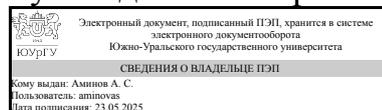


УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. АМИНОВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.04 Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности

для направления 49.03.01 Физическая культура

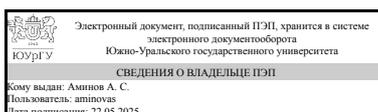
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

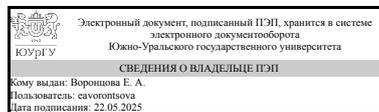
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
преподаватель



Е. А. Воронцова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является усвоение студентами знаний и практических навыков в области проведения восстановительных мероприятий в системе физкультурно-спортивной деятельности. Задачи: - формирование знаний в области теории и методики восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности; - получение практических навыков применения в системе физкультурно-спортивной деятельности педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.

Краткое содержание дисциплины

Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме занимающихся после выполнения тренировочных нагрузок различного характера. Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика средств и методов восстановления в системе физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие использование средств восстановления. Использование восстановительных процедур в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Основная направленность средств восстановления.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия Умеет: определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае Имеет практический опыт: методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.34 Основы проектной деятельности, 1.О.27 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности	1.О.35 Проектная деятельность

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.34 Основы проектной деятельности	<p>Знает: методические, дидактические и организационные проблемы реализации проектно-исследовательской деятельности как современной педагогической технологии, концептуальные основания метода проектов, сущность понятия «проект», классификацию проектов, основные требования к использованию метода проектов, особенности организации проектно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: определять признаки сходства и различия проектной и исследовательской деятельности; определять проблемные ситуации, подбирать критерии оценки проектов</p> <p>Имеет практический опыт: составления системы оценивания проектно-исследовательской деятельности</p>
1.О.27 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности	<p>Знает: законодательство РФ в сфере физической культуры и спорта; законодательство РФ в образовании; нормативные документы в области физической культуры и спорта; требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся; нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта; этические нормы в области физической культуры и образования, знает основные нормативные акты о противодействии коррупции; правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней, основные правовые понятия и нормы Российского законодательства, систему Российского законодательства, виды правовых отраслей и особенностях их регулирования, сущность, характер и взаимодействие правовых явлений</p> <p>Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом, анализировать и толковать нормативные акты о противодействии коррупции; планировать, организовывать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и предотвращение коррупции в обществе, использовать полученные знания при</p>

	практических вопросов, касающихся использования правовых норм, анализировать законодательство и практику его применения, принимать решения и совершать иные юридические действия в точном соответствии с законом Имеет практический опыт: формирования стойкой позиции непримиримости к коррупционному поведению, применения нормативно-правовой и законодательной документации в профессиональной, общественной и бытовой деятельности
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 24,5 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144	
<i>Аудиторные занятия:</i>	16	16	
Лекции (Л)	8	8	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	119,5	119,5	
Подготовка к тестированию и тестирование	13,5	13,5	
Подготовка к зачету	16	16	
Подготовка к письменному опросу 1	30	30	
Подготовка к письменному опросу 2	30	30	
Подготовка реферата	30	30	
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4	0
2	Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4	0

5.1. Лекции

№	№	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-
---	---	---	------

лекции	раздела		во часов
1	1	Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности	4
2	2	Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме занимающихся после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.	4
2	2	Характеристика средств и методов восстановления в системе физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие использование средств восстановления. Использование восстановительных процедур в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Основная направленность средств восстановления.	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к тестированию и тестирование	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	6	13,5
Подготовка к зачету	УММЭВ №1, 2, 3, 4	6	16
Подготовка к письменному опросу 1	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	6	30
Подготовка к письменному опросу 2	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	6	30
Подготовка реферата	УММЭВ №1, 2, 3, 4	6	30

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	6	Текущий	Подготовка	30	4	4 балла: выполнены все	дифференцированный

		контроль	реферата		<p>требования к написанию реферата: выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению; обозначена проблема и обоснована ее актуальность; сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; прослеживается умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>3 балла: не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; допущены недочеты в изложении материала, нарушена логическая последовательность в суждениях и незначительные терминологические неточности; не обозначена в тексте реферата личная позиция автора на освещаемую проблематику.</p> <p>2 балла: имеются существенные отступления от оформления требований к написанию реферата; тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не использованы литературные источники последнего десятилетия; отсутствуют выводы.</p> <p>1 балл: тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; не обоснованно выбраны литературные источники; отсутствуют выводы; в тексте допущены</p>	зачет
--	--	----------	----------	--	---	-------

						ошибки в орфографии, синтаксисе и пунктуации.	
2	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> <p>5 - студент ответил правильно на 2 вопроса к зачету, показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на 2 вопроса к зачету, ответил на дополнительный вопрос.</p> <p>4 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, студент показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на один вопрос к зачету, но студент не мог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на второй вопрос к зачету или не смог ответить на дополнительный вопрос.</p> <p>3 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, но не смог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на один из вопросов к зачету и не смог ответить на дополнительный вопрос</p> <p>2 - студент только ответил на 2 вопроса к зачету без понимания практического опыта</p> <p>1 - студент ответил только на один вопрос к зачету</p> <p>0 - студент не смог ответить на вопросы к зачету</p>	дифференцированный зачет
3	6	Текущий контроль	Письменный опрос 1	20	3	3 балла - вопрос раскрыт в полном объеме, сделаны выводы, 2 балла - вопрос раскрыт почти полностью, не	дифференцированный зачет

						сделаны выводы, 1 балл - вопрос раскрыт частично.	
4	6	Текущий контроль	Письменный опрос 2	20	3	3 балла - вопрос раскрыт в полном объеме, сделаны выводы, 2 балла - вопрос раскрыт почти полностью, не сделаны выводы, 1 балл - вопрос раскрыт частично.	дифференцированный зачет
5	6	Текущий контроль	Тестирование	30	20	Максимальный балл 20. 20 вопросов в тесте. Каждый полностью правильный ответ - 1 балл. Тест с ограничением по времени - 30 минут. 2 попытки. В зачет лучшая из попыток. Вопросы случайно меняются.	дифференцированный зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	<p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09).</p> <p>Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %.</p> <p>Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-2	Знает: средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия	+	+	+	+	+
УК-2	Умеет: определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае	+	+	+	+	+
УК-2	Имеет практический опыт: методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности, в целях	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Методические указания по дисциплине "Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические указания по дисциплине "Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Манжелей, И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. https://e.lanbook.com/book/385889
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2018. — 147 с. https://e.lanbook.com/book/121222

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон, персональное рабочее место студента с выходом в Интернет (12)
Лекции	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон
Зачет	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон
Контроль самостоятельной работы	203 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон, персональное рабочее место студента с выходом в Интернет (12)
Практические занятия и семинары	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон