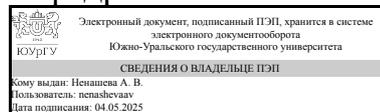


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



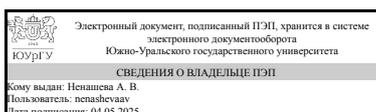
А. В. Ненашева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.М1.14.01 Технологии восстановления в физической культуре и спорте  
**для направления** 44.04.01 Педагогическое образование  
**уровень** Магистратура  
**магистерская программа** Современные технологии в педагогике образовательного процесса физической культуры и спорта  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Теория и методика физической культуры и спорта

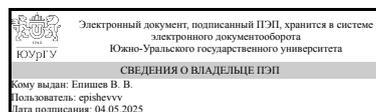
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 126

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



А. В. Ненашева

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



В. В. Епишев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Дисциплина направлена на практическое освоение использованию средств и методов физической реабилитации при всех основных формах патологии спортсменов: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов, заболеваниях и повреждениях различных систем у детей и др. Задачи изучения дисциплины: обучение использованию средств, методов физической реабилитации для решения коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач; обучение оценке коррекционных и компенсаторных возможностей конкретного спортсмена в соответствии со структурой нарушения и социально-личностными условиями его проявления; обучение разработке и внедрению тренировочных программ, содействующие развитию психических и физических качеств у спортсменов с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## Краткое содержание дисциплины

Дисциплина включает в себя следующие разделы: Управление работоспособностью спортсмена. Фармакология этапов подготовки спортсмена. Фармакологические препараты спорта. Допинг. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармобеспечение по видам спорта.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Знает: способы реализации проекта в команде с представителями различных национальностей Имеет практический опыт: реализации проекта в команде с представителями различных национальностей

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		4	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48	
Лекции (Л)	12	12	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	36	36	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,5	51,5	
Выполнение исследовательских и творческих заданий, презентаций	21,5	21,5	
Написание тематических докладов, рефератов, эссе на проблемные темы. Работа на ПЗ	10	10	
Подготовка к экзамену	20	20	
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен	

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Проблемы восстановления в спорте. Управление работоспособностью спортсмена.	12	4	8	0
2	Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке	36	8	28	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-4	1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта, учебной и производственной деятельности.	4
5-8	2	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	4
9-12	2	Процессы утомления и восстановления как взаимосверенные стороны повышения спортивной работоспособности.	4

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во
-----------	-----------	---	--------

			часов
1-4	1	Управление работоспособностью спортсмена. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.	4
5-8	1	Классификация средств восстановления. Средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера. Теории утомления и восстановления.	4
9-14	2	Характеристика средств и методов восстановления в системе спортивной тренировки Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие использование средств восстановления. Планирование 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.	6
15-20	2	Применение гидропроцедур в спортивной практике. Значение восстановительного массажа в спортивной практике. Питание в спорте. Фармакологические средства восстановления в спортивной практике. Планирование режима нагрузки и отдыха в детско-юношеском спорте. Планирование режима нагрузки и отдыха в спорте высших достижений. Восстановительные мероприятия после соревновательной деятельности. Применение восстановительных процедур в подготовительном периоде. Физиотерапия и витаминизация в спортивной практике. Особенности применения гидропроцедур в спортивной практике. Роль и место восстановительного спортивного массажа в спорте.	6
21-26	2	Снижение уровня стресса в спорте. Варьирование физической нагрузки как необходимое условие профилактики травматизма и перенапряжения в спорте. Реабилитационные мероприятия в спорте. Особенности применения восстановительных мероприятий в детско-юношеском спорте. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте высших достижений.	6
27-32	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена. Фармакологические препараты спорта. Допинг. Коррекция отдельных состояний в спорте.	6
33-36	2	Фармообеспечение по видам спорта. Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	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
Выполнение исследовательских и творческих заданий, презентаций	ПУМД и ЭУМД	4	21,5
Написание тематических докладов,	ЭУМД осн. лит-ра	4	10

рефератов, эссе на проблемные темы. Работа на ПЗ			
Подготовка к экзамену	ЭУМД осн. 1-3	4	20

## 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	Учитывается в ПА
1	4	Текущий контроль	Задание 1	1	10	<p>9-10 баллов – Задание выполнено полностью. Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющихся следствием незнания или непонимания учебного материала. Студент показал полный объем знаний, умений в освоении пройденных тем и применение их на практике.</p> <p>7-8 баллов – задание выполнено полностью, но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета</p> <p>5-6 баллов – не полное соответствие показателям выполнения практического задания: – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «9 баллов», но допускает 1-2 ошибки в том числе в расчетах; – при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация).</p> <p>3-4 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания: – студент излагает материал неполно и допускает неточности в характеристике показателей; – студент не верно оценивает динамику изменения показателей; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация); – при ответе излагает материал непоследовательно и допускает ошибки; – практическая работа не сдается</p>	экзамен

						своевременно в указанный срок. 1-2 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания – не соответствие всех требований к выполнению практического задания. 0 баллов – практическая работа не представлена к оценке	
2	4	Текущий контроль	Задание 2	1	10	<p>9-10 баллов – Задание выполнено полностью. Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющихся следствием незнания или непонимания учебного материала. Студент показал полный объем знаний, умений в освоении пройденных тем и применение их на практике.</p> <p>7-8 баллов – задание выполнено полностью, но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета</p> <p>5-6 баллов – не полное соответствие показателям выполнения практического задания: – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «9 баллов», но допускает 1-2 ошибки в том числе в расчетах; – при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация).</p> <p>3-4 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания: – студент излагает материал неполно и допускает неточности в характеристике показателей; – студент не верно оценивает динамику изменения показателей; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация); – при ответе излагает материал непоследовательно и допускает ошибки; – практическая работа не сдается своевременно в указанный срок.</p> <p>1-2 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания – не соответствие всех требований к выполнению практического задания. 0 баллов – практическая работа не представлена к оценке</p>	экзамен
3	4	Текущий контроль	Задание 3	1	10	<p>9-10 баллов – Задание выполнено полностью. Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющихся</p>	экзамен

					<p>следствием незнания или непонимания учебного материала. Студент показал полный объем знаний, умений в освоении пройденных тем и применение их на практике.</p> <p>7-8 баллов – задание выполнено полностью, но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета</p> <p>5-6 баллов – не полное соответствие показателям выполнения практического задания: –студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «9 баллов», но допускает 1-2 ошибки в том числе в расчетах;</p> <p>– при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация).</p> <p>3-4 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания:</p> <p>– студент излагает материал неполно и допускает неточности в характеристике показателей;</p> <p>– студент не верно оценивает динамику изменения показателей;</p> <p>– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>– при выполнении задания не использует наглядные материалы и технические средства (презентация);</p> <p>– при ответе излагает материал непоследовательно и допускает ошибки;</p> <p>– практическая работа не сдается своевременно в указанный срок.</p> <p>1-2 балла – не соответствие показателям выполнения практического задания – не соответствие всех требований к выполнению практического задания.</p> <p>0 баллов – практическая работа не представлена к оценке</p>		
4	4	Текущий контроль	Работа на ПЗ	2	5	<p>5 - выставляется студенту, если кратко и достоверно выполнены задания, студент отвечает на все вопросы правильно, грамотно и с примерами из практического опыта.</p> <p>4 - выставляется студенту, если кратко и достоверно все задания практики, студент отвечает на все вопросы, но без примеров из практического опыта.</p> <p>3 - выставляется студенту, если частично и достоверно все задания практики, студент отвечает не на все вопросы правильно, грамотно, но больше половины.</p> <p>2 - выставляется студенту, если не отражает все задания, студент не отвечает на</p>	экзамен

						<p>большинство вопросов.  1 - выставляется студенту, если не выполнены задания, не на все вопросы даны правильные ответы.  0 - не выполнял работу на ПЗ.</p>	
5	4	Текущий контроль	Защита презентации	1	5	<p>5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ  4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ.  3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы.  2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.  1 балл: работа содержит материал не по вопросу; работа выполнена с опозданием.  0 баллов: работа не выполнена.</p>	экзамен
6	4	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	-	5	<p>Экзамен проводится в форме ответов на вопросы билета. В билете три вопроса. Два вопроса теоретического плана, третий практический (составить комплекс, план реабилитации). В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждый студент берет билет и готовится в течение 20-30 минут. При неправильном</p>	экзамен

					<p>ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.</p> <p>5 баллов: знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы; студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, научных школ, оперирует научными понятиями; при ответе на вопросы используются дополнительные материалы; ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения; студент демонстрирует умение вести научную дискуссию, владение дидактическими и практическими навыками.</p> <p>4 балла: знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы; в ответе имеют место несущественные фактические неточности; недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета; в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.</p> <p>3 балла: знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы; при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки; студент продемонстрировал слабое неумение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.</p> <p>2 балла: не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов; допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы; студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий, научных школ; в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний.</p> <p>1 балл: ответ содержит материал не по</p>
--	--	--	--	--	--

						вопросу. 0 баллов: студент ни на один вопрос не смог ответить.	
--	--	--	--	--	--	---	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Преподаватель проводит мероприятие промежуточной аттестации в форме экзамена, ответы на два вопроса теоретического плана, третий практический. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждому студенту даются вопросы и студент готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
УК-5	Знает: способы реализации проекта в команде с представителями различных национальностей	+	+	+	+	+	+
УК-5	Имеет практический опыт: реализации проекта в команде с представителями различных национальностей		+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

- Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Текст] Ч. 2 учеб. пособие для вузов по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт: В 2 ч. Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2005. - 358 с.

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. Проектное обучение

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/283157">https://e.lanbook.com/book/283157</a>
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. <a href="https://e.lanbook.com/book/121222">https://e.lanbook.com/book/121222</a>
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/338423">https://e.lanbook.com/book/338423</a>
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 328 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/404867">https://e.lanbook.com/book/404867</a>
5	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Волков, В. К. Спортивная адапталогия : учебно-методическое пособие / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 45 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/310322">https://e.lanbook.com/book/310322</a>

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. -Информационные ресурсы ФГУ ФИПС(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		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет.
Экзамен	103 (6)	основное оборудование
Лекции	101 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП
Практические занятия и семинары	001 (УСК)	анализатор состава тела Tanita, стабилометрическая платформа МБН-Стабило, система 3D Сканер, высокоскоростная камера Phantom Miro