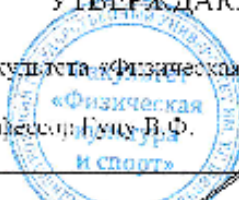


ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «Физическая культура и спорт»
к.п.н. профессор Гуню В.Ф.



«26» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Восстановительные средства в спорте»

на 2017-2018 учебный год

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура».

(Код и наименование направления подготовки)

«Спортивная тренировка».

(наименование профиля подготовки)

набор 2018г

квалификация (степень) выпускника
Академический бакалавр

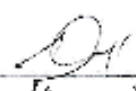
Форма обучения:
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Тирасполь, 2017

Рабочая программа дисциплины «Восстановительные средства в спорте»
/составитель: Спивак И.А. – Тирасполь: ГОУ ИГУ, 2017- 12с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной (вариативной) части названного цикла студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Цр.935 от 7.08.2014 г.

Составитель  /Спивак Илона Анатольевна/
Составитель  /Мышков Николай Владимирович/

26.09.2017 г.

© Спивак И.А., 2017
© Мышков Н.В., 2017
© ГОУ ИГУ, 2017

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи:

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 ООП ВО

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

«Восстановительные средства в спорте»(Б1.В.ДВ.14.1) 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 содержания дисциплины

Результаты обучения (профессиональных и общекультурных компетенций) по основной образовательной программе подготовки бакалавров

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-6	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ПК-6	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать о средствах и методах восстановительных и реабилитационных мероприятий физическими средствами в процессе занятий физической культурой и спортом у лиц с различным режимом двигательной активности.

Уметь разработать план восстановительных мероприятий для спортсменов различных специализаций в зависимости от тренировочного периода; осуществлять выбор реабилитационных мероприятий с учетом имеющейся патологии или травмы; уметь подобрать физические средства восстановления для лиц различного возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Приобрести опыт выполнения простейших приемов восстановления и релаксации.

4. Содержание и структура дисциплины

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

Семестр	Количество часов										Форма итогового контроля	
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе										
		Аудиторных								Самост. работы		
		Всего		Лекций		Лаб. раб.	Практич. занятия					
	д/о	з/о	д/о	з/о		д/о	з/о	д/о	з/о			
4	3/108	42	10	20	4	-	22	6	66	94	Зачет	
Итого:	3/108	42	10	20	4		22	6	66	94	Зачет	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов изучаемые в 4 семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов						
		Аудиторная работа					Внеауд. работа СР	
		Л		ПЗ		ЛР		
		д/о	з/о	д/о	з/о		д/о	з/о
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	2		2			8	11
2	Классификация средств восстановления.	2	1	2	1		8	11
3	Характеристика педагогических средств восстановления.	2	1	2	1		8	11
4	Характеристика медико-биологических средств восстановления.	2	1	2	1		9	12
5	Характеристика психологических средств восстановления.	2	1	2	1		8	11
6	Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).	4		4	1		8	12
7	Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.	2		2			8	12
8	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.	4		6	1		9	14
	Итого:	20	4	22	6		66	94

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
для студентов дневного и заочного отделения**

Лекционные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
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. Классификация средств восстановления.	Схемы, таблицы
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
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.	Видео-фильмы, фото-материал
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.	
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.	
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.	
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.	
8	8	4		Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.	
ВСЕГО		20	4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
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. Классификация средств восстановления.	Схемы, таблицы
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
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
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
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
6	6	4	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

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. Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройств координации функционирующих систем.	Видео-фильмы, фото-материал
8	8	6		Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.	Схемы, таблицы
ВСЕГО		22	6		

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1	1	8	10	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
2	2	8	10	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
3	3	8	10	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
4	4	8	10	Психологические средства восстановления. Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.	Схемы, таблицы

5	5	8	10	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
6	6	8	14	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
7	7	10	16	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 расстройства координации функционирующих систем.	Видео-фильмы, фото-материал
8	8	8	14	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.	Схемы, таблицы
ВСЕГО		66	94		

5. Курсовые работы по дисциплине

В программе тематика курсовых работ для студентов – не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПР	Перекрестная дискуссия	3
	ПР	Просмотр и обсуждение видеофильма о спорте	3
	ПР	Групповое обсуждение выдвинутых проблемных вопросов	3
	ПР	Работа студентов в подгруппах, дебаты.	3
Итого:			12

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросов к зачету по дисциплине «Восстановительные средства в спорте» для студентов дневного и заочного отделений

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Классификация средств восстановления.
3. Характеристика педагогических средств восстановления.
4. Классификация проявления утомления.
5. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
6. Принципы теории и методики средств восстановления.
7. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
8. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
9. Характеристика психологических средств восстановления.
10. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
11. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
12. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
13. Техника и методика восстановительного массажа.
14. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
15. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.
16. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
17. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
18. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
19. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
20. Методика применения профилактических средств в учебном процессе школьников с применением компьютера.
21. Восстановительно-профилактические средства как педагогические условия формирования ценности - гуманизация физкультурного образования.
22. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере оздоровительной физической культуры.
23. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие

формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.

24. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере коммерческого спорта.

25. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере производственной физической культуры.

26. Концепции утомления.

27. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.

28. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

29. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

30. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».

8. Учебно-методическое обеспечение

8.1 Основная литература

1. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А.Н. Третьяк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания импорта. – 2009. – №10. – С. 249-259.

2. Сухощий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов. – М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. – 128 с.

3. Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник. – М.: Академия, 2008. – 576 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Пешков, В.Ф. Гуманизация профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре: монография. / В.Ф. Пешков. – Томск: изд-во ТГПУ, 2006. – 328 с.

2. Дубровский В.И. - Реабилитация в спорте, М., 2004. -250с.

3. Медико-биологические средства восстановления работоспособности занимающихся физической культурой и спортом : учеб.-метод. пособие. – Мн.: БГТУ, 2004. – 67 с.

4. Основы медицинских знаний. Артюшина Г.П., Игнаткова С.А. – М., 2005.

5. Мухин В.М. Физическая реабилитация. Киев, 2005.

6. Физическая реабилитация. Учебник под ред. С.Н. Попова. – Ростов изд. «Феникс», 2005 г.

7. Улащак В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия: учебник. –Минск, «Книжный дом», 2004 .

8. Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.

9. Роженцов В.В. Индивидуализация контроля утомления при занятиях физической культурой и спортом // Научно - теоретический журнал №1, 2004.

10. Бородин, В.А. Поговорим о координации / В. А. Бородин // Физическая культура в школе. – 2006. – № 8. – С. 25-27.

11. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. Часть первая. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.; Часть вторая. – 460 с.

12. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 112 с.

13. Сандомирский М.Е., Кечеджан А.Г. Методика психологической саморегуляции спортсмена перед ответственными соревнованиями // Медицина и спорт. – М. – №1. – 2004. – С. 33-36.

14. Ксендозов В. О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов. – М., 2005. – С. 33.

15. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: «Советский спорт», 2005. – 587 с.

16. Поляев Б.А., Макарова Г.А. Краткий справочник врача спортивной команды. – М.: «Советский спорт», 2005. – 336 с.

17. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов. / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.

18. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Учебное пособие для вузов физической культуры. – 2-е издание. / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М: Физкультура и Спорт, 2006 – 220 с.

19. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография. / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – Советский спорт, 2006. – 280 с.

20. Левшин, И.В. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков, А.Н. Поликарпочкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - № 6 (28). – С. 76-85.

21. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В Марков, В.И Романов, В.Н Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 52 с.

8.3 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
4. elibrary.ru/title_items.asp?id=26393

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические (семинарские) занятия проводятся в учебной аудитории ФСК. Интерактивные формы занятий проводятся в специализированных аудиториях факультета.

10. Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия имеют место по всем темам. На таких занятиях применяют методы активного обучения с включением в работу всех студентов группы. Главная задача здесь более глубокое усвоение теоретических положений, изложенных на лекциях. На практических занятиях студенты получают сведения о том, как на практике реализуются теоретические, научные положения, осваивают умения самостоятельно осуществлять на практике теоретико-методические положения.

11. Технологическая карта

Курс 2 д/о, 3 з/о группа _____ семестр 4 д/о, 5 з/о

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Спивак И.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия – ст. преподаватель Спивак И.А.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

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

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

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена (зачета).

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов, и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Восстановительные средства в спорте» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и учебного плана по профилю подготовки (или специализации) «Спортивная тренировка».

Составитель:

ст. преподаватель
доцент



/Спивак Ирина Анатольевна
Мыцыков Николай Владимирович

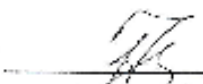
Зав. кафедрой



/Ковалева Роза Ефимовна, доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедрой



/Ковалева Роза Ефимовна, доцент

2. Декан ф-та «ФКиС»



/Гуту Василий Федорович, профессор