

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический  
университет»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.01. «МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ»**

**Б1.В.01.06 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРИМЕНЕНИИ  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа: Теория физической культуры и технология фи-  
зического воспитания

Квалификация: Магистр

Форма обучения: очная, заочная

Форма обучения	Се-местр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лек-ции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Проме-жуточный контроль			
очная	4	108	6	26			76	зачет	
заочная	4	108	2	8			98	зачет	

Махачкала, 2022

**Автор рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджагаев С.М.-К.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., к.п.н., доцент ТМ 2022 г.

Учёного совета факультета ФКСиБЖ (протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель Мансуров Т.М.  
(ФИО, ученое звание) (подпись)  
(дата)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № от « » 20 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А. И.А. 2022г.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебных работ				Итого	Формы контроля
			Лекции	Семинары	Лабораторные занятия	Прочие занятия		
очная	4	108	6	26		32	78 часов	
заочная	4	108	2	8		10	88 часов	

Магистратура, 2022

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Б1.В.01.06. «Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры» является усвоение студентами знаний и формирование профессиональных компетенций, практических навыков в области теории и методики применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3	Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей УК-3.2. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
ОПК-3	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3.1. умеет применять образовательные технологии (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения ОПК-3.2. умеет взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования

		ОПК-3.3. Владеет методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования
--	--	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.01.06 «Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры» относится к дисциплинам вариативной части к обязательным дисциплинам по направлению подготовки магистра 44.04.01- педагогическое образование, магистерская программа: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Дисциплина Б1.В.01.06«Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры»базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Современные проблемы физической культуры и спорта», «Система подготовки спортсмена высокого класса»

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-3, ОПК-3.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-3	систему использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной	Навыками взаимодействия с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

		цели	
ОПК-3	основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения	взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования	методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 4 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№4
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	26		26
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>76</b>		<b>76</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№4
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачёт

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8		8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>98</b>		<b>98</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	108	зачёт	зачет

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	<b>Теоретические основы процесса воспитания в спорте</b>					
1.1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте		2		2	4
1.2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок				2	6
1.3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки				2	6
1.4	Фармакологические средства восстановления и повышения		2		2	6

	спортивной работоспособности					
2	<b>Практические вопросы восстановления работоспособности</b>					
2.1	Характеристика средств и методов восстановления		2		2	6
2.2	Значение сауны для восстановления работоспособности				2	6
2.3	Значение массажа для пострезовочного восстановления				2	6
2.4	Физические средства восстановления				2	6
2.5	Классификация проявлений утомления				2	6
2.6	Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений				2	6
2.7	Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты				2	6
2.8	Медико-биологические средства восстановления				2	6
2.9	Педагогические средства восстановления работоспособности				2	6
	<b>ИТОГО</b>	108	6		26	76

### заочная форма обучения

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	<b>Теоретические основы процесса воспитания в спорте</b>					
1.1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте		2			6
1.2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок				2	6
1.3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки					8
1.4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности				2	6
2	<b>Практические вопросы восстановления работоспособности</b>					
2.1	Характеристика средств и методов восстановления				2	6
2.2	Значение сауны для восстановления работоспособности					8
2.3	Значение массажа для				2	6

	постнагрузочного восстановления					
2.4	Физические средства восстановления					8
2.5	Классификация проявлений утомления					8
2.6	Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений					8
2.7	Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты					8
2.8	Медико-биологические средства восстановления					8
2.9	Педагогические средства восстановления работоспособности					6
	<b>ИТОГО</b>	108	2		8	98

## **5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

## **Практические вопросы восстановления работоспособности**

### **Тема 5. Характеристика средств и методов восстановления**

Разновидности средств восстановления спортивной практике. Методы восстановления. Физические средства восстановления спортивной работоспособности.

### **Тема 6. Значение сауны для восстановления работоспособности**

История развития русской бани. Применение бани в недельном тренировочном цикле. Парная для сгонки веса.

### **Тема 7. Значение массажа для постнагрузочного восстановления**

Разновидности спортивного массажа. Методика применения восстановительного массажа для постнагрузочного восстановления спортивной работоспособности.

### **Тема 8. Физические средства восстановления**

Методические аспекты применения физических средств восстановления в недельном тренировочном цикле спортсменов высокого класса.

### **Тема 9. Классификация проявлений утомления**

Виды утомления: физическое, умственное, психологическое. Признаки физического утомления. Утомление как нормальный физиологический процесс.

### **Тема 10. Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений**

Определение зон мощности в процессе выполнения физических нагрузок различной интенсивности и объема.

### **Тема 11. Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты**

Значение аденозинтрифосфорной кислоты при выполнении нагрузки циклического характера. Процесс восстановления АТФ организма.

**Тема 12. Медико-биологические средства восстановления**

Применение лекарственных средств для восстановления спортивной работоспособности. Фармако-генетика и фармако-динамика в спорте высших достижений.

**Тема 13. Педагогические средства восстановления работоспособности**

Нагрузка и отдых как основной компонент тренировочного процесса. Разновидности нагрузки.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	<b>Теоретические основы процесса воспитания в спорте</b>	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
1.1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	
1.2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	
1.3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	
1.4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	
2	<b>Практические вопросы восстановления работоспособности</b>	
2.1	Характеристика средств и методов восстановления	
2.2	Значение сауны для восстановления работоспособности	
2.3	Значение массажа для постнагрузочного восстановления	
2.4	Физические средства восстановления	
2.5	Классификация проявлений утомления	
2.6	Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений	
2.7	Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты	
2.8	Медико-биологические средства восстановления	
2.9	Педагогические средства восстановления работоспособности	

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	<b>Теоретические основы процесса воспитания в спорте</b>	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
1.1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	Тестирование	УК-3, ОПК-3
1.2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
1.3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	Тестирование	УК-3, ОПК-3
1.4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2	<b>Практические вопросы восстановления работоспособности</b>	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.1	Характеристика средств и методов восстановления	Тестирование	УК-3, ОПК-3
2.2	Значение сауны для восстановления работоспособности	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.3	Значение массажа для постнагрузочного восстановления	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.4	Физические средства восстановления	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.5	Классификация проявлений утомления	Тестирование	УК-3, ОПК-3
2.6	Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.7	Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты	Тестирование	УК-3, ОПК-3
2.8	Медико-биологические средства восстановления	Устный опрос	УК-3, ОПК-3
2.9	Педагогические средства восстановления работоспособности	Устный опрос	УК-3, ОПК-3

*При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.*

**Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.**

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения -  $K_{\text{посещ.}}=10/N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности -  $K_{\text{актив.}}=25/N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$  – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$  – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
от 0 до 50	неудовлетворительно	зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

*Тестирование:* на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

**Оценка работы с тестовыми заданиями:**

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

#### ***Система оценки ответа студента на зачете:***

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. ***Система оценки ответа студента на экзамене:***

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 2; форма аттестации – зачет.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к зачету:**

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

### **7.3. 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	Проблемы утомления данным отечественных и зарубежных авторов.	Физиологические исследования процессов утомления, центрально-нервная теория утомления, восстановление работоспособности по данным отечественных и зарубежных авторов	Устный опрос. Реферат
2	Классификация видов утомления:	Классификация проявлений утомления: легкое, острое перенапряжение, перетренированность, умственное, сенсорное, эмоциональное переутомление	Устный опрос. Реферат
3	Изменения биохимические в работающих мышцах	Параметры физиологических систем организма. Состояние спортсмена. (аденозинтрифосфорная кислота, креатинфосфат, гликоген).	Устный опрос. Реферат
4	Использование средств восстановления в зимних видах спорта.	Распределение средств восстановления в различных микроциклах тренировки. Использование средств восстановления в летних видах спорта	Устный опрос
5	Основные задачи спортивной	Лечение заболеваний и перенапряже-	Устный

	фармакологии:	ний у спортсменов, ускорение течения процессов восстановления, повышение иммунологической устойчивости организма. Основные принципы применения фармакологических средств. Разрешенные препараты. Запрещенные препараты.	опрос
6	История развития русской бани. Применение бани в недельном тренировочном цикле. Парная для сгонки веса.	Разновидности средств восстановления спортивной практике. Методы восстановления. Физические средства восстановления спортивной работоспособности.	Устный опрос
7	Разновидности спортивного массажа.	Методика применение восстановительного массажа для пост нагрузочного восстановления спортивной работоспособности. Методические аспекты применения физических средств восстановления в недельном тренировочном цикле спортсменов высокого класса.	Устный опрос
8	Утомление как нормальный физиологический процесс.	Признаки физического утомления. Виды утомления: физическое, умственное, психологическое.	Устный опрос
9	Определение зон мощности в процессе выполнения физических нагрузок различной интенсивности и объема.	Значение аденозинтрифосфорной кислоты при выполнении нагрузки циклического характера. Процесс восстановления АТФ организма.	Устный опрос
10	Применение лекарственных средств для восстановления спортивной работоспособности.	Фармако-генетика и фармако-динамика в спорте высших достижений. Народные средства релаксации.	Устный опрос
11	Нагрузка и отдых как основной компонент тренировочного процесса.	Разновидности нагрузки. Активный пассивный отдых. Работа с микроразрывами мышц.	Устный опрос

#### 7.4. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

п/п	Раздел (тема) программы	Задания для самостоятельного выполнения
1.	<b>Раздела 1: Теоретические основы процесса воспитания в спорте</b>	
1.1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	Нагрузка, перенапряжение, адаптация, утомление. Аэробно-восстановительная зона, аэробно-развивающая зона, смешанная аэробно-анаэробная зона Аэробно-гликолитическая зона. Аэробно-алактантная зона.
1.2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	Сенсорное переутомление, Умственное, эмоциональное, физическое переутомление. количество и состав волокон мышцы. Запасы креатинфосфата
1.3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	Рациональное планирование тренировочного процесса, сочетание интервалов. Психологические средства. Медико-биологические средства
1.4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Энергетическое обеспечение спортивной деятельности. Группы используемых фармакологических препаратов и БАДов. Психостимуляторы, Псизоэнергизаторы
2	<b>Практические вопросы восстановления работоспособности</b>	
2.1	Характеристика средств и методов восстановления	Педагогические средства, психологические средства, медико-биологические. Группа глоб воздействия, избирательного воздействия, общетонизирующего воздействия.
2.2	Значение сауны для восстановления работоспособности	Дозировка. Правила посещения бань Разновидности сауны. Противопоказания . Вибро ванна. Контрастная ванна и прочие.
2.3	Значение массажа для постнагрузочного восстановления	Сегментарный массаж, массаж ассиметричных зон. Классический и лечебный массаж.
2.4	Физические средства восстановления	Оптимальный план трен. Процесса. Рациональный режим дня. Вариативность нагрузок. Специальные упражнения на восстановление, средства переключения.
2.5	Классификация проявлений утомления	Компенсированное переутомление. Острое переутомление. Хроническое переутомление.
2.6	Характеристика зон	Зона малой мощности, зона средней мощ-

	мощности в процессе выполнения физических упражнений	ности, зона большой мощности, зона около максимальной мощности.
2.7	Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты	Гликолиз АТФ, Окисление АТФ. Объемно-силовой тренинг. Метаболический стресс.
2.8	Медико-биологические средства восстановления	Физио и гидротерапия. Рациональное питание массаж. Бальнеотерапия, баровоздействие. Игловоздействие, электростимуляция.
2.9	Педагогические средства восстановления работоспособности	Варьирование интервала между отдельными упражнениями и занятиями. Рациональное планирование тренировочного процесса

**7.5 Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-3, ОПК-7	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приоб-	Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях.	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены.

	ретенными знаниями, умениями .			
--	--------------------------------	--	--	--

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

1. О.М.Морозов. «Применение восстановительных средств в спорте», Москва, 2000

#### *Дополнительная литература*

2. В.И.Дубровский. «Реабилитация в спорте», Москва, 1991.
3. Н.П.Дудин. «Восстановительные процессы у молодых спортсменов 15-18 лет после соревнований», Киев, 1982.
4. В.М.Дьячков. «Тренировка и восстановление», Москва, 1977.
5. А.П.Лапитева. «Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов», Москва, 1994.

### **3. 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 – IPRBOOKS- [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

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

Федерация спортивной борьбы России - [wrestrus.ru](http://wrestrus.ru)

Федерация спортивной борьбы Дагестана - [wrestdag.ru](http://wrestdag.ru)

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Windows XP.
2. Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

#### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

#### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

#### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 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.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

*Б1.В.01.06. «Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры»*

**1.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины Б1.В.01.06. «Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры» является усвоение студентами знаний и формирование профессиональных компетенций, практических навыков в области теории и методики применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки.

### **2.Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.01.06«Педагогические аспекты в применении восстановительных средств на занятиях физической культуры»относится к дисциплинам вариативной части к обязательным дисциплинам по направлению подготовки магистра 44.04.01- педагогическое образование, магистерская программа: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

### **3.Требования к результатам освоения дисциплины:**

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3	Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей УК-3.2 Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

ОПК-3	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<p>ОПК-3.1. умеет применять образовательные технологии (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения</p> <p>ОПК-3.2. умеет взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования</p> <p>ОПК-3.3. Владеет методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p>
-------	--	---

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

**2. Семестр: 4**

**3. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте

Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок

Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки

Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

Характеристика средств и методов восстановления

Значение сауны для восстановления работоспособности

Значение массажа для постнагрузочного восстановления

Физические средства восстановления

Классификация проявлений утомления

Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений

Восстановления аденозинтрифосфорной кислоты

Медико-биологические средства восстановления

Педагогические средства восстановления работоспособности

**4. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.**

**5. Автор:** *Гаджиагаев С.М.-К., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств*