Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спорта

|  |  |
| --- | --- |
| 1. СОГЛАСОВАНО 2. Начальник Учебно- 3. методического управления 4. канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6. «17» июня 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «17» июня 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

**Шифр дисциплины Б1.В.ДЭ.04.2**

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Наименование ОПОП:**

«Подготовка спортивного резерва»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки  канд. фармацевт. наук,  доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина  «17» июня 2024 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10 от 23.05.2024г.)  Заведующий кафедрой,  д-р пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.С. Дунаев  «23 мая 2024 г. |

**Малаховка 2024**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВОпо направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», утвержденным приказом Министерства высшего образования и науки Российской Федерации № 947 от 19.09.2017 г.

**Составители рабочей программы:**

Морозов А.П., канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики легкой атлетики

**Рецензенты:**

Дунаев К. С., д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики спорта

Осадченко И.В., канд. биол.наук, доцент, зав. кафедрой АФК и спортивной медицины

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты**

**(в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | [«Тренер»](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. N 362н | **Т** |
| 05.008 | [«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. N 363н | **Р** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

ПК-2 Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***Знания:***  средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия. | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | УК-1 |
| ***Умения:***  определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае. | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | УК-1 |
| ***Навыки и/или опыт деятельности:***  методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | УК-1 |
| ***Знания:***  принципы применения методов научного познания в профессиональной деятельности, методы математической статистики, методологию научных исследований  - методики оценки функциональной, психологической, физической подготовленности;  - основные средства сбора данных о состоянии организма спортсменов | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | ПК-2 |
| ***Умения:***  - применять на практике инновационные технологии и методы научного исследования, пользоваться современной диагностической аппаратурой, обрабатывать полученные данные и пользоваться ими в соответствии с требованиями к эффективному осуществлению профессиональной деятельности.  - определять наиболее значимые для данного периода средства оценки уровня развития спортивной формы;  - осуществлять планирование тренировочной и соревновательной деятельности на основе данных медико-биологических и других обследований. | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | ПК-2 |
| ***Навыки и/или опыт деятельности:***  ***-*** знания и навыки применения инновационных технологий, методов научного познания;  - способностями оперативно и качественно примять их на практике.  - методами оперативного контроля состояния занимающихся, первичными навыками анализа данных комплексных обследований организма спортсменов. | **Т 05.003**  A/04.5; B/02.6; B/04.6; C/03.6;  D/04.7  **Р 05.008**  А/02.6; А/03.6; D/03.7 | ПК-2 |

1. **2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к части, формируемой участниками образовательных отношений*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в очной форме обучения, в 4 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего  часов | Семестр |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя**  **с обучающимися** | | **12** | **12** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация: зачет | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **60** | **60** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя**  **с обучающимися** | | **12** | **12** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация: зачет | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **60** | **60** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Проблемы восстановления в спорте | Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера. | 36 |
| 2 | Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке | Характеристика средств и методов восстановления в системе спортивной трени­ровки Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие исполь­зование средств восстановления.  Использование восстановительных процедур в различных видах спорта. Основная направленность средств восстановления. | 36 |
| **ИТОГО:** | | | **72** |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |
| 1. | Проблемы восстановления в спорте. | 2 | 4 | 30 | 36 |
| 2. | Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке. | 2 | 4 | 30 | 36 |
| **ИТОГО:** | | **4** | **8** | **60** | **72** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |
| 1. | Проблемы восстановления в спорте. | 2 | 4 | 30 | 36 |
| 2. | Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке. | 2 | 4 | 30 | 36 |
| **ИТОГО:** | | **4** | **8** | **60** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

**6.1. Основная литература.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Автор, наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие / Е. Ю. Андриянова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Долматова, Т. И.   Спортивная медицина: учебное пособие / Т. И. Долматова; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 315 с.: ил. - Библиогр.: 301-308. - 231.50. | 78 | - |
|  | Долматова, Т. И. Спортивная медицина : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 301-308. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Епифанов, В. А.   Восстановительная медицина: учебник / В. А. Епифанов; М-во образования и науки РФ; Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова; Федеральный ин-т развития образования. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-292. - ISBN 978-5-9704-1949-6: 766.00. | 9 | - |
|  | Калюжнова, И. А.   Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 253 с.: ил. - (Домашняя медицинская библиотека). - ISBN 978-5-222-15530-1 : 220.00. | 50 | - |
|  | Шеланов, А. Б. Восстановительная медицина в спорте / А. Б. Шеланов. — Ижевск : Регулярная и хаотическая динамика, Институт компьютерных исследований, 2016. — 136 c. — ISBN 978-5-4344-0334-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69344.html> (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 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 c. — ISBN 978-5-91930-124-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95610.html> (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мартынихин, В. С.   Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / В. С. Мартынихин; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 110 с.: ил. - Библиогр.: с. 109-110. - 94.12. | 34 | - |
|  | Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учебное пособие / В. С. Мартынихин ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 168-170. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Миллер, Л. Л.   Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. - М.: Человек, 2015. - 183 с. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8: 862.00. | 105 | - |
|  | Погосян, М. М.   Методика восстановительного массажа в спорте: учебно-методическое пособие / М. М. Погосян; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 73 с. - 65.76. | 34 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика восстановительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Погосян, М. М.   Методика применения предварительного массажа в спорте: учебно-методическое пособие / М. М. Погосян; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 35 с. - 33.19. | 35 | - |
|  | Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бучацкая, И. Н. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов : практикум : учебное пособие / И. Н. Бучацкая, Г. Н. Рудомёткина ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2011. - Библиогр.: с. 111-112. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Определение информативных показателей состояния спортсмена циклических видов спорта после восстановительного воздействия, связанных с техническими (биомеханическими) параметрами выполняемого упражнения : учебно-методическое пособие / А. Н. Тамбовский, Т. А. Сидоренко, С. Г. Сейранов [и др.] ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высшего образования / А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко; под ред. А. В. Смоленского. - М.: Академия, 2015. - 318 с.: ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 312-316. - ISBN 978-5-4468-1571-5 : 1200.00. | 60 | - |

**6.2. Дополнительная литература.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Автор, наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Белоцерковский, З. Б.   Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) : монография. - М.: Советский спорт, 2012. - 547 с.: ил. - Библиогр.: с. 535-544. - ISBN 978-5-9718-0569-4 : 1189.10. | 2 | - |
|  | Гаврилова, Е. А.   Стрессорный иммунодефицит у спортсменов: монография / Е. А. Гаврилова. - М.: Советский спорт, 2009. - 190 с.: ил. - Библиогр.: с. 176-189. - ISBN 978-5-9718-0407-9 : 489.50. | 5 | - |
|  | Дёшин, Р. Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине: справочник / Р. Г. Дёшин. - М.: Спорт, 2017. - 139 с. - Библиогр.: с.136-137. - ISBN 978-5-906839-22-0 | 3 | - |
|  | Граевская, Н. Д.   Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие. Ч. 2 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004. - 358 с.: ил. - ISBN 5-85009-972-7: 250.00. | 132 | - |
|  | Карпман, В. Л.   Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов: сборник / авт.-сост. Р. А. Меркулова. - М.: Советский спорт, 2012. - 187 с.: ил. - Библиогр.: с.183-185. - ISBN 978-5-9718-0541-0 : 606.10. | 5 | - |
|  | Погосян М. М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения : методические рекомендации / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Применение магнитной стимуляции в спорте: учебное пособие / Р. М. Городничев [и др.]. - Великие Луки, 2007. - 90 с. : ил. - Библиогр.: с. 75-78. - ISBN 978-5-350-00126-6 : б/ц. | 2 | - |
|  | Котельников, Г. П.   Травматология: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Г. П. Котельников, В. Ф. Мирошниченко. - М.: Академия, 2004. - 271 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 269. - ISBN 5-7695-1791-3: 386.00. | 6 | - |
|  | Стернин, Ю. И.   Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений / Ю. И. Стернин. - СПб.: ИнформМед, 2008. - 150 с.: ил. - Библиогр.: с. 143-150. - ISBN 978-5-904192-02-0 : 414.70. | 5 | - |
|  | Темерева, В. Е. Теория комплексного контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие. Ч. 2 / В. Е. Темерева, О. В. Ольхова, Г. Е. Шульгин; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 100 с. : ил. | 5 | - |
|  | Темерева, В. Е. Теория комплексного контроля в физической культуре и спорте : учебное пособие. Ч. 2 / В. Е. Темерева, О. В. Ольхова, Г. Е. Шульгин ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 12 | Фискалов, В. Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Д. Фискалов ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 10.11.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
| 13 | Янгулова, Т. И.   Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 175 с. : ил. - ISBN 978-5-222-16994-0 : 800.80. | 5 | - |
| 14 | Попов, А. Н.   Практика (по использованию биологически активных точек человека в спортивной практике): монография / А. Н. Попов, В. А. Попов. - [б. м.], 2007. - 123 с. : ил. - Библиогр.: с. 121-122. - б/ц. | 1 | - |
| 15 | Швеллнус, М.   Олимпийское руководство по спортивной медицине: пер. с англ. - М.: Практика, 2011. - 671 с.: ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - ISBN 978-5-89816-102-6 : 5390.00. | 2 | - |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

**-** поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (аудитории № 121, № 421);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14J G2;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая системаFrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Восстановительные средства в спортивной подготовке»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 5/24 от «17» июня 2024г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

**Шифр дисциплины Б1.В.ДЭ.04.2**

**Направление подготовки**

**49.04.03 Спорт**

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**ОПОП «Подготовка спортивного резерва»**

**Форма обучения**

**очная / заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «23» мая 2024 г.)

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.С. Дунаев

Малаховка, 2024 года**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовая  функция | Индикаторы достижения |
| УК -1 | **Т 05.003**  A/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров  B/02.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта  B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта  D/04.7 Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации  **Р 05.008**  А/02.6Управление структурным подразделением по виду (видам) спорта  А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности  D/03.7 Организация привлечения специалистов, тренеров и спортсменов по виду профессионального спорта | *Знает:* основы формирования комплекса восстановительных средств и мероприятий, необходимых при осуществлении многолетнего тренировочного процесса  *Умеет:*  определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае.  *Имеет опыт:*  планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся |
|
|
| ПК-2 | **Т 05.003**  A/04.5 Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров  B/02.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта  B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта  D/04.7 Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации  **Р 05.008**  А/02.6Управление структурным подразделением по виду (видам) спорта  А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности  D/03.7 Организация привлечения специалистов, тренеров и спортсменов по виду профессионального спорта | *Знает:* различные формы восстановительных мероприятий, применять средства восстановления после тренировочной и соревновательной нагрузки у спортсменов различной квалификации  *Умеет:*  применять на практике инновационные технологии и методы научного исследования, пользоваться современной диагностической аппаратурой, обрабатывать полученные данные и пользоваться ими в соответствии с требованиями к эффективному осуществлению профессиональной деятельности  *Имеет опыт:*  оперативного контроля состояния занимающихся, первичными навыками анализа данных комплексных обследований организма спортсменов |
|
|

**Вопросы для зачета по дисциплине**

**«Восстановительные средства в спортивной подготовке»**

1. Цель и значение восстановительных процедур в спортивной практике
2. Общая структура проведения восстановительных мероприятий в спорте
3. Виды восстановительных процедур в спорте.
4. Медико-биологические средства восстановления в различных видах спорта.
5. Педагогические средства восстановления в различных видах спорта
6. Психологические средства восстановления в различных видах спорта
7. Деятельность ФМБА России.
8. Восстановительные процедуры в избранном виде спорта
9. Применение гидропроцедур в спортивной практике
10. Значение восстановительного массажа в спортивной практике
11. Питание в спорте
12. Фармакологические средства восстановления в спортивной практике
13. Планирование режима нагрузки и отдыха в детско-юношеском спорте
14. Планирование режима нагрузки и отдыха в спорте высших достижений
15. Восстановительные мероприятия после соревновательной деятельности
16. Применение восстановительных процедур в подготовительном периоде
17. Физиотерапия и витаминизация в спортивной практике
18. Нефармакологические средства поддержки
19. Особенности применения гидропроцедур в спортивной практике
20. Роль и место восстановительного спортивного массажа в спорте
21. Снижение уровня стресса в спорте
22. Варьирование физической нагрузки как необходимое условие профилактики травматизма и перенапряжения в спорте
23. Реабилитационные мероприятия в спорте
24. Особенности применения восстановительных мероприятий в детско-юношеском спорте
25. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте высших достижений

**Тематика рефератов по дисциплине**

**«Восстановительные средства в спортивной подготовке»**

**Раздел 2. Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке.**

1. Виды восстановительных процедур в спорте.

2. Медико-биологические средства восстановления в различных видах спорта.

3. Педагогические средства восстановления в различных видах спорта

4. Психологические средства восстановления в различных видах спорта

5. Современные технологии (аппаратные методики) восстановления

6. Спортивное питание как элемент системы восстановительных мероприятий

7. Планирование восстановительных мероприятий в спортивной практике (конкретный пример)

8. Особенности применения восстановительных мероприятий в детско-юношеском спорте

9. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте высших достижений

10. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте ветеранов

11. Нефармакологические средства восстановления в спорте

**Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** выставляется, если:

- выполнены все требования к написанию реферата: выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

- обозначена проблема и обоснована ее актуальность;

- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;

- прослеживается умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;

- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** ставится, если:

- не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении;

- допущены недочеты в изложении материала, нарушена логическая последовательность в суждениях и незначительные терминологические неточности;

- не обозначена в тексте реферата личная позиция автора на освещаемую проблематику.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если:

- имеются существенные отступления от оформления требований к написанию реферата;

- тема освещена лишь частично;

- допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы;

- не использованы литературные источники последнего десятилетия;

- отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:**

- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

- не обоснованно выбраны литературные источники;

- отсутствуют выводы;

- в тексте допущены ошибки в орфографии, синтаксисе и пунктуации.

**Тематика презентаций по дисциплине**

**«Восстановительные средства в спортивной подготовке»**

**Раздел 1. Проблемы восстановления в спорте.**

1. Деятельность ФМБА России.
2. Восстановительные процедуры в избранном виде спорта
3. Применение гидропроцедур в спортивной практике
4. Значение восстановительного массажа в спортивной практике
5. Питание в спорте
6. Нефармакологические средства восстановления в спортивной практике
7. Планирование режима нагрузки и отдыха в детско-юношеском спорте
8. Планирование режима нагрузки и отдыха в спорте высших достижений
9. Восстановительные мероприятия после соревновательной деятельности
10. Применение восстановительных процедур в подготовительном периоде

**Критерии оценки:**

**- оценка «5 баллов»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «4 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «3 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче доклада есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

**- оценка «2 балла»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;

**Перечень вопросов для устного опроса по дисциплине**

**«Восстановительные средства в спортивной подготовке»**

**Раздел 2. Комплексы восстановительных мероприятий в спортивной подготовке.**

1. Цель и значение восстановительных процедур в спортивной практике
2. Виды восстановительных процедур
3. Планирование восстановительных процедур в подготовительном периоде
4. Планирование восстановительных процедур в соревновательном периоде
5. Задачи переходного периода в тренировочном процессе
6. Принципы спортивного питания
7. Рациональное планирование режима дня и отдыха в спортивной практике
8. Физиотерапия и витаминизация в спортивной практике
9. Нефармакологические средства поддержки
10. Особенности применения гидропроцедур в спортивной практике
11. Роль и место восстановительного спортивного массажа в спорте
12. Снижение уровня стресса в спорте
13. Варьирование физической нагрузки как необходимое условие профилактики травматизма и перенапряжения в спорте
14. Реабилитационные мероприятия в спорте
15. Особенности применения восстановительных мероприятий в детско-юношеском спорте
16. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте высших достижений
17. Особенности применения восстановительных мероприятий в спорте ветеранов
18. Современные технологии (аппаратные методики) восстановления в спорте
19. Общеукрепляющие и оздоровительные физические упражнения

**Критерии оценки:**

* оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
* оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один и недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
* оценка «**удовлетворительно**» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
* оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

1. **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:**
2. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

По результатам освоения дисциплины магистрант получает оценку, отражающую качество выполнения программных заданий.

Магистрант, не выполнивший программу дисциплины по уважительной причине, может получить дополнительное задание к указанным в рабочей программе, и выполнить зачетные требования в свободное от учёбы время, в соответствии с дополнительным приказом по академии.

Магистрант, не выполнивший программу освоения дисциплины без уважительной причины или не получивший зачета в установленный срок, может быть отчислен из академии как имеющий академическую задолженность.

Оценка **«зачет»** выставляется, если:

• регулярное посещение практики (не менее 80% посещений);

• высокий уровень теоретической подготовленности в области знания регламентирующих документов и направлений работы специалиста в области физической культуры и спорта в спортивной организации;

• проявил умение анализировать требования к уровню квалификации тренера / руководителя спортивной организации;

• высокая степень добросовестности и самостоятельности в работе;

• грамотно составлены презентация и доклад, сданы в срок и с положительной оценкой ;

Оценка **«не зачет»** выставляется, если:

• посещение менее 50%;

• низкий уровень теоретической подготовленности в области знания регламентирующих документов и направлений работы тренера / руководителя спортивной организации;

• полная безучастность и несамостоятельность в работе;

• зачетные требования предоставляются с большими опозданием и замечаниями;

• презентация и доклад по итогам прохождения практики дисциплины составлены небрежно и с замечаниями.