

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта



И.о. декана факультета ФКиС

Грусова О.В.

(подпись)

« 31 » * Октябрь 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ

на 2023/2024 учебный год

Направление

7.49.03.01. Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

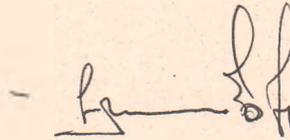
очная, заочная

2022 год набора

Рабочая программа дисциплины «Восстановительные средства в спорте» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Физическая культура».

Составитель рабочей программы

Доцент



Мыцыков Н.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 20 » 09 2023 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры-разработчика

« 20 » 09 2023 г.



ст. преподаватель Спивак И.А.

И.о. зав. выпускающей кафедрой
теории и методики физического воспитания и спорта

« 20 » 09 2023 г.



ст. преподаватель Спивак И.О.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

«Восстановительные средства в спорте» (Б1.В.ДВ.09.01) является дисциплиной по выбору студента вариативной части профессионального цикла.

Дисциплина органично взаимосвязана с дисциплинами: физическая культура, теория и методика физической культуры и спорта, анатомия и физиология.

1. Формировать специальные знания в области теории восстановления функциональных систем, специальной работоспособности юных и взрослых спортсменов, лиц, занимающихся учебной и профессиональной деятельностью.

2. Освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки, занятий физическим воспитанием таких средств восстановления, как различные виды восстановительного массажа, аутотренинга, восстановительно-профилактических упражнений.

3. Освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ОПОП по направлению 49.03.01. «Спортивная тренировка».

«Восстановительные средства в спорте» (Б1.В.ДВ.09.01) является дисциплиной по выбору студента вариативной части профессионального цикла.

Дисциплина органично взаимосвязана с дисциплинами: физическая культура, теория и методика физической культуры и спорта, анатомия и физиология.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции		
Профилактика допинга	ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ИД-1ОПК-8, Знает: теоретические основы проблемы допинга и работу противодопинговой деятельности
		ИД-2ОПК-8, Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга
		ИД-3ОПК-8, Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов очной формы обучения					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
4	2/72	36	18	18	-	36	Зачет	
Итого:	2/72	36	-	-	-	36	Зачет	

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов заочной формы обучения					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
4	2/72	8	4	4	-	60	Зачет /4
Итого:	2/72	8	-	-	-	60	4

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов								
		Всего		Аудиторная работа			Внеауд. работа СР			
		д/о	з/о	Л	ПЗ	ЛР	д/о	з/о		
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	4	1	2	1	2	-	-	4	7
2	Классификация средств восстановления.	4	1	2	1	2	-	-	4	7
3	Характеристика педагогических средств восстановления.	4	2	2	1	2	1	-	4	7
4	Характеристика медико-биологических средств восстановления.	4	2	2	1	2	1	-	4	7
5	Характеристика психологических средств восстановления.	4	1	2	-	2	1	-	4	7
6	Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).	6	1	4	-	2	1	-	4	8
7	Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.	6	-	2	-	4	-	-	6	8
8	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.	4	-	2	-	2	-	-	6	8
	Зачет з/о 4 часа		Итого:	36	8	-	-	-	36	60
			Всего:	72	72	-	-	-	-	-

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности для студентов очной и заочной формы обучения

Лекционные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте					
1	1	2	1	Введение в предмет. Актуальность. Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	Схемы, таблицы

				Классификация средств восстановления.	
Итого по разделу часов:	2	1			
Классификация средств восстановления.					
2	2	2	1	Педагогические средства восстановления. Физиологическое обоснование средств восстановления. Восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	1			
Характеристика педагогических средств восстановления.					
3	3	2	1	Медико-биологические средства восстановления. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.	Видеофильмы, фото-материал
Итого по разделу часов:	2	1			
Характеристика медико-биологических средств восстановления.					
4	4	2	1	Психологические средства восстановления. Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	
Итого по разделу часов:	2	1			
Характеристика психологических средств восстановления.					
5	5	2	-	Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни. Понятие здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Личное отношение к своему здоровью. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	
Итого по разделу часов:	2	-			
Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).					
6	6	4	-	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения. Организационно-методические основы реабилитации. Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая). Принципы медицинской и физической реабилитации. Общие основы ЛФК.	

Итого по разделу часов:	4	-		
Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.				
7	7	2	-	Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности. Теории утомления и восстановления: Концепция А.А. Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В. Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройств координации функционирующих систем.
Итого по разделу часов:	2	-		
Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.				
8	8	2	-	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.
Итого по разделу часов:	2	-		
Итого	18	4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте					
1	1	2	-	Введение в предмет. Актуальность. Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Классификация средств восстановления.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:		2	-		
Классификация средств восстановления.					
2	2	2	-	Педагогические средства восстановления. Физиологическое обоснование средств восстановления. Восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.	Схемы, таблицы

Итого по разделу часов:	2	-			
Характеристика педагогических средств восстановления.					
3	3	2	1	Медико-биологические средства восстановления. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	1			
Характеристика медико-биологических средств восстановления.					
4	4	2	1	Психологические средства восстановления. Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	1			
Характеристика психологических средств восстановления.					
5	5	2	1	Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни. Понятие здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Личное отношение к своему здоровью. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	1			
Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).					
6	6	2	1	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения. Организационно-методические основы реабилитации. Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая). Принципы медицинской и физической реабилитации. Общие основы ЛФК.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	1			
Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.					
7	7	4	-	Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности. Теории утомления и восстановления: Концепция А.А. Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В. Розенבלата о механизме утомления	Видеофильмы, фото-материал

				по принципу охранительного торможения. Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройств координации функционирующих систем.	
Итого по разделу часов:	4	-			
Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.					
8	8	2	-	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.	Схемы, таблицы
Итого по разделу часов:	2	-			
ВСЕГО	18	4			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			дневная	заочная
Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте				
Раздел 1	1	Вид СРС 1. Введение в предмет. Актуальность. Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Классификация средств восстановления.	4	7
Итого по разделу часов:			4	7
Классификация средств восстановления.				
Раздел 2	2	Вид СРС 1. Педагогические средства восстановления. Физиологическое обоснование средств восстановления. Восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.	4	7
Итого по разделу часов:			4	7
Характеристика педагогических средств восстановления.				
Раздел 3	3	Вид СРС 1. Медико-биологические средства восстановления. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной	4	7

		работоспособности. Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.		
Итого по разделу часов:			4	7
Характеристика медико-биологических средств восстановления.				
Раздел 4	4	Вид СРС 1. Психологические средства восстановления. Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	4	7
Итого по разделу часов:			4	7
Характеристика психологических средств восстановления.				
Раздел 5	5	Вид СРС 1. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни. Понятие здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Личное отношение к своему здоровью. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	4	8
Итого по разделу часов:			4	8
Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).				
Раздел 6	6	Вид СРС 1. Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения. Организационно-методические основы реабилитации. Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая). Принципы медицинской и физической реабилитации. Общие основы ЛФК.	4	8
Итого по разделу часов			4	8
Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.				
Раздел 7	7	Вид СРС 1. Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности. Теории утомления и восстановления: Концепция А.А. Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В. Розенבלата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем.	6	8
Итого по разделу часов			6	8
Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.				
Раздел 8	8	Вид СРС 1. Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.	6	8

	Итого по разделу часов	6	8
Итого:		36	60

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Современные средства восстановления работоспособности спортсмена	Третьяк, А.Н.	2009			Библиотека ПГУ
2	Теория физического воспитания студентов	Сухоцкий И.В.	2012			Библиотека ПГУ
Дополнительная литература						
3	Реабилитация в спорте	Дубровский В.И.	2004			Библиотека ПГУ
4	Методика психологической саморегуляции спортсмена перед ответственными соревнованиями	Сандомирский М.Е., Кечеджан А.Г.	2004			Библиотека ПГУ
5	Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования	Методика психологической саморегуляции и спортсмена перед ответственными соревнованиями	2006			Библиотека ПГУ
Итого по дисциплине: 100% печатных изданий						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека КБГУ // lib.kbsu. ru.
2. <http://www.sportmed.ru/journal.html>
3. http://aconit.ru/show_paper.php?idpaper=59
elibrary.ru/title_items.asp?id=26393

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:

1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;

4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Имеется видеозал (308 каб. корпус 4) и проектор с экраном и ноутбуком

Во время учебно-воспитательного процесса мы используем технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов по дисциплине История Олимпийских игр.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2 д/о, з/о **группа** _ФК22ДР62ФС2, ФК22ВР62ФС2 _____ **семестр** 3 д/о, з/о

Преподаватель-лектор – доцент Мыщыков Н.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – доцент Мыщыков Н.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

По данной дисциплине предусмотрен текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом лабораторном занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает обучающимся вопросы по содержанию лабораторных занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов, тестов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ.