

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2018 г.

Восстановительные средства в спорте рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **естественных дисциплин**
Учебный план z49.03.01_20_00Физическая культура.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 4
самостоятельная работа 64
часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:
зачеты 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	4	2	4
Практические	2	4	2	4
Итого ауд.	4	8	4	8
Контактная работа	4	8	4	8
Сам. работа	64	64	64	64
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 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

естественных дисциплин

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
естественных дисциплин

Протокол от ____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
естественных дисциплин

Протокол от ____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
естественных дисциплин

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
естественных дисциплин

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

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
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
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
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
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)
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
Знать:
Уметь:
Владеть:

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств.						
1.1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.	5	1		Э1	0	
1.2	Основные понятия и термины. /Лек/	5	1		Э1	0	
1.3	Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта /Ср/	5	1		Э1	0	
1.4	Вводное занятие. Знакомство с методами, используемыми для восстановления в практике спорта.	5	1		Э1	0	
	Раздел 2. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.						
2.1	Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления. /Лек/	5	1		Э1	0	
2.2	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности. /Лек/	5	1		Э1	0	
2.3	Основные признаки утомления. /Пр/	5	1		Э1	0	
	Раздел 3. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.						
3.1	Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. /Ср/	5	1		Э1	0	
3.2	Основы работоспособности в спорте. /Ср/	5	2		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. /Пр/	5	1		Э1	0	
3.4	Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности	5	2		Э1	0	

	Раздел 4. Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.						
4.1	Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. /Ср/	5	2		Э1	0	
4.2	Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизирующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены растительного и животного происхождения, препараты некоторых других групп. /Ср/	5	2		Э1	0	
4.3	Фармакологическая поддержка в спорте. /Пр/	5	1		Э1	0	
	Раздел 5. Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность.						
5.1	Физиологические основы работоспособности спортсмена. /Ср/	5	2		Э1	0	
5.2	Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках. /Ср/	5	2		Э1	0	
5.3	Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармообеспечение по зонам. /Ср/	5	2		Э1	0	
5.4	Факторы, ограничивающие работоспособность. /Ср/	5	2		Э1	0	
5.5	Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.						
6.1	Основные задачи подготовительного и предсоревновательного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. /Ср/	5	1		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	1		Э1	0	
6.3	Фармакологические средства в достижении спортивной формы. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 7. Пост синдромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.						

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. /Ср/	5	1		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		Э1	0	
7.3	Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок. /Ср/	5	2		Э1	0	
7.4	Фармакологическое обеспечение по видам спорта. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 8. Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом						
8.1	Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2		Э1	0	
8.2	Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2		Э1	0	
8.3	Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств. /Ср/	5	2		Э1	0	
8.4	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 9. Характеристика средств восстановления и методика применения их в различных видах спорта.						
9.1	Основные средства восстановления и методика применения их в различных видах спорта. /Ср/	5	2		Э1	0	
9.2	Характеристика средств восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта. /Ср/	5	1		Э1	0	
	Раздел 10. Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.						

10.1	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке. /Ср/	5	1		Э1	0	
10.2	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности. /Ср/	5	1		Э1	0	
10.3	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности. /Пр/	5	1		Э1	0	
	Раздел 11. Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации.						
11.1	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации. /Ср/	5	2		Э1	0	
11.2	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 12. Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.						
12.1	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов. /Ср/	5	1		Э1	0	
	Раздел 13. Методические подходы и механизмы восстановления психо-эмоциональной сферы.						
13.1	Причины необходимости восстановления психо-эмоциональной сферы. Характеристики физических упражнений, оказывающих положительный эффект на психо-эмоциональную сферу. /Ср/	5	1		Э1	0	
13.2	Механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 14. Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики.						
14.1	Методика бальнеологических средств восстановления. /Ср/	5	1		Э1	0	

14.2	Методика спортивного восстановительного массажа. /Ср/	5	1		Э1	0	
14.3	Методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест». Методика инфракрасной сауны. /Ср/	5	2		Э1	0	
14.4	Методика восстановительного солярия. Методика питания. Методика сна. /Ср/	5	2		Э1	0	
14.5	Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики. /Ср/	5	2		Э1	0	
	Раздел 15. Авторские восстановительно- профилактические методики в спорте, коммерческой оздоровительной физической культуре.						
15.1	Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания. /Ср/	5	1		Э1	0	
15.2	Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания. /Ср/	5	2		Э1	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 здоровья 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 тренировки
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 аппаратным 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 предельной 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 – «макроэлементам» 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 – Внутренний 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 – Галлоциногены, 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, бента-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 используются в спортивной практике ароматерапии:

А – Апельсиновое, бергамотовое

Б – Терпентинное (скипидарное), камфорное В – Кипарисовое, еловое

Г – Эвкалиптовое, лимонное

Д – Можжевеловое, 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 восстановления
 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 планируемому результату 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

6.2. 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
6.3.1.10	ABBYY finereader
6.3.1.11	chrome
6.3.1.12	yandex

6.3.1.13	opera
6.3.1.14	Microsoft office 2007
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.4	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.5	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система
6.3.2.7	Мир энциклопедий
6.3.2.8	Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии
6.3.2.9	Глоссарий.Ru
6.3.2.10	Научная электронная библиотека
6.3.2.11	Google Книги
6.3.2.12	Диссертации и авторефераты
6.3.2.13	Научная библиотека
6.3.2.14	Поиск электронных книг
6.3.2.15	официальный сайт Российской государственной библиотеки
6.3.2.16	официальный сайт Российской национальной библиотеки
6.3.2.17	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 позволят 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. *Referre* – 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, 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.

д. 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), 2-1 вопрос (название), заключение, список использованной литературы, приложения. В случае большого объема реферата против каждого пункта реферата указываются и страницы.