

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова"
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.07. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 7(ДВ.7)»

**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	72	12	20			40	зачет	
заочная	5	72	2	6		3	61	зачет	

Махачкала, 2024

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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

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:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - влияние приемов спортивной борьбы на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять упражнения из спортивной борьбы на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивная борьба с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы; - особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и 	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы в соответствии с поставленными целями и 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками

	<p>проведение соревнований по спортивной борьбе;</p>	<p>задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;</p> <p>- оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</p>	<p>организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;</p> <p>- борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</p>
--	--	--	--

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Профессиональные компетенции	
<p>ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры</p>	<p>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.</p> <p>ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 5 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	32		32
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12		12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20		20
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	40		40
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	8		8
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	61		61
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3		3
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

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

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

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/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	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	10	2		2	6
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	12	2		4	6
3	Использование средств восстановления в системе спортивной	10	2		2	6

	подготовки					
4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	10	2		4	4
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок	10	2		2	6
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки	10	2		2	6
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	10			4	6
	Итого:	72	12		20	40

заочная форма обучения

№ п/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	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	10	2			8
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	10			2	8
3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	10			2	8
4	Фармакологические средства восстановления и	10			2	8

	повышения спортивной работоспособности					
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок	10				10
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки	10				10
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	9				9
8	Часы на контроль:	3				
	Итого:	72	2		6	61

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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	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.
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	
3	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	
4	Фармакологические средства восстановления и повышения	

	спортивной работоспособности	
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок	
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки	
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	

6.2. 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 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.	Устный 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	Устный опрос

		организма. Основные принципы применения фармакологических средств. Разрешенные препараты. Запрещенные препараты.	
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 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.	Устный опрос

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№	Наименование темы	Средства текущего	Перечень компетенций
---	-------------------	-------------------	----------------------

п/п	(раздела) дисциплины (модуля)	контроля успеваемости	
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	Устный опрос	ПК-2
2.	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок	Тестирование	ПК-2
3.	Использование средств восстановления в системе спортивной подготовки	Устный опрос	ПК-2
4.	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Тестирование	ПК-2
5	Течение восстановительных процессов в организации после тренировочных нагрузок	Устный опрос	ПК-2
6	Содержание восстановительного микроцикла тренировки	Устный опрос	ПК-2
7	Биохимические источники поддержания общей работоспособности спортсмена	Написание доклада по теме. Устный опрос	ПК-2

Балльно-рейтинговая система в университете применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОПОП 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, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом 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» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 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 магистранта по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании магистранта выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Магистрант может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» магистрант 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».

В случаях, когда магистрант желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то 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 в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определение дополнительных баллов по научно-исследовательской

деятельности;

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный,	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности;

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг магистрантов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

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

Если магистрант 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.

Магистрант, 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, директора института 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 зачетную книжку магистранта.

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачтено		
Зачет	Не зачтено (менее 51 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Экзамен	Неудовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

На итоговую оценку влияет как выполнение самостоятельных практических работ, тестов, контрольных работ, так и посещение лекций и практических занятий.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 5; форма аттестации – зачет.

2. 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

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			Не освоены компетенции
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования	Оценка «отлично» выставляется, если студент способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области реализации приоритетов	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала Посредственно способен определять и реализовывать	Не способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе

		оценивать собственную деятельность в решении задач саморазвития и самореализации Все это студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя	саморазвития и самореализации	
УК-6.3. Владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели	Хорошо владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области навыков осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели. Все это студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала. Посредственно владеет навыками осуществления деятельности по организации работы команды	Не владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели
ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований ОПК- 8.1. Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере	Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет системные знания об особенностях педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области Обучающийся с незначительными погрешностями знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала в потребностях Обучающийся частично, с большими погрешностями знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в	Обучающийся не знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.

<p>педагогической деятельности</p>		<p>деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>сфере педагогической деятельности.</p>	
<p>ОПК-8.2. Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет творчески использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области; Умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности. Многие из ошибок студент исправить самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала Посредственно умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.</p>	<p>Не умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.</p>
<p>ОПК-8.3. Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент профессионально владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, в области. Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности;</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала частично владеет методами, формами и средствами педагогической</p>	<p>Не владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований</p>

исследований	исследований.	осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований. Многие из ошибок студент исправить самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.	
--------------	---------------	---	---	--

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

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

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

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.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS- iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.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, раздаточный материал, комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

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.

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Средства восстановления спортивной работоспособности». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 19 с.