

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Манылова С.В. Средства восстановления в спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта; форма обучения: заочная, Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Средства восстановления в спорте. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева
(филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Манылова Светлана Валентиновна, 2020.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: усвоение студентами знаний и формирования практических навыков в области теории и методики проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки, физического воспитания, профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формировать специальные знания в области теории восстановления функциональных систем, специальной работоспособности юных и взрослых спортсменов, лиц, занимающихся учебной и профессиональной деятельностью;
- освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки, занятий физическим воспитанием таких средств восстановления, как различные виды восстановительного массажа, аутотренинга, восстановительно-профилактических упражнений;
- освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности.

Карта компетенций дисциплины «Средства восстановления в спорте»

Код и формулировка компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-1 – способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знает: физиологические функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Умеет: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
ПК-14 – способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Знает: основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта, средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. Умеет: совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.
ПК-15 – способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает: эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. Умеет: сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 часов.

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			9 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	3	3
	час	108	108
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		10	10
Лекции		4	4
Практические занятия		6	6
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		-	-
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		98	98
Вид промежуточной аттестации			Зачет

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект вопросов к зачету 0-40 баллов, подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов.

При наборе студентом 61 балла за промежуточную аттестацию выставляется зачет. Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, сдают зачет в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Тестирование - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Заполнение таблиц, подготовка презентаций, подготовка докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре, сдача практического зачета.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет с оценкой. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме собеседования по итоговым вопросам учебной дисциплины.

Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности

заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

3.2. Промежуточный контроль

Зачет. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

Зачтено - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

Не зачтено – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Очное отделение

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы, СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	3	1	2		30

2	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	3	1	2		20
3	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	2	1	1		28
4	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	2	1	1		20
	Всего часов	10	4	6		98

4.2. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	<p><u>Лекция 1.</u> История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Критический анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления в тренировочном процессе, не учитывающих характер тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик их применения, эффект долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.</p> <p><u>Практическое занятие 1.</u> Знакомство с методами, используемыми для восстановления в практике спорта.</p> <p><u>Практическое занятие 2.</u> Принципы восстановительного лечения</p>
2	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	<p><u>Лекция 2.</u> Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. Обоснование направления, основанного</p>

		<p>на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.</p> <p><u>Практическое занятие 3.</u> Основы работоспособности в спорте. Энергетические субстраты.</p> <p><u>Практическое занятие 4.</u> Способы получения энергии в организме. Основные энергетические и биохимические процессы, направленные на определенную деятельность.</p>
3	Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	<p><u>Лекция 3.</u> Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.</p> <p><u>Практическое занятие 5.</u> Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке. Общие принципы использования средств восстановления в спорте.</p>
4	Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	<p><u>Лекция 4.</u> Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.</p> <p><u>Практическое занятие 6.</u> Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях тренировочного процесса.</p>

4.2.2. Образцы средств проведения текущего контроля

Тесты для контроля знаний по дисциплине «Средства восстановления в спорте»

1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления?

- А - Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.,
Б – Использование активного отдыха.,

В – Различные виды массажа.,

Г – Рациональное планирование тренировки.

2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии?

А – Повышение спортивной работоспособности.,

Б – Коррекция временно-поясничной адаптации.,

В – Разработка сбалансированного питания.,

Г – Ускорение течения процессов восстановления.

3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим?

А – Аутогенная тренировка.,

Б – Приём спортивных напитков.,

В – Активный отдых.,

Г – Рациональное построение общего режима жизни.

4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?

А – Физиотерапия.,

Б – Аутогенная тренировка.,

В – Активный отдых.,

Г – тренировка в среднегорье.

5. Какое состояние характеризуют как «острое» утомление спортсмена?

А- Состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха.,

Б – Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.,

В – Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке.,

Г – Состояние, которое развивается после незначительной по объёму и интенсивности мышечной работы.

6. Какое состояние характеризуют утомление в форме «перенапряжение»?

А- Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке.,

Б – Остроразвивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировки или соревновательной нагрузки на фоне снижения функционального состояния.,

В – Состояние, которое развивается при непрерывном построении режима тренировок и отдыха.,

Г - Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.

7. К фармакологическим средствам восстановления спортивной работоспособности – «макроэлементам» относятся?

А – Сера, магний, фосфор, кальций.,

Б – Йод, цинк, хром, марганец.,

В – Фтор, медь, молибден, кремний.,

Г – Селен, кобальт, бор, ванадий.

8. Какие из перечисленных препаратов не снижают физическую работоспособность спортсменов?

А – Антибиотики, сульфаниламиды, психотропные стимуляторы.,

Б – Аспирин, парацетамол, кортикостероиды, оксациллин.,

В – Цитостатики, иммуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировки).,

Г – Карнитин, кальция глицерофосфат, аминалон, фитин.

9. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психических средств?

А – Внушённый сон-отдых.,

- Б – Активирующая терапия.,
- В – Специальные дыхательные упражнения.,
- Г – Электросон.

10. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:

- А – расстройство координации.,
- Б – уменьшение энергетических затрат.,
- В – неспособность к усвоению новых навыков.,
- Г – расстройство старых навыков.

11. К особенностям восстановления работоспособности не относят:

- А – Неравномерность течения восстановительных процессов.,
- Б – Гетерохромность восстановления различных вегетативных систем.,
- В – уменьшение энергетических запасов в организме.,
- Г – Фазность восстановления мышечной работоспособности.

12. Какие группы средств восстановления спортивной работоспособности используются в спортивной практике?

- А – Педагогические, медико-биологические, психологические.
- Б – Нравственные, этические, эстетические.,
- В – Галлюциногены, психостимуляторы, антидепрессанты.,
- Г – Специальные, специально-подготовительные, основные.

13. К основным принципам использования фармакологических средств восстановления в спорте не относятся:

- А – Применение только по рекомендации врача в соответствии с состоянием спортсмена.,
- Б – Предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.,
- В – Обязательное использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма спортсмена.,
- Г – Фармакологическая программа должна быть простой и привлекательной в применении.

14. Тактика применения восстановительных средств в спорте будет нарушена при соблюдении следующего требования:

- А – При небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов), восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки.,
- Б – Средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам.,
- В – В сеансе восстановления рекомендуется более трёх разных процедур.,
- Г – Не следует использовать длительное время одно и то же средство.

15. К физическим средствам восстановления не относится:

- А – Аэроионизация, гипербарическая оксигенация, диадинамические токи.,
- Б – Магнитотерапия, ультрафиолетовое облучение, электросон.,
- В – Электрофорез, электростимуляция, локальное отрицательное давление.,
- Г – Хвойная ванна, ручной тренировочный массаж, внушённый сон отдых.

16. К запрещённым препаратам (допингам) в спорте не относятся:

- А – Анаболические агенты, бета-агонисты, бета-блокаторы.,
- Б – Диуретики, маскирующие агенты, пептидные гормоны.,
- В – Транквилизаторы и седативные средства, противогипоксические средства.
- Г – Стимуляторы, наркотические анальгетики, кортикостероиды.

17. К продуктам пчеловодства не используемых в спортивной практике относятся:

- А – Мёд.,
- Б – Пчелиная пыльца.,
- В – Маточное молочко.,
- Г – Цветочная пыльца.

18. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной

ароматерапии:

- А – Апельсиновое, бергамотовое.,
- Б – Терпентинное (скипидарное), камфорное.,
- В – Кипарисовое, еловое.,
- Г – Эвкалиптовое, лимонное.,
- Д – Можжевельное, ромашковое.

19. Согласно современной витаминологии (В.Б. Спиричев, 2005) все витамины можно подразделить на три группы. Какая из перечисленных групп не входит в эту классификацию?

- А – Витамины-коферменты.,
- Б – Витамины- прогармоны.,
- В – Витамины- жирорастворимые.,
- Г – Витамины- антиоксиданты.

20. Какая фаза восстановительного процесса в спорте является основой тренирующего воздействия?

- А – Фаза исходной работоспособности.,
- Б – Фаза суперкомпенсации.,
- В – Фаза повышенной работоспособности.,
- Г – Фаза пониженной работоспособности.

21. Чем отличаются гипотонические спортивные напитки от изотонических?

- А – В них добавлено большое количество антиоксидантов.,
- Б – В них добавлены гидролизаты различных растений- сои, пшеницы и других.,
- В – В них добавлено большее количество витаминов.,
- Г – В них добавлено большее количество минералов.

22. Понятие «локализация утомления» предусматривает рассмотрение трёх основных групп систем, определяющих наступление этого утомления. Какая из представленных систем приведено здесь ошибочно?

- А – Регулирующая система- центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная.,
- Б – Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности- дыхания, крови и кровообращения.,
- В – Система структуры двигательных единиц мышц.,
- Г – Исполнительская система- двигательный аппарат.

Примерная тематика рефератов

1. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
2. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
3. Психические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
4. Методика применения психологических средств в специализируемом виде спорта.
5. Обоснование применения средств восстановления на этапе начальной спортивной специализации.
6. Методика восстановления функционального состояния и спортивной работоспособности в сауне и бане.
7. Обоснование применения средств восстановления на этапе углубленной спортивной специализации.
8. Правильное питание - важнейшее средство восстановления юных спортсменов
9. Системное применение средств восстановления в процессе спортивной тренировки важное педагогическое условие формирования положительных нравственных качеств спортсмена.
10. Технология планирования средств восстановления в микроциклах тренировочного процесса.

11. Социально-экономические факторы, определяющие возможность заключения договора на оказание восстановительно-профилактических услуг в коммерческом спортивном клубе.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся.

№ модуля	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	<p>Тема: Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.</p>	<p>Чтение текста учебника, дополнительной литературы, интернет-источников Аналитическая обработка текста Составить конспект по истории развития знаний о применении восстановительных средств. Чтение текста учебника, дополнительной литературы, интернет-источников Аналитическая обработка текста Изучить основные этапы развития о применении восстановительных средств. Описать значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.</p>
2	<p>Тема: Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.</p>	<p>Чтение текста учебника, дополнительной литературы, интернет-источников Аналитическая обработка текста Конспект. Обосновать направление, основанное на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. Обосновать направление, основанное на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.</p>
3	<p>Тема: Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.</p>	<p>Чтение текста учебника, дополнительной литературы, интернет-источников Аналитическая обработка текста Выделить аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке. К критериям оценивания выполненного конспекта ЛФК относятся последовательность, полнота, правильно подобранные упражнения.</p>
4	<p>Тема: Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.</p>	<p>Чтение текста учебника, дополнительной литературы, интернет-источников Аналитическая обработка текста Составить рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для сдачи зачета.

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.
3. Классификация средств восстановления.
4. Техника и методика аутогенной тренировки.
5. Характеристика педагогических средств восстановления.
6. Классификация проявления утомления.
7. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
8. Принципы теории и методики средств восстановления.
9. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
10. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
11. Варианты планирования средств в спорте.
12. Характеристика психологических средств восстановления.
13. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
14. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
15. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
16. Техника и методика восстановительного массажа.
17. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
18. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.
19. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
20. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
21. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.
22. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
23. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
24. Методика применения профилактических средств в учебном процессе школьников с применением компьютера.
25. Восстановительно-профилактические средства как педагогические условия формирования ценности - гуманизация физкультурного образования.
26. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере оздоровительной физической культуры.
27. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.
28. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере коммерческого спорта.
29. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере производственной физической культуры.
30. Концепции утомления.
31. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.

32. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).
33. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
34. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
35. Технология проведения профессиографического исследования.
36. Методика составления спортограмм.
37. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».
38. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.
39. Технология применения водно-термальных процедур.
40. Технология фитотерапии и кварцевания.
41. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.
42. Технология применения восстановительного плавания
43. Технология применения восстановительного бега.
44. Технология применения суставной гимнастики.
45. Технология применения сауны и русской бани.
46. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
47. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.
48. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.
49. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
50. Методика применения релаксационных упражнений.
51. Методика применения метода гравитационной тракции.
52. Формирование личностных качеств, занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительно-профилактических средств.
53. Обучение умениям и знаниям в области восстановительно-профилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов ФФК.
54. Физические средства восстановления в спорте.

6.2. Критерии оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема: Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Тесты, собеседование. Зачет
2	Тема: Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Тесты, ситуационные задания. Зачет
3	Тема: Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной	ОПК-1 Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические,	Тесты, ситуационные задания, Зачет

	тренировке.	биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
4	Тема: Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	ПК-14– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Тесты, реферат. Зачет

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Курч, Н. М. Физические средства восстановления в спорте: учебное пособие / Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-91930-124-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95610.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77241.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 184 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97571>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Интернет-ресурсы:

Не предусмотрено.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины имеются:

Тренажерный зал № 30 СОК № 2 оснащен: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами; лыжная база оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.	626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в; Спортивно-оздоровительный комплекс № 2 , ауд. № 30
Спортивный (игровой) зал № 11 СОК 2 оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.	626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 11
Аудитория № 25 СОК – 2 оснащена следующим оборудованием: - аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа); - плакаты, схемы, рисунки; - физкультурно-спортивные сооружения: спортивный комплекс, стадион, спортивные площадки, лыжная база, спортивные залы, гимнастический зал; - спортивный инвентарь. - секундомер - лента сантиметровая Велоэргометр – 3 шт. Степ-тестовая ступенька – 2 шт. Секундомер – 4 шт. Ростомер – 2 шт. Весы напольные – 2 Весы электронные – 1 шт. Тонометр – 4 шт. Лента сантиметровая – 4 шт. Динамометр становой – 2 шт. Динамометр кистевой – 3 шт. Спирометр суховоздушный – 1 шт. Аппарат ЭКГ – 1 шт. Кушетка массажная – 4 шт. Программы, учебники, УМК Учебные наглядные пособия	626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 25