

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте»

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» («29» апреля 2021 г., протокол № 11).

Составитель: доцент Гагиева З.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. каф.  Зарина Ароновна Гагиева

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (протокол № 8 от «26» апреля 2021 г.)

Председатель  Дмитрий Юрьевич Карасев

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета 29.04.2021, протокол № 11. Утверждена приказом СОГУ от 30.04.2021, № 106.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение – 3 зачетные единицы (108 ч.), заочное отделение – 3 зачетные единицы (108 ч.).

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	4	5
Семестр	7	9
Лекции	18	8
Практические (семинарские) занятия	18	8
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	36	16
Самостоятельная работа	72	92
Курсовая работа	-	
Форма контроля		
Экзамен	-	-
Зачет	7 семестр	9 семестр
Общее количество часов	108	108

2. Цель и задачи освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191»:

- формирование профессиональных компетенций в области применения основных, традиционных и специальных методов и средств повышения и восстановления физической работоспособности в спорте.

Задачи:

- формирование у студентов системы знаний о физической работоспособности как об интегральном показателе общей подготовленности спортсменов, которая является важным условием для развития всех основных физических качеств;
- формирование у студентов знаний о физической работоспособности как способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта;
- формирование у обучающихся способности использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

в области научно-исследовательской деятельности:

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте» входит в блок Б1.В.08 ОПОП.

Для освоения данной дисциплины требуются знания следующих дисциплин: «Биохимия спорта», «Теория и методика физической культуры», «Физиология спорта», «Теория спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина».

При освоении дисциплины «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте» в соответствии с профессиональным стандартом 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191» студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего</i>

			<i>спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (ПК-2, ПК-3):

тренерская деятельность:

- Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-2);
- Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК-3).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ПК-2	- физиологические и биохимические закономерности процессов восстановления на этапах спортивной подготовки; - восстановительные средства в спорте на этапах спортивной подготовки	оценивать эффективность применения восстановительных средства при анализе результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- навыком использования оценивать эффективность применения восстановительных средства при анализе результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
ПК-3	- виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов	- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности	- навыком контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков

командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины (заочная форма обучения)

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля
		л.	пр.	содержание	часы	
1	Понятие о функциональном состоянии и механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам. Физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	Понятие о функциональном состоянии организма человека. Уровни регуляции функционального состояния. Оценка функционального состояния организма человека. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Механизмы адаптации. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена. Оптимизация тренировочного процесса с помощью физиологических технологий (практический и теоретический аспект).	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
2	Биохимические компоненты спортивной работоспособности	2	2	Понятие о спортивной работоспособности. Алактатная работоспособность. Лактатная работоспособность. Аэробная работоспособность Специфичность работоспособности. Возрастные особенности работоспособности. Биохимическое обоснование спортивно-педагогических методов развития работоспособности.	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет
3	Биохимические особенности утомления и восстановления при мышечной работе	2	2	Понятие об утомлении и факторы, лимитирующие работоспособность при нагрузках различной относительной мощности. Взаимосвязь процессов восстановления с характером предшествующей работы. Изменения в организме в период восстановления после	6	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий

				физических нагрузок.		Зачет
4	Общая характеристика и классификация средств повышения физической работоспособности	2	2	Факторы, влияющие на состояние работоспособности Классификация средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Основные принципы использования медицинских средств, направленных на оптимизацию процессов восстановления и повышение физической работоспособности	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
5	Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом			Особенности влияния фармакологических средств на организм спортсмена. Основные принципы использования фармакологических средств повышения работоспособности. .	8	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
6	Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом			Инновации в фармакологии спорта. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом.	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
7	Биохимические основы питания и его значение в повышении работоспособности спортсменов			Основные принципы и формы специализированного питания спортсменов. Принципы и особенности базового питания спортсменов. Эргогенная диететика в системе спортивной подготовки. Основные нутриенты спортивного питания. Углеводы Жиры Белки и аминокислоты	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет

				Витаминные и коферментные препараты Минералы Анаболизаторы Адаптогены Антиоксиданты и антигипоксантаы Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам		
8	Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности физиотерапевтическим и средствами в процессе занятий физической культурой и спортом			Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств для повышения работоспособности. Спортивный массаж как средство повышения спортивной работоспособности. Гидро- и бальнеотерапия в системе повышения спортивной работоспособности. Микропроцессорные информационные технологии, повышающие работоспособность спортсмена. Оксигенотерапия (лечение кислородом). Применение нанотехнологий в системе повышения спортивной работоспособности. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
9	Вспомогательные гигиенические средства восстановления			Классификация и принципы использования вспомогательных гигиенических средств восстановления. Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по широте использования: Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по направленности действия 2. Естественные гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> - климатотерапия (аэротерапия, гелиотерапия (солнцелечение); - талассотерапия (морские купания), спелеотерапия); - гидропроцедуры. 	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Зачет

				Искусственные гигиенические средства восстановления: - гидропроцедуры; - светопроцедуры; - термопроцедуры.		
10	Классификация растений, применяемых для восстановления и повышения работоспособности			Возбуждающие растения - стимуляторы центральной нервной системы. Общеукрепляющие, тонизирующие растения. Эрогенные растения, оказывающие антистрессовый эффект и улучшающие восстановительную функцию сна	10	Конспект Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
	Итого	8	8		92	

**Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
ОФО**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л.	пр.	содержание	час ы		min	max	
1, 2	Понятие о функциональном состоянии и механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам. Физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	Понятие о функциональном состоянии организма человека. Уровни регуляции функционального состояния. Оценка функционального состояния организма человека. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Механизмы адаптации. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена. Оптимизация тренировочного процесса с помощью физиологических технологий (практический и теоретический аспект).	6	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет	0	5	[1-7]
3, 4	Биохимические компоненты спортивной работоспособности	2	2	Понятие о спортивной работоспособности. Алактатная работоспособность. Лактатная работоспособность. Аэробная работоспособность Специфичность работоспособности.	6	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом	0	5	[1-7]

				Возрастные особенности работоспособности. Биохимическое обоснование спортивно-педагогических методов развития работоспособности.		занятия Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет			
5, 6	Биохимические особенности утомления и восстановления при мышечной работе	2	2	Понятие об утомлении и факторы, лимитирующие работоспособность при нагрузках различной относительной мощности. Взаимосвязь процессов восстановления с характером предшествующей работы. Изменения в организме в период восстановления после физических нагрузок.	6	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет	0	5	[1-7]
7, 8	Общая характеристика и классификация средств повышения физической работоспособности	2	2	Факторы, влияющие на состояние работоспособности Классификация средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Основные принципы использования медицинских средств, направленных на оптимизацию	6	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет	0	5	[1-7]

				процессов восстановления и повышение физической работоспособности					
9, 10	Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	Особенности влияния фармакологических средств на организм спортсмена. Основные принципы использования фармакологических средств повышения работоспособности. .	6	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет	0	5	[1-7]
11, 12	Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	Инновации в фармакологии спорта. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом.	8	Конспект Доклад Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии Выполнение тестовых заданий Рубежная аттестация тестирование. Зачет	0	5	[1-7]
13, 14	Биохимические основы питания и его	2	2	Основные принципы и формы специализированного питания	8	Конспект Доклад	0	5	[1-7]

	значение в повышении работоспособности спортсменов			<p>спортсменов.</p> <p>Принципы и особенности базового питания спортсменов.</p> <p>Эргогенная диететика в системе спортивной подготовки.</p> <p>Основные нутриенты спортивного питания.</p> <p>Углеводы</p> <p>Жиры</p> <p>Белки и аминокислоты</p> <p>Витаминные и коферментные препараты</p> <p>Минералы</p> <p>Анаболизаторы</p> <p>Адаптогены</p> <p>Антиоксиданты и антигипоксанты</p> <p>Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам</p>		<p>Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Рубежная аттестация</p> <p>тестирование.</p> <p>Зачет</p>			
15. 16	Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности физиотерапевтическими средствами в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	<p>Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств для повышения работоспособности.</p> <p>Спортивный массаж как средство повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Гидро- и бальнеотерапия в системе повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Микропроцессорные информационные технологии, повышающие работоспособность спортсмена.</p> <p>Оксигенотерапия (лечение</p>	10	<p>Конспект</p> <p>Доклад</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Рубежная аттестация</p> <p>тестирование.</p> <p>Зачет</p>	0	5	[1-7]

				<p>кислородом).</p> <p>Применение нанотехнологий в системе повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

17, 18	<p>Вспомогательные гигиенические средства восстановления</p> <p>Классификация растений, применяемых для восстановления и повышения работоспособности</p>	2	2	<p>Классификация и принципы использования вспомогательных гигиенических средств восстановления.</p> <p>Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по широте использования:</p> <p>Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по направленности действия</p> <p>2. Естественные гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - климатотерапия (аэротерапия, гелиотерапия (солнцелечение); - талассотерапия (морские купания), спелеотерапия); - гидропроцедуры. <p>Искусственные гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гидропроцедуры; - светопроцедуры; - термопроцедуры. <p>Возбуждающие растения - стимуляторы центральной нервной системы.</p> <p>Общеукрепляющие, тонизирующие растения.</p> <p>Эрогенные растения, оказывающие антистрессовый эффект и улучшающие восстановительную функцию сна</p>	16	<p>Конспект</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Рубежная аттестация</p> <p>тестирование.</p> <p>Зачет</p>	0	10	[1-7]
--------	--	---	---	---	----	---	---	----	-------

	Текущая работа студента						0	50	
	Рубежная аттестация						0	50	
	Итого	18	18		72		0	100	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте»

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по курсу «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 28 часов и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;

- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Примерные вопросы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)

1. Оценка функционального состояния организма человека.
2. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Механизмы адаптации.
3. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена.
4. Специфичность работоспособности.
5. Возрастные особенности работоспособности.
6. Биохимическое обоснование спортивно-педагогических методов развития работоспособности.
7. Взаимосвязь процессов восстановления с характером предшествующей работы.
8. Изменения в организме в период восстановления после физических нагрузок.
9. Факторы, влияющие на состояние работоспособности
10. Педагогические средства восстановления.
11. Психологические средства восстановления.
12. Медико-биологические средства восстановления.
13. Основные принципы использования медицинских средств, направленных на оптимизацию процессов восстановления и повышение физической работоспособности
14. Особенности влияния фармакологических средств на организм спортсмена.
15. Основные нутриенты спортивного питания.
16. Углеводы
17. Жиры
18. Белки и аминокислоты
19. Витаминные и коферментные препараты
20. Минералы
21. Спортивный массаж как средство повышения спортивной работоспособности.
22. Гидро- и бальнеотерапия в системе повышения спортивной работоспособности.
23. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.
24. Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по направленности действия2. Естественные гигиенические средства восстановления: климатотерапия (аэротерапия, гелиотерапия (солнцелечение); талассотерапия (морские купания), спелеотерапия); гидропроцедуры.
25. Искусственные гигиенические средства восстановления: гидропроцедуры; светопроцедуры; термопроцедуры.
26. Эрогенные растения, оказывающие антистрессовый эффект и улучшающие восстановительную функцию сна.

7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделывают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;

- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

7.3. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою

методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.4. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.5. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как

правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?

- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Примерная тематика докладов, сообщений

1. Кислородотерапия.
2. Гипербарическая оксигенация
3. Применение адаптогенов - лекарственных средств растительного и животного происхождения.
4. Средства психической регуляции.
5. Психолого-педагогические средства психической регуляции.
6. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировок.
7. Восстановление сердечнососудистой, дыхательной систем, обмена веществ: гидротерапия (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массаж (ручной, вибрационный), банные процедуры, ионизированный воздух, кислород, витамины.

8. Восстановление нервно-мышечной системы: гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ»).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none">• Работа на практических занятиях;• Посещение занятий;• Написание докладов и конспектов	0 0 0 0	50 30 5 15
Рубежная аттестация	0	50

Итого	0	100
--------------	----------	------------

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;
 Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.
 Экзамен — максимально 50 баллов.
 Зачет — максимально 50 баллов».

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию – до 50 баллов, до 50 баллов на устном ответе.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения экзамена – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию – до 50 баллов, до 50 баллов на устном ответе.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Итоговая оценка на экзамене и зачете выводится следующим образом:

$$O = T + \frac{P+Э}{2}$$

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам (например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$)).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;

- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
Критерии оценки устного и/или письменного ответа
на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
 2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
 3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
 4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации
Критерии оценивания результатов рубежного тестирования

Рубежная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 50 баллов складываются из ответов на 10 вопросов.

Количество вопросов в одном задании – 10.

Баллы – ответ на 1 вопрос оценивается в 5 балла.

Примерные задания для рубежной аттестации студентов по дисциплине «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте»

Задание 1

1. Функциональные пробы позволяют выявить особенности реакций организма на физическую нагрузку.

2. Физическая работоспособность отражает степень тренированности спортсмена к перенесению физических нагрузок.
3. Показатель максимального потребления кислорода не отражает степень развития аэробных механизмов обеспечения энергией.
4. Повышение спортивной тренированности до максимума, повышает резервные возможности организма спортсмена и снижает риск заболевания.
5. Перетренированность спортсмена связана с выполнением неадекватных тренировочных нагрузок.
6. Перенапряжение спортсмена связано с форсированной подготовкой в тренировочном процессе.
7. Перенапряжение классифицируют как острое и хроническое.
8. Увеличение объемов тренировочных нагрузок автоматически влечет повышение интенсивности восстановительных процедур.
9. Причиной травматизма у спортсменов является только их недостаточная подготовка.
10. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на реституцию показателей сердечнососудистой и дыхательной систем.

8.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации **Примерные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Технологии** **восстановления и повышения работоспособности в спорте» (8 семестр)**

Форма проведения зачета – устная

1. Понятие о функциональном состоянии организма человека.
2. Уровни регуляции функционального состояния.
3. Оценка функционального состояния организма человека.
4. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Механизмы адаптации.
5. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена.
6. Оптимизация тренировочного процесса с помощью физиологических технологий (практический и теоретический аспект).
7. Понятие о спортивной работоспособности.
8. Алактатная работоспособность.
9. Лактатная работоспособность.
10. Аэробная работоспособность
11. Специфичность работоспособности.
12. Возрастные особенности работоспособности.
13. Биохимическое обоснование спортивно-педагогических методов развития работоспособности.
14. Понятие об утомлении и факторы, лимитирующие работоспособность при нагрузках различной относительной мощности.
15. Взаимосвязь процессов восстановления с характером предшествующей работы.
16. Изменения в организме в период восстановления после физических нагрузок.
17. Факторы, влияющие на состояние работоспособности
18. Классификация средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления.
19. Педагогические средства восстановления.
20. Психологические средства восстановления.
21. Медико-биологические средства восстановления.
22. Основные принципы использования медицинских средств, направленных на оптимизацию процессов восстановления и повышение физической работоспособности.
23. Особенности влияния фармакологических средств на организм спортсмена.

24. Основные принципы использования фармакологических средств повышения работоспособности.
25. Инновации в фармакологии спорта.
26. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета.
27. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом.
28. Основные принципы и формы специализированного питания спортсменов.
29. Принципы и особенности базового питания спортсменов.
30. Эргогенная диететика в системе спортивной подготовки.
31. Основные нутриенты спортивного питания.
32. Углеводы.
33. Жиры.
34. Белки и аминокислоты.
35. Витаминные и коферментные препараты.
36. Минералы.
37. Анаболизаторы.
38. Адаптогены.
39. Антиоксиданты и антигипоксантаы.
40. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам.
41. Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств для повышения работоспособности.
42. Спортивный массаж как средство повышения спортивной работоспособности.
43. Гидро- и бальнеотерапия в системе повышения спортивной работоспособности.
44. Микропроцессорные информационные технологии, повышающие работоспособность спортсмена.
45. Оксигенотерапия (лечение кислородом).
46. Применение нанотехнологий в системе повышения спортивной работоспособности.
47. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.
48. Понятие о биологически обратной связи (БОС). Метод нейробиоуправления как средство повышения работоспособности спортсмена.
49. Понятие о ритмах головного мозга. Методы и средства воздействия.
50. Обоснование и перспективы использования местных термопроцедур в спорте
51. Классификация и принципы использования вспомогательных гигиенических средств восстановления.
52. Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по широте использования:
53. Классификация вспомогательных гигиенических средств регуляции адаптации по направленности действия
54. Естественные гигиенические средства восстановления: климатотерапия (аэротерапия, гелиотерапия (солнцелечение); талассотерапия (морские купания), спелеотерапия); гидропроцедуры.
55. Искусственные гигиенические средства восстановления: гидропроцедуры; светопроцедуры; термопроцедуры.
56. Возбуждающие растения - стимуляторы центральной нервной системы.
57. Общеукрепляющие, тонизирующие растения.
58. Эрогенные растения, оказывающие антистрессовый эффект и улучшающие восстановительную функцию сна

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дис-	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные,

куссии и низкую степень контактности.		ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.	конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /незачтено	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»	Оценка «хорошо» / «зачтено»	Оценка «отлично» / «зачтено»

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература

а) основная

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена / Е.А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>. – Текст: электронный.
3. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: [12+] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.: ил. – Режим

- доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>. – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст: электронный.
4. Чинкин, А.С. Физиология спорта: [12+] / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва: Спорт, 2016. – 120 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-2-4. – Текст: электронный.
 5. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений: [12+] / О.С. Кулиненков. – Москва: Спорт, 2016. – 321 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860>. – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст: электронный.
 6. Кулиненков, О.С. Физиотерапия в практике спорта: [12+] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. – Москва : Спорт, 2017. – 256 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454516>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-84-8. – Текст: электронный.
 7. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: [12+] / С.С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2016. – 296 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454250>. – ISBN 978-5-906839-41-1. – Текст: электронный.

б) дополнительная

1. Филиппова, А.В. Фитозергономика: учебное пособие / А.В. Филиппова; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2013. – 110 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278834>. – Библиогр.: с. 72-79. – ISBN 978-5-8353-1611-3. – Текст: электронный.
2. Избранные лекции по спортивной биохимии / сост. О.Н. Кудря, Т.А. Линдт; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 132 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348>. – Библиогр.: с. 128. – ISBN 978-5-91930-034-2. – Текст: электронный.
3. Корягина, Ю.В. Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена» / Ю.В. Корягина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 109 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197>. – Текст: электронный.
4. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др.; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. Биохимические основы физической работоспособности / сост. Л.Н. Тюрина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 80 с.: схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274554>. – Текст: электронный.

6. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: [12+] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – Москва: Спорт, 2016. – 100 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст: электронный.
7. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов: [12+] / В.А. Перепекин. – Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. – 113 с.: ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459931>. – Библиогр. в кн. – ISBN 5-94299-058-1. – Текст: электронный.
8. Пискулин, А.А. Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов / А.А. Пискулин, Л.В. Сотникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
9. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – 4-е изд., стер. – Омск: Издательство СибГУФК, 2016. – 152 с.: таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298>. – Текст: электронный.
10. Сапего, А.В. Физиология спорта / А.В. Сапего. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>. – ISBN 978-5-8353-1165-1. – Текст: электронный.
11. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: [12+] / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин и др.; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Высшая школа тренеров по хоккею. – 2-е изд., испр. и доп.. – Москва : Спорт, 2016. – 168 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454240>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-43-5. – Текст: электронный.
12. Филиппова, А.В. Фитозргономика / А.В. Филиппова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2013. – 110 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278834>. – Библиогр.: с. 72-79. – ISBN 978-5-8353-1611-3. – Текст: электронный.

в) Интернет-ресурсы

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)

5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](#) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «**Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте**»:

1. <http://biathlonrus.com/union/documents/23765/> - Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
2. http://www.rae.ru/fs/?article_id=10001877&op=show_article§ion=content - МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ.
3. <http://fatalenergy.com.ru/power/1158369375-0.html> - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АТЛЕТИЗМЕ
4. http://www.ntpo.com/patents_medicine/medicine_6/medicine_238.shtml - СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ. Авраменко Василий Антонович [RU]; Воробьев Леонид Поликарпович [RU]; Авраменко Михаил Васильевич [RU]; Горобченко Владимир Петрович [UA].

10. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №15: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 18 посадочных места; интерактивная доска; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; анализатор электрокардиографический «Синапсис» (стандартная конфигурация); ростомер с весами; спирометр; спирометр MicroLoop, в комплекте с принадлежностями; беговая дорожка Smooth Fitness; велоэргометр 7682-860 E7 «Kettler»; велотренажер Kettler; тонометр электронный «Микролайф»; микроскоп «Люмам-111»; медицинская кушетка; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

«Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.	
--	--

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Зав. кафедрой

З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта
от _____ 2022 г., протокол № _____.

Председатель Совета факультета
