

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Е. А. Буданова  
«1» сентября 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Восстановительные средства в спорте»**

---

Направление  
49.03.01 Физическая культура

---

Направленность подготовки  
спортивно-оздоровительные технологии

---

Квалификация выпускника  
*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*Очная, заочная.*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать).....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах) .....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	15
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	15
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы .....	16
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	23
а) основная учебная литература: .....	23
б) дополнительная учебная литература: .....	23
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)* .....	23
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	23
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	27
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	27
12. Иные сведения и (или) материалы .....	27
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	27

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы : Восстановительные средства в спорте.**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ПК-5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.
ПК-12	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний. Уметь: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Владеть: методиками спортивного массажа.
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знать: способы контроля и самоконтроля. Уметь: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Владеть: навыками и методами самоконтроля.

ПК-19	<p>способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>Знать: психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.</p> <p>Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.</p> <p>Владеть: навыками организации программ оздоровительной тренировки.</p>
ПК-20	<p>способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения</p>	<p>Знать: теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма, проблемы и перспективы развития различных форм туризма.</p> <p>Уметь: организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.</p> <p>Владеть: навыками организатора спортивно-оздоровительного туризма.</p>

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .

Дисциплина «Восстановительные средства в спорте» относится к профессиональному циклу ООП базовой части.

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека» «Медико-биологические основы спортивной тренировки», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; с дисциплинами естественнонаучного цикла: «Химия» и «Физика»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура».

Дисциплину рационально включать в план обучения после изучения дисциплин химия, биохимия, физиология, частная патология, спортивная медицина.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями о строении и функциях тела человека, иметь представление о влиянии физических нагрузок на организм спортсмена. В начале обучения студенту следует знать основные законы биохимической организации живых организмов, а также механизмы протекания биохимических реакций.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре .

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетных единиц (ЗЕ), 180 академических часов.

**3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)**

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180	180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	64	26
в т. числе:		
Лекции	32	14
Семинары, практические занятия	32	12
Практикумы		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с		

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	80	145
Вид промежуточной аттестации обучающегося (экзамен)	36	9

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*для очной формы обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
1.	Общие подходы в восстановлении спортсменов.	72	16	16	40	Устный опрос; Защита рефератов тестирование;	
	Частные методики восстановления в спорте	72	16	16	40	Устный опрос; Защита рефератов тестирование;	

**4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание	
1	Название Раздела 1		
<i>Содержание лекционного курса</i>			
1.1.	Тема 1. Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке	История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств.  Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Критический	

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
	спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления в тренировочном процессе, не учитывающих характер тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик их применения, эффект долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.
1.2	Тема 2. Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преобладающей направленности	Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.
1.3	Тема 3. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устраниении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. 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. Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.
1.4	Тема 4. Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.	Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. Основные задачи спортивной фармакологии. Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизирующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
		растительного и животного происхождения, препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.).
1.5	<p><b>Тема 5.</b>  <b>Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность.</b>  <b>Факторы, ограничивающие работоспособность.</b></p>	<p>Физиологические основы работоспособности спортсмена. Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках. Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам. Лимитирование работоспособности системными (дисбаланс эндокринной системы, нарушение кислотно-щелочного равновесия, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, снижение энергообеспечения, возникновение свободно-радикальных процессов, снижение иммунологической реактивности, угнетение нервной системы) и органными (снижение сократительной способности миокарда, ослабление функции дыхания, снижение функции печени, почек и др. органов, повреждения и травмы) нарушениями. Дополнительные факторы риска (режим и его нарушение, диета, гиповитаминоз, интоксикации, факторы окружающей среды и др.).</p>
1.6	<p><b>Тема 6. Фармакология этапов подготовки спортсменов:</b>  <b>подготовительного предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.</b></p>	<p>Основные задачи подготовительного и предсоревновательного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. Основные задачи соревновательного и восстановительного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок.</p>
1.7	<p><b>Тема 7. Посиндромная фармакотерапия.</b>  <b>Коррекция отдельных</b></p>	<p>Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов: перенапряжение центральной нервной системы, перенапряжение сердечно-</p>

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
	состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.	сосудистой системы, перенапряжение печени (печечно-болевой синдром), перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром). Клиническая характеристика синдромов, фармакологическая коррекция. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах. Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок.
1.8	Тема 8. Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом	Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств..
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
	<i>Практическое занятие</i> 1. Водное занятие.	Знакомство с методами, используемыми для восстановления в практике спорта.
	<i>Практическое занятие</i> 2. Основные признаки утомления.	Основные признаки утомления.
	<i>Практическое занятие</i> 3. Основы работоспособности в спорте.	Энергетические субстраты. Способы получения энергии в организме. Основные энергетические и биохимические процессы, направленные на определенную деятельность.
	<i>Практическое занятие</i> 4. Фармакологическая поддержка в спорте.	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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
		групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.).
	<i>Практическое занятие 5.</i> Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств.	Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам. Лимитирование работоспособности системными (дисбаланс эндокринной системы, нарушение кислотно-щелочного равновесия, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, снижение энергообеспечения, возникновение свободно-радикальных процессов, снижение иммунологической реактивности.
	<i>Практическое занятие 6.</i> Фармакологические средства в достижении спортивной формы.	Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок.
	<i>Практическое занятие 7.</i> Фармакологическое обеспечение по видам спорта.	Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах. Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок.
	<i>Практическое занятие 8.</i> Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом.	Критерии оценки эффективности использования средств восстановления в тренировочном процессе
2	<b>Раздел 2.</b>	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
2.1	Тема 9. Характеристика средств восстановления	Основные средства восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
	и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.	
2.2	Тема 10. Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.
2.3	Тема 11. Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности
2.4	Тема 12. Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преемственной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации.	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преемственной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации
2.5	Тема 13. Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.
2.6	Тема 14. Методические подходы и механизмы восстановления психо-	Причины необходимости восстановления психо-эмоциональной сферы. Характеристики физических упражнений, оказывающих положительный эффект на психо-эмоциональную

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
	эмоциональной сферы.	сферу. Механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние
2.7	Тема 15. Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики.	Методика бальнеологических средств восстановления. Методика спортивного восстановительного массажа. Методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест». Методика инфракрасной сауны. Методика восстановительного солярия. Методика питания. Методика сна.
2.8	Тема 16. Авторские восстановительно-профилактические методики в спорте, коммерческой оздоровительной физической культуре .	Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
	<i>Практическое занятие 9.</i> Характеристика средств восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.	Основные средства восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.
	<i>Практическое занятие 10.</i> Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.
	<i>Практическое занятие 11.</i> Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности .	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности
	<i>Практическое занятие 12.</i>	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации	различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации
	<i>Практическое занятие 13.</i> Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.
	<i>Практическое занятие 14.</i> Методические подходы и механизмы восстановления психо-эмоциональной сферы	Причины необходимости восстановления психо-эмоциональной сферы. Характеристики физических упражнений, оказывающих положительный эффект на психо-эмоциональную сферу. Механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние
	<i>Практическое занятие 15.</i> Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики	Методика бальнеологических средств восстановления. Методика спортивного восстановительного массажа. Методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест». Методика инфракрасной сауны. Методика восстановительного солярия. Методика питания. Методика сна.
	<i>Практическое занятие 16.</i> Авторские восстановительно-профилактические методики в спорте, коммерческой оздоровительной физической культуре	Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .**

Самостоятельная работа студентов, направленная на углубление, систематизацию и закрепление знаний, полученных в ходе аудиторных занятий.

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

### **Вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения.**

№	Наименование темы	Часы	Перечень вопросов	Форма контроля
1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины	16	1. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта. 2. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.	Устный опрос Письменный опрос
2	Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики	16	1. Психические механизмы влияния восстановительных средств на организм. 2. Методика восстановления функционального состояния и спортивной работоспособности в сауне и бане.	Письменный опрос
3	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом	16	1. Обоснование применения средств восстановления на этапе начальной спортивной специализации. 2. Обоснование применения средств восстановления на этапе углубленной спортивной специализации.	Устный опрос Письменный опрос Фронтальный опрос
4	Фармакологические	16	1. Правильное питание –	Контрольная

	· средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность		важнейшее средство восстановления юных спортсменов. 2. Системное применение средств восстановления в процессе спортивной тренировки важное педагогическое условие формирования положительных нравственных качеств спортсмена.	работа
5	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преемущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у спортсменов высокой квалификации.	16	1. Технология планирования средств восстановления в микроциклах тренировочного процесса. 2. Социально-экономические факторы, определяющие возможность заключения договора на оказание восстановительно-профилактических услуг в коммерческом оздоровительном предприятии.	Индивидуальные задания

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, 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)

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Общие подходы в восстановлении спортсменов.	ПК-5, ПК-12.	Тест Вопросы к экзамену

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
2.	Частные методики восстановления в спорте	ПК-19, ПК-15, ПК-20.	Защита рефератов;

## **6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

### **6.2.1. Экзамен .**

**Примерные вопросы для подготовки к экзамену**

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 здоровьесформирования.
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. Методика применения метода гравитационной тракции.
52. Формирование личностных качеств занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительно-профилактических средств.
53. Обучение умениям и знаниям в области восстановительно-профилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов ФФК.

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания вопросов, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, степень сформированности умений (демонстрации на анатомическом материале), самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Оценка «отлично»: ответы полные, даны на все вопросы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины.

Оценка «хорошо»: раскрыто основное содержание вопросов (при ответе на 5 вопросов или 4 вопроса); в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные неточности в демонстрации на наглядных пособиях, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.

Оценка «удовлетворительно»: не полно раскрыто содержание всех вопросов или 3-4-х вопросов; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий, допущены ошибки при демонстрации.

Оценка «неудовлетворительно»: основное содержание вопросов на раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

**6.2.2. Тесты 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 временно-поясниной адаптации.,  
В – Разработка сбалансированного питания.,  
Г – Ускорение течения процессов восстановления.
3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим?  
А – Аутогенная тренировка.,  
Б – Приём спортивных напитков.,  
В – Активный отдых.,  
Г – Рациональное построение общего режима жизни.
4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?  
А – Физиотерапия.,  
Б – Аутогенная тренировка.,  
В – Активный отдых.,  
Г – тренировка в среднегорье.
5. Какое состояние характеризуют как «острое» утомление 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 утомление в форме «перенапряжение» ?  
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 непрерывном 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 из перечисленных препаратов не снижают физическую работоспособность спортсменов?  
А – Антибиотики, сульфаниламиды, психотропные стимуляторы.,  
Б – Аспирин, парацетамол, кортикоиды, эксациллин.,  
В – Цитостатики, имуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировке),  
Г – Карнитин, кальция глицерофосфат, аминалон, фитин.
9. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психических средств?  
А – Внушённый сон-отдых.,  
Б – Активирующая терапия.,  
В – Специальные дыхательные упражнения.,  
Г – Электросон.
10. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:  
А – расстройство координации.,  
Б – уменьшение энергетических затрат.,  
В – неспособность к усвоению новых навыков.,  
Г – расстройство старых навыков.
11. К особенностям восстановления работоспособности не относят:  
А –Неравномерность течения восстановительных процессов.,  
Б – Гетерохромность восстановления различных вегетативных систем.,  
В – уменьшение энергетических запасов в организме.,  
Г – Фазность восстановления мышечной работоспособности.
12. 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.
13. 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.

14. 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 предшествовать локальным процедурам.,  
В – В сеансе восстановления рекомендуется более трёх разных процедур.,  
Г – Не следует использовать длительное время одно и тоже средство.
15. К физическим средствам восстановления не относится:  
А – Аэроионизация, гипербарическая оксигенация, диадинамические токи.,  
Б – Магнитотерапия, ультрафиолетовое облучение, электросон.,  
В – Электрофорез, электростимуляция, локальное отрицательное давление.,  
Г – Хвойная ванна, ручной тренировочный массаж, внушённый сон отдых.
16. 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.
17. К продуктам пчеловодства не используемых в спортивной практике относятся:  
А – Мёд.,  
Б – Пчелиная пыльца.,  
В – Маточное молочко.,  
Г – Цветочная пыльца.
18. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной ароматерапии:  
А – Апельсиновое, бергамотовое.,  
Б – Терпентинное (скипидарное), камфорное.,  
В – Кипарисовое, еловое.,  
Г – Эвкалиптовое, лимонное.,  
Д – Можжевеловое, ромашковое.
19. Согласно современной витаминологии (В.Б. Спиричев, 2005) все витамины можно подразделить на три группы. Какая из перечисленных групп не входит в эту классификацию?  
А – Витамины-коферменты.,  
Б – Витамины- прогармоны.,  
В – Витамины- жирорастворимые.,  
Г – Витамины- антиоксиданты.
20. 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.
21. Чем отличаются гипотонические спортивные напитки от изотонических?

- А – В них добавлено большое количество антиоксидантов.,  
 Б – В них добавлены гидролизаты различных растений- сои, пшеницы и других.,  
 В – В них добавлено большее количество витаминов.,  
 Г – В них добавлено большее количество минералов.  
 22. Понятие «локализация утомления» предусматривает рассмотрение трёх основных групп систем, определяющих наступление этого утомления. Какая из представленных систем приведено здесь ошибочно?  
 А – Регулирующая система- центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная.,  
 Б – Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности- дыхания, крови и кровообращения.,  
 В – Система структуры двигательных единиц мышц.,  
 Г – Исполнительская система- двигательный аппарат.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)  
 - количество правильных ответов.

в) описание шкалы оценивания:

20 - балльная:

0-12 баллов – тест считается не пройденным – «не зачтено»;  
 13-20 баллов – тест считается выполненным – «зачтено».

### ***6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций***

#### ***Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ОФО***

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Текущий контроль.	Устные ответы на примерные экзаменационные вопросы. Тест
ЭКЗАМЕН во 1-ом семестре.	Вопросы по билетам.

#### ***Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ЗФО***

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Текущий контроль.	Устные ответы на примерные экзаменационные вопросы.
ЭКЗАМЕН во 2-ом семестре.	Вопросы по билетам. Тест

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **a) основная учебная литература:**

1. Артамонова Л. Л., Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 а-табл.
2. Козырева О. В., Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учеб. словарь-справочник / Козырева О. В., Иванов А. А. - М. : Советский спорт, 2010. - 278 с.

### **б) дополнительная учебная литература:**

- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258836&sr=1>  
Канюков В.Н., Стрекаловская А.Д., Санеева Т.А. Витамины: учебное пособие
- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58280&sr=1>  
Дубровский В.И., Дубровская А.В. Русская баня и массаж
- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968&sr=1>  
Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- Восстановительные средства в спорте  
<http://wwwantonovayu.ru/page81/page87/index.html>
- Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.  
[http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov\\_id=616&id=672380](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=616&id=672380)

## **9. 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.

Семинар включает в себя устный опрос студентов по вопросам семинарских занятий. Помимо беседы, в структуру семинара возможно включить устный фронтальный опрос, экспресс-опрос, упражнения различной направленности и видов, творческие задания, ситуационные игры.

Не теряет своей актуальности метод демонстрации (с привлечением студентов), учитывая специфику дисциплины.

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

Таким образом, семинары позволяют достичь одновременно нескольких дидактических целей.

Ориентируя студентов на самостоятельную работу, преподаватель должен четко формулировать вопросы к семинару, 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 минидиссертация, 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 учителя.

Проблему не придумывают, а обнаруживают путем глубокого анализа действительности. Проблема – это противоречие реальной жизни, это то, что действительно беспокоит учителя, 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.

*В 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, ученик 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.

### ***5. 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.

#### *6. 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.

*7. 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.

*8. 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.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

**12. Иные сведения и (или) материалы**

**12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

**1. Информационно-развивающие:**

- демонстрация (демонстрация схем, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;

- лекция-беседа;
- лекция с разбором конкретных ситуаций.

2. Проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по поиску средств решения учебно-тренировочных задач; активная работа по нахождению вариантов решения воспитательных проблем).

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, подготовка документации, конспектирование материала, подготовка реферата).

Составитель: Туренков А.Н. ., к.п.н., доцент.

---