуется применять более трёх разных процедур  
 Г – Не следует использовать длительное время одно и то же средство
13. К запрещённым препаратам (допингам) в спорте не относятся:  
 А – Анаболические агенты, бета-агонисты, бета-блокаторы  
 Б – Диуретики, маскирующие агенты, пептидные гормоны  
 В – Транквилизаторы и седативные средства, противогипоксические средства  
 Г – Стимуляторы, наркотические анальгетики, кортикостероиды
14. К продуктам пчеловодства, не используемым в спортивной практике, относятся:  
 А – Мёд  
 Б – Пчелиная пыльца  
 В – Маточное молочко  
 Г – Перга
15. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной практике ароматерапии:  
 А – Апельсиновое, бергамотовое  
 Б – Терпентинное (скипидарное), камфорное В – Кипарисовое, еловое  
 Г – Эвкалиптовое, лимонное  
 Д – Можжевельное, ромашковое
16. Согласно классификации витаминов Спиричева В.Б. (2005 г.), все витамины можно подразделить на три группы. Какая из перечисленных групп не входит в эту классификацию?  
 А – Витамины-коферменты (энзимовитамины)  
 Б – Витамины-прогормоны  
 В – Витамины-жирорастворимые  
 Г – Витамины-антиоксиданты
17. Какая фаза восстановительного процесса в спорте является основой тренирующего воздействия?  
 А – Фаза исходной работоспособности  
 Б – Фаза суперкомпенсации  
 В – Фаза повышенной работоспособности  
 Г – Фаза пониженной работоспособности
18. Чем отличаются гипотонические спортивные напитки от изотонических?  
 А – В них добавлено большее количество электролитов и сахаров  
 Б – Содержат элементы в той же пропорции, как они представлены в организме  
 В – В них добавлено большее количество витаминов и минералов  
 Г – Содержат наименьшее количество электролитов и сахаров
19. Понятие «локализация утомления» предусматривает рассмотрение трёх основных групп систем, определяющих наступление этого утомления. Какая из представленных систем приведена здесь ошибочно?  
 А – Регулирующие системы: центральная нервная и гормонально-гуморальная  
 Б – Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности: дыхательная и сердечно-сосудистая  
 В – Система структуры двигательных единиц мышц  
 Г – Исполнительная система: двигательный аппарат
20. Согласно классификации видов утомления (Волков В.М., 1977) утомление можно подразделить на четыре основных вида. Какой из перечисленных видов не входит в эту классификацию?

А – Умственное  
 Б – Сенсорное  
 В – Исполнительское  
 Г – Физическое

### 5.2. Темы письменных работ

Темы для рефератов

1. Техника и методика аутогенной тренировки.
2. Характеристика педагогических средств восстановления.
3. Классификация проявления утомления.
4. Принципы теории и методики средств восстановления.
5. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
6. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
7. Варианты планирования средств в спорте.
8. Характеристика психологических средств восстановлений
9. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
10. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
11. Техника и методика восстановительного массажа.
12. Методика применения профилактических средств в тренировочном процессе школьников.
13. Феномен пассивного и активного отдыха открытого И.М. Трахтенбергом при занятиях спортом.
14. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).
15. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
16. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
17. Технология проведения профессиографического исследования.
18. Методика составления спортограмм.
19. Технология применения водно-термальных процедур.
20. Технология фитотерапии и кварцевания.
21. Источники инвестирования в восстановительно-профилактическую деятельность.
22. Технология применения сауны и русской бани.
23. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
24. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.
25. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
26. Методика применения релаксационных упражнений.
27. Методика применения метода гравитационной тракции.
28. Формирование личностных качеств занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительно-профилактических средств.
29. Варианты планирования нагрузки и отдыха – основное средство восстановления в спорте.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды: Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К).

Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения. ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств



Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВО по направлению подготовки – «Физическая культура» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины

При изучении дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль осуществляется в течение изучения отдельного раздела по всем видам занятий, промежуточный контроль осуществляется при проверке тестовых заданий по вопросам изучаемого курса.

Текущая аттестация (контроль) работы студентов осуществляется в процессе учебной деятельности. В течение изучения отдельного раздела на каждом виде занятий (лекция, лабораторная работа, практическое занятие, самостоятельная работа, электронное тестирование) студентам выставляются отметки (баллы). Если по каким-либо уважительным причинам студент не присутствовал на обязательных видах занятий, ему предлагаются другие виды работы (контрольные работы, реферат, тестирование), которые также оцениваются преподавателем.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: Учебное пособие	Москва: Человек, 2015
Л1.2	Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф.	Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса: Учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015
Л1.3	Граевская Н. Д., Долматова Т. И.	Спортивная медицина: Учебное пособие. Курс лекций и практические занятия	Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018
Л1.4	Налобина А. Н., Таламова И. Г.	Основы массажа. Спортивный массаж: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.5	Валеев Н.М.	Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата	М.: Физическая культура, 2009
Л1.6	Под ред. Курамшина Ю.Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник	М.: Советский спорт, 2007
Л1.7	Бирюков А.А.	Спортивный массаж: учебник	М.: "Академия", 2013

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес	Москва: Издательство «Спорт», 2016
Л2.2	Н.Д.Граевская, Т.И.Долматова	Спортивная медицина	, 2005
Л2.3	Буланов Ю.Б.	Спортивная медицина	Тверь: Изд-во ГУПТО ТОТ, 2003
Л2.4	Бирюков А.А.	Лечебный массаж: учебник	М.: "Академия", 2013

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Windows 7
6.3.1.4	Windows 8
6.3.1.5	Windows 8.1

6.3.1.6	Windows 10
6.3.1.7	DoctorWeb
6.3.1.8	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.9	Adobe Reader
6.3.1.1 0	ABBYY finereader
6.3.1.1 1	chrome
6.3.1.1 2	yandex
6.3.1.1 3	opera
6.3.1.1 4	Microsoft office 2007
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.2	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система
6.3.2.5	Мир энциклопедий
6.3.2.6	Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии
6.3.2.7	Глоссарий.Ru
6.3.2.8	Научная электронная библиотека
6.3.2.9	Google Книги
6.3.2.1 0	Диссертации и авторефераты
6.3.2.1 1	Научная библиотека
6.3.2.1 2	Поиск электронных книг
6.3.2.1 3	официальный сайт Российской государственной библиотеки
6.3.2.1 4	официальный сайт Российской национальной библиотеки
6.3.2.1 5	официальный сайт Парламентской библиотеки

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №108	Лечебной физической культуры и		Учебная аудитория для занятий семинарского типа. Оборудование: стол массажный реабилитационный, складной «Panda», стол массажный многофункциональный,

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для изучения дисциплины предусмотрено три формы работы: лекции и семинары, а также самостоятельная работа студентов, направленная на углубление, систематизацию и закрепление знаний, полученных в ходе аудиторных занятий. Лекции составляют фундамент теоретической подготовки, в ходе их прослушивания закладываются основы теоретических знаний, они являются базой для дальнейшего усвоения материала дисциплины.

Лекции рекомендуется проводить с использованием метода «рассказ- беседа», они носят обзорный характер, в ходе лекций

применяются такие способы изложения материала как индукция и дедукция, способ аналогии, хронологический. Для максимального усвоения дисциплины также рекомендуется применение на лекции методов иллюстрации и демонстрации с использованием мультимедийных презентаций, разработанных по темам, содержащимся в тематическом плане дисциплины.

Практика включает в себя устный опрос студентов по вопросам практических занятий. Помимо беседы, в структуру практики возможно включить устный фронтальный опрос, экспресс-опрос, упражнения различной направленности и видов, творческие задания.

Для повышения мотивации у студентов при конспектировании лекционного материала следует проводить письменный экспресс-опрос на практике, соответствующем тематике лекции. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Данный метод можно признать эффективным, так как в практике занятия предусмотрены по всем темам курса.

Таким образом, практические занятия позволяют достичь одновременно нескольких дидактических целей.

Ориентируя студентов на самостоятельную работу, преподаватель должен четко формулировать вопросы к практике, учитывать объем рекомендуемой литературы и его соотношение со временем, отводимым на самостоятельную работу.

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал практических занятий; владеть понятиями и терминами;

Для подготовки реферата студенту необходимо:

Провести самостоятельную исследовательскую работу согласно прилагаемым методическим рекомендациям.

Рекомендации по подготовке рефератов

Реферат (от лат. Refere – докладывать, сообщать) – самостоятельно выполненная письменная работа научно-исследовательского характера по одной из актуальных теоретических или практических проблем. Реферат – своеобразная мини диссертация, это серьезный шаг в науку.

Этапы работы над рефератом

1. Выбор проблемы реферата.

Проблема – это теоретический или практический вопрос, требующий решения. Умение увидеть острую педагогическую проблему – важный признак научного склада ума преподавателя.

Проблему не придумывают, а обнаруживают путем глубокого анализа действительности. Проблема – это противоречие реальной жизни, это то, что действительно беспокоит преподавателя, что вызывает у него переживания, раздумья.

2. Формулирование темы реферата и ее осмысление.

Название темы вытекает из проблемы, оно конкретизирует и детализирует ее. Между тем название – это тот маяк, на который нужно постоянно ориентироваться при написании реферата. Материал, не работающий на название реферата, из его содержания должен быть исключен.

3. Составление плана реферата.

Обычно план реферата в себя включает: введение, два-три вопроса

(раздела, главы, параграфа), заключение, список использованной литературы и приложения.

Во введении (1 – 1,5 стр.) обычно отражаются: а) актуальность проблемы и темы реферата; б) степень ее разработанности в имеющейся литературе; в) цель написания реферата.

Первый вопрос реферата должен носить теоретический характер, второй и последующие – прикладной, то есть отражать опыт исследуемой проблемы.

Вопросы логически и содержательно должны быть связаны друг с другом и предполагать друг друга. Каждый вопрос (раздел, параграф, глава) должен завершаться серьезными обобщениями и выводами, вытекающими из их содержания.

В заключении (1-1,5 стр.) излагаются главные итоги выполненного исследования; ранее сделанные выводы по вопросам и параграфам как бы поднимаются на новую теоретическую высоту.

В приложении помещаются материалы исследовательского (рабочего, справочного, вспомогательного) характера, на которые автор ссылается по тексту: например, «См. приложение №3».

Список литературы составляется с учетом требований государственного стандарта.

4. Поиск и изучение необходимой литературы.

Готовя реферат по избранной проблеме, студент должен познакомиться с имеющейся литературой, где эта проблема уже получила то или иное решение.

Знать основную литературу по теме реферата – первая обязанность исследователя.

Изучение литературы включает в себя чтение, осмысление и конспектирование имеющихся источников. Выписки должны сопровождаться обязательными ссылками на источники (автор, название источника, страницы), а также собственными суждениями и комментариями рефератчика.

а. Систематизация собственных исследовательских материалов.

В содержании реферата непременно должен быть представлен

собственный опыт в решении поставленной проблемы. Следовательно, нужно самому разобраться в этом опыте: собрать и привести в порядок свои записи, графики, таблицы, схемы и т.п., которые могут быть полезны для аргументации положений, отражаемых в реферате.

В отдельных случаях может возникнуть необходимость в проведении эксперимента, рассчитанного на определенный срок, на решение конкретной исследовательской задачи. Проведение экспериментов требует особой дополнительной подготовки.

б. Уточнение первоначального плана реферата.

Необходимость в этом этапе работы возникает почти всегда, поскольку изучение литературы и обобщение результатов эксперимента постоянно расширяет и конкретизирует видение автором избранной проблемы, различных ее граней и нюансов. В итоге появляется необходимость уточнить или даже изменить название темы, или название глав, глав, разделов, параграфов, поменять их местами и т.д.

с. Написание текста реферата.

Это самый ответственный и одновременно очень радостный этап работы над рефератом, поскольку носит ярко

выраженный творческий характер. Автор в это время обобщает всю собранную информацию, систематизирует ее, сводит в логически связанные блоки, формулирует и прописывает собственные идеи, обобщения и выводы, шлифует стиль изложения материала – письменную речь.

Важно при этом отличать собственные от мыслей авторов, заимствованных из различных литературных источников. Все ключевые цитаты должны иметь соответствующие сноски с соблюдением требований

Госстандарта.

Средний объем реферата – 15-25 страниц печатного текста через полтора интервала, не считая приложений.

d. Оформление реферата. Желательно, чтобы текст реферата был набран на компьютере. Листы реферата должны быть пронумерованы и сброшюрованы.

На обложке реферата указываются: полное название учебного заведения, тема реферата, фамилия автора и год написания.

На следующем листе печатается план реферата: введение, 1-й вопрос (название), 2-й вопрос (название), заключение, список использованной литературы, приложения. В случае большого объема реферата против каждого пункта реферата указываются и страницы.