

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ДВ.07.02 СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура**

**Направленность (профиль) – Спортивная тренировка**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Формы обучения – очная, заочная**

**Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	5	108	12	24			72	зачет	
заочная	5	108	2	6		3	97	зачет	

**Махачкала, 2021**

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Средства восстановления спортивной работоспособности». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 19 с.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных единоборств (протокол № от «17» апреля 2021 г.)  
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. Т.М. Мансуров 2021 г.  
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021 г.)  
Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. Ш.О. Исмаилов 2021 г.  
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ  
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)  
Председатель совета \_ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И.А. Дибиров

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 «Средства восстановления спортивной работоспособности» является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### Задачи дисциплины:

- Определить значение средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
- Выявить наиболее значимые факторы, влияющие на восстановление спортивной работоспособности.
- Обобщить наиболее применяемые средства и методы для восстановления спортивной работоспособности в предсоревновательном периоде.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Средства восстановления спортивной работоспособности» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	ПК-2.1. нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 (часов).

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
Лекции	12	2
Практические занятия (ПЗ)	24	6
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>97</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
<b>Промежуточный контроль</b>		<b>3</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Тематический план

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
	Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	2	2	2	2			10	13	Опрос
2. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	2		2	2			10	14	Опрос
3. Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки			4	2			10	14	Опрос
4. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	2		4				10	14	Опрос
5. Течение восстановительных	2		4				10	14	Опрос

процессов в организации после тренировочных нагрузок									
6.Содержание восстановительного микроцикла тренировки	2		4				10	14	Опрос
7.Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	2		4				12	14	Опрос
Итого	12	2	24	6			72	97	

## 5.2.Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	Проблемы утомления данным отечественных и зарубежных авторов. Труды Сеченова И.М., Павлова И.П., Ухтомского А.А., Фольбарта Г.В., Моногарова В.Д. Физиологические исследования процессов утомления, центрально-нервная теория утомления, восстановление работоспособности по данным отечественных и зарубежных авторов.
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок.	Классификация видов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное. Изменения биохимические в работающих мышцах (аденозинтрифосфорная кислота, креатинфосфат, гликоген). Классификация проявлений утомления: легкое, острое перенапряжение, перетренированность, переутомление. Параметры физиологических систем организма. Состояние спортсмена.
3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	Использование средств восстановления в зимних видах спорта. Распределение средств восстановления в различных микроциклах тренировки. Использование средств восстановления в летних видах спорта.
4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Основные задачи спортивной фармакологии: лечение заболеваний и перенапряжений у спортсменов, ускорение течения процессов восстановления, повышение иммунологической устойчивости организма. Основные принципы применения фармакологических средств. Разрешенные препараты. Запрещенные препараты.
5	Течение восстановительных	Процессы разрушения и истощения в работающих органах. Процесс восстановления во время и после работы.

	процессов в организации после тренировочных нагрузок	Время необходимое, для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха, после напряженной мышечной работы. Восстановление запасов кислорода, алактата кислородного долга, устранение молочной кислоты, восстановление запасов гликогена в печени.
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки	Продолжительность и характер восстановительного микроцикла. Применение лекарственных препаратов. Фармакологическая коррекция. Характер, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Средства и методы восстановления. Бани, массаж, гидромассаж, физические средства восстановления.
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	Длительное удержание высокого уровня адаптационных реакций в современном спорте характерно для заключительных этапов многолетней подготовки, связанных с сохранением достижений на максимально доступном уровне, и имеет свою сложную специфику. Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих нагрузок.

### **5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий**

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	Проблемы утомления данным отечественных и зарубежных авторов. Труды Сеченова И.М., Павлова И.П., Ухтомского А.А., Фольбарта Г.В., Моногарова В.Д. Физиологические исследования процессов утомления, центрально-нервная теория утомления, восстановление работоспособности по данным отечественных и зарубежных авторов.	Устный опрос
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок.	Классификация видов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное. Изменения биохимические в работающих мышцах (аденозинтрифосфорная кислота, креатинфосфат, гликоген). Классификация проявлений утомления: легкое, острое перенапряжение, перетренированность, переутомление. Параметры физиологических систем организма. Состояние спортсмена.	Устный опрос
3	Использование	Использование средств восстановления	Устный

	средств восстановления в системе спортивной подготовки	в зимних видах спорта. Распределение средств восстановления в различных микроциклах тренировки. Использование средств восстановления в летних видах спорта.	опрос
4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Основные задачи спортивной фармакологии: лечение заболеваний и перенапряжений у спортсменов, ускорение течения процессов восстановления, повышение иммунологической устойчивости организма. Основные принципы применения фармакологических средств. Разрешенные препараты. Запрещенные препараты.	Устный опрос
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок.	Процессы разрушения и истощения в работающих органах. Процесс восстановления во время и после работы. Время необходимое, для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха, после напряженной мышечной работы. Восстановление запасов кислорода, алактата кислородного долга, устранение молочной кислоты, восстановление запасов гликогена в печени.	Устный опрос
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки.	Продолжительность и характер восстановительного микроцикла. Применение лекарственных препаратов. Фармакологическая коррекция. Характер, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Средства и методы восстановления. Бани, массаж, гидромассаж, физические средства восстановления.	Устный опрос
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	Длительное удержание высокого уровня адапционных реакций в современном спорте характерно для заключительных этапов многолетней подготовки, связанных с сохранением достижений на максимально доступном уровне, и имеет свою сложную специфику. Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих	Устный опрос

		нагрузок.	
--	--	-----------	--

#### 5.4. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	8	Проблемы утомления данным отечественных и зарубежных авторов. Труды Сеченова И.М., Павлова И.П., Ухтомского А.А., Фольбарта Г.В., Моногарова В.Д. Физиологические исследования процессов утомления, центрально-нервная теория утомления, восстановление работоспособности по данным отечественных и зарубежных авторов.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок.	8	Классификация видов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное. Изменения биохимические в работающих мышцах (аденозинтрифосфорная кислота, креатинфосфат, гликоген). Классификация проявлений утомления: легкое, острое перенапряжение, перетренированность, переутомление. Параметры физиологических систем организма. Состояние спортсмена.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки.	4	Использование средств восстановления в зимних видах спорта. Распределение средств восстановления в	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4

			различных микроциклах тренировки. Использование средств восстановления в летних видах спорта.		
4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	4	Основные задачи спортивной фармакологии: лечение заболеваний и перенапряжений у спортсменов, ускорение течения процессов восстановления, повышение иммунологической устойчивости организма. Основные принципы применения фармакологических средств. Разрешенные препараты. Запрещенные препараты.	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок	4	Процессы разрушения и истощения в работающих органах. Процесс восстановления во время и после работы. Время необходимое, для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха, после напряженной мышечной работы. Восстановление запасов кислорода, алактата кислородного долга, устранение молочной кислоты, восстановление запасов гликогена в печени.	Написание доклада по теме.	3,4
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки.	4	Продолжительность и характер восстановительного микроцикла. Применение лекарственных препаратов. Фармакологическая коррекция. Характер, объем и интенсивность	Устный опрос	3,4

			тренировочных нагрузок. Средства и методы восстановления. Бани, массаж, гидромассаж, физические средства восстановления.		
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	4	Длительное удержание высокого уровня адаптационных реакций в современном спорте характерно для заключительных этапов многолетней подготовки, связанных с сохранением достижений на максимально доступном уровне, и имеет свою сложную специфику. Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих нагрузок.	Написание доклада по теме.	3,4

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

### **6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы**

**ПК-2** Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры

### **6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций**

#### **ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)**

1. Характеристика процессов утомления

2. Виды утомления
3. Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений
4. Физиологические основы утомления
5. Биохимические основы утомления
6. Течение восстановит. процессов в организме после тренировочных нагрузок.
7. Содержание восстановительного цикла
8. Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки
9. Характеристика средств и методов восстановления
10. Значение сауны для восстановления работоспособности
11. Термы Древнего Мира
12. Баня азиатских стран
13. Русская баня
14. Сауны европейских государств
15. Значение массажа для восстановления работоспособности
16. Педагогические средства восстановления
17. Физические средства восстановления
18. Психологические средства восстановления
19. Медико-биологические средства восстановления
20. Восстановление АФФ
21. Классификация проявлений утомления
22. Перенапряжение
23. Перетренировка
24. Переутомление
25. Фармакологические средства восстановления
26. Фармакологическая коррекция
27. Запрещенные препараты
28. Разрешенные препараты
29. Значение продуктов пчел, для восстановления работоспособности
30. Восстановление кислородных запасов в организме
31. Восстановление аллактатного долга
32. Восстановление молочной кислоты
33. Оплата аллактатного долга
34. Восстановление гликогена в печени
35. Синтез ферментных и структурных белков

### **Критерии оценивания:**

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической

учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего**

**контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице

<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике</b>	<b>Отрицательная оценка</b>	<b>Положительные оценки</b>		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-65 баллов)	<b>Хорошо</b> (66-79 баллов)	<b>Отлично</b> (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом

должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

### **6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

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

### ***Основная литература***

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., 1991.
2. Морозов О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М., 2000.

### ***Дополнительная литература***

1. Дудин Н.П. Восстановительные процессы у молодых спортсменов 15-18 лет после соревнований. Киев, 1982.
2. Дьячков В.М. Тренировка и восстановление. М., 1977.
3. Лапитева А.П. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994.

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

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

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

Microsoft Power Point, Microsoft Word

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного магистра.

**12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.