

Государственное образовательное учреждение
«Львовский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
«Физическая культура и спорт»
профессор Гуцу В.Ф.
«18» _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по дисциплине

**«Технологии восстановления работоспособности в
физической культуре и спорте»**
на 2021/2022 учебный год

Направление:
6.44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль:
Теория физической культуры и технологии физического воспитания

Квалификация:
Магистр

Форма обучения: очная, очно-заочная

2021 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Технологии восстановления работоспособности в физической культуре и спорте» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Составитель рабочей программы

Доцент 

Граневский В.В.

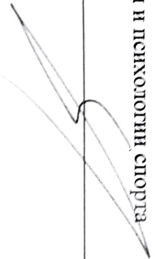
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«26» 08 2021 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

«26» 08 2021 г.  Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедрой педагогики и психологии спорта

«27» 08 2021 г.  Гуля В.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в физическом воспитании обучающихся молодёжи.

Задачи:

- изучение методологических основ восстановления работоспособности в системе физического воспитания;
- изучение влияния физической нагрузки на функциональные возможности организма человека;
- знакомство с методами восстановления работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «*Технологии восстановления работоспособности в физической культуре и спорте*» находится в разделе Б1.В.ДВ.05.02.

Данный учебный курс формирует знания и навыки о использовании современных оздоровительных методов обучения, диагностики и разработки способов восстановления работоспособности организма под воздействием физических нагрузок различной степени тяжести.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5 Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении	ИД-1опк5 Владеет методикой мониторинговых исследований результатов образовательной деятельности обучающихся ИД-2опк5 Составляет программы мониторинга результатов образования обучающихся

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы магистров по семестрам:

очная форма обучения Очно-заочная форма обучения

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных			Самостоятельная Работа (СР)		
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)			
		Лабораторных Занятий (ЛЗ)					

2 очное	Зэ.с/108ч	36	8	28	-	72	Зачет
Итого	Зэ.с/108ч	36	-	-	-	72	Зачет
3	Зэ.с/108ч	36	8	28	-	72	Зачет
Очно/За очное							зачет
Итого	Зэ.с/108ч	36	-	-	-	72	Зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
	Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок	108	8	28	-	72
1						
ИТОГО:		108	-	-	-	72

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	№ раздела или дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок				
1	1	2	Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в спортивной, учебной и производственной деятельности.	УМК по предмету
2	1	2	Физиологическое обоснование процессов и их направленные восстановления. Восстановительные процессы и их направленные восстановления. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.	УМК по предмету.
3	1	2	Питание – главный фактор восстановления работоспособности.	Рабочая программа по

		Фармакологические средства переутомления и работоспособности. Физиотерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.	профилактики спортивной «ЭКФК»	дисциплине
4	1	2	Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	УМК по
Итого по разделу часов:		8		
ИТОГО		8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок				
1	1	2	Научно-практические аспекты средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности.	карточки с заданиями
2	1	2	Физиологическое обострение восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.	карточки с заданиями
3	1	2	Питание –главный фактор работоспособности.	План-конспект занятия
4	1	2	Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.	Рабочая программа по дисциплине
5	1	2	Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.	Рабочая программа по дисциплине
6	1	2	Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия.	Рабочая программа по дисциплине
7	1	2	Методы и средства восстановления работоспособности	Рабочая программа по дисциплине
8	1	2	Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	Рабочая программа по дисциплине

9	1	2	Понятие здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его составления. Личное отношение к своему здоровью. Самовосстановление и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Рабочая программа по дисциплине
10	1	2	Организационно-методические основы реабилитации.	Программа по дисциплине
11	1	8	Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая)	схем-комплексы упражнений
Итого по разделу часов		28		
ИТОГО		28		

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающихся	Трудоемкость (в часах)
Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок			
Раздел 1	1	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых физических нагрузок в спорте	18
	2	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых физических нагрузок в профессиональной деятельности	18
	3	Принципы и основы восстановления работоспособности после перенесенных операционных вмешательств	18
	4	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых заболеваний	18
Итого по разделу часов			72
ИТОГО			72

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Количество экземпляров	Электронная версия	Место размещения электрон ной версии
1	Основная литература Лечебная физическая культура и массаж. Учебник.	В.И. Дубровский	2016	10	+	Кафедра ФФДОТ

	М., «Владос», стр 561-580.					
2	Ян ван Дайк о детях с врожденными нарушениями зрения и слуха: вопросы обучения и исследования проблем. М.: Тервинф – 132с.	Басилова Т. А. Михайлова Т. М., Пайкова А. М.	2019	-	+	Кафедра ФРиОТ Михайлова Т. М., Пайкова А. М.
3	Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие.— Волгоград : ВГАФК, 2012 — 198 с.	И. А. Коровина, В. В. Вербина, С. А. Дробышева	2012	-	+	Кафедра ФРиОТ
	Дополнительная литература					
4	Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Медицина»,	Э.Г. Булич	2000	1	+	Кафедра ФРиОТ
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. М. Советский спорт	Под общей ред. проф. С.П. Евсеева	2003	-	+	Кафедра ФРиОТ
Итого по дисциплине: 30% печатных изданий; 100 % электронных						

6.2. Прозрачное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. http://www.webmedinfo.ru/Медицинский_информационно-образовательный_проект
2. <http://www.redib.ru/> Педагогическая библиотека
3. http://ib.srotpedi.ru/Библиотека_информации_по_физической_культуре_и_спорту

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Матристанты в процессе изучения дисциплины «Технологии восстановления работоспособности» должны усвоить основное содержание лекционного материала. термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической адаптации и реабилитация обучающихся детей.

При изучении дисциплины «Технологии восстановления работоспособности» матристант должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения компенсаций в процессе физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы матристантов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических

занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Технологии восстановления работоспособности» требует систематической *самостоятельной работы*, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке *доклада, реферата* необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПУ им. Г.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории кафедры «ФРИОТ» (103Г, 110 Г аудитории). При проведении занятий используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь, фототренинги и слайды в соответствии с темой занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Технологии восстановления работоспособности»

Данный учебный курс предназначен для студентов I курса магистратуры очной, 2 курса очно-заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс: I, очная форма обучения 2 семестр

Курс: II, очно-заочная форма обучения 3 семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Технологии восстановления работоспособности» требует систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке **доклада, реферата** необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории кафедры «ФРиОТ» (103Г, 110 Г аудитории). При проведении занятий используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь, фотографии и слайды в соответствии с темой занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Технологии восстановления работоспособности»

Данный учебный курс предназначен для студентов I курса магистратуры очной, 2 курса очно-заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс: I, очная форма обучения 2 семестр

Курс: II, очно-заочная форма обучения 3 семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.