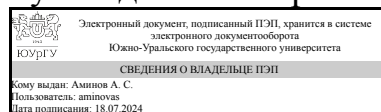


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



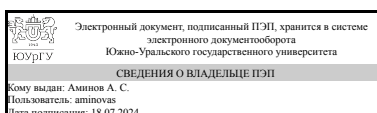
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02 Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

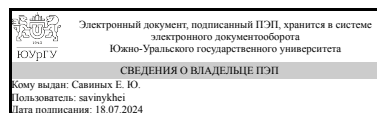
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является усвоение студентами знаний и практических навыков в области проведения восстановительных мероприятий в системе физкультурно-спортивной деятельности. Задачи: - формирование знаний в области теории и методики восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности; - получение практических навыков применения в системе физкультурно-спортивной деятельности педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.

Краткое содержание дисциплины

Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме занимающихся после выполнения тренировочных нагрузок различного характера. Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика средств и методов восстановления в системе физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие использование средств восстановления. Использование восстановительных процедур в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Основная направленность средств восстановления.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия Умеет: определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае Имеет практический опыт: 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

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75
Подготовка к зачету	8	8
Подготовка к тестированию и тестирование	6,75	6.75
Подготовка реферата	15	15
Подготовка к письменному опросу 2	15	15
Подготовка к письменному опросу 1	15	15
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	0
2	Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Проблемы восстановления в физкультурно-спортивной деятельности	2
2	2	Комплексы восстановительных мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Эволюция взглядов на протекание процессов утомления. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Процессы восстановления в организме занимающихся после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.	2
2	2	Характеристика средств и методов восстановления в системе физкультурно-спортивной деятельности. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления. Факторы, обуславливающие использование средств восстановления. Использование восстановительных процедур в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Основная направленность средств восстановления.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	УММЭВ №1, 2, 3, 4	4	8
Подготовка к тестированию и тестирование	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	4	6,75
Подготовка реферата	УММЭВ №1, 2, 3, 4	4	15
Подготовка к письменному опросу 2	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	4	15
Подготовка к письменному опросу 1	УММЭВ №1, 2, 3, 4. Материалы лекций	4	15

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Текущий контроль	Подготовка реферата	30	4	4 балла: 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	зачет

					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. 3 балла: 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. 2 балла: 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. 1 балл: тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; не обоснованно выбраны литературные источники; отсутствуют выводы; в тексте допущены ошибки в орфографии, синтаксисе и пунктуации.	
2	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5 Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл). 5 - студент ответил правильно на 2 вопроса к зачету, показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на 2 вопроса к зачету, ответил на дополнительный вопрос. 4 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, студент показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на один вопрос к зачету, но студент не мог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на второй вопрос к зачету или не смог ответить	зачет

						на дополнительный вопрос. 3 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, но не смог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на один из вопросов к зачету и не смог ответить на дополнительный вопрос 2 - студент только ответил на 2 вопроса к зачету без понимания практического опыта 1 - студент ответил только на один вопрос к зачету 0 - студент не смог ответить на вопросы к зачету	
3	4	Текущий контроль	Письменный опрос 1	20	3	3 балла - вопрос раскрыт в полном объеме, сделаны выводы, 2 балла - вопрос раскрыт почти полностью, не сделаны выводы, 1 балл - вопрос раскрыт частично.	зачет
4	4	Текущий контроль	Письменный опрос 2	20	3	3 балла - вопрос раскрыт в полном объеме, сделаны выводы, 2 балла - вопрос раскрыт почти полностью, не сделаны выводы, 1 балл - вопрос раскрыт частично.	зачет
5	4	Текущий контроль	Тестирование	30	20	Максимальный балл 20. 20 вопросов в тесте. Каждый полностью правильный отвеченный вопрос - 1 балл. Тест с ограничением по времени - 30 минут. 2 попытки. В зачет лучшая из попыток. Вопросы случайно меняются.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5

УК-2	Знает: средства и методы восстановления, укрепления здоровья и поддержания спортивного долголетия	++	++	++	++
УК-2	Умеет: определять наиболее значимые средства восстановления в каждом отдельном случае	++	++	++	++
УК-2	Имеет практический опыт: 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	++	++	++	++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине "Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические указания по дисциплине "Восстановительные мероприятия физкультурно-спортивной деятельности"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2018. — 147 с. — ISBN 978-5-8353-2353-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/121222
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155305
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система	Спортивная медицина : учебник / составитель В. П. Власова. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-

		издательства Лань	библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163498
4	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Практическая спортивная медицина для тренеров / Г. А. Макарова, А. А. Матишев, М. А. Виноградов [и др.] ; под общей редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-85-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/234428

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон, персональное рабочее место студента с выходом в Интернет (12)
Контроль самостоятельной работы	203 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон, персональное рабочее место студента с выходом в Интернет (12)
Практические занятия и семинары	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон
Зачет	103 (6)	Персональное рабочее место преподавателя с выходом в интернет, колонки, проектор, микрофон