

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ**  
**РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: медико-биологические и психологические основы физического воспитания

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины являются формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: социально - личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

2.1. Дисциплина «Технологии восстановления и повышения работоспособности» относится к дисциплинам по выбору (Б.1. В. ДВ. 4.2) вариативной части блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами:

теория и методика физической культуры,  
анатомия,  
биохимия,  
общая и возрастная физиология

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

-Производственная практика - Преддипломная практика

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОПК- 2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему</li> <li>2. основные группы биологически активных средств адаптогенов, антигипоксантов, антиоксидантов, используемых в практике тренировочного процесса</li> <li>3. биологически активные средства направленные на восстановление метаболизма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. подбирать БАС для подготовительного периода</li> <li>2. подбирать БАС для предсоревновательного периода</li> <li>3. подбирать БАС для соревновательного периода</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой выбора БАС для циклических видов спорта</li> <li>2. методикой выбора БАС для ациклических видов спорта</li> <li>3. методикой выбора БАС для игровых видов спорта</li> </ol>
2.	ПКВ-1	способностью использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности 1 этапа адаптации организма</li> <li>2. особенности 2 этапа адаптации организма</li> <li>3. особенности 3 этапа адаптации организма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма</li> <li>2. подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма</li> <li>3. подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде</li> <li>2. способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде</li> <li>3. способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде</li> </ol>
3.	ПКВ-4	способностью использовать	1. комплекс	1. использовать	1. способностью подбирать

	комплекс восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом	восстановительных мероприятий в подготовительный период 2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период 3. комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период	восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой 2. использовать восстановительные мероприятия в спорте 3. использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике	восстановительные мероприятия для игровых видов спорта 2. способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта 3. способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта
--	--	---	--	---

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Использование биологически активных средств в спорте»					
Цель дисциплины	Целью освоения дисциплины являются формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: социально - личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общепрофессиональные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОПК - 2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие учащихся, учетом социальных,	Знать: 1. основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему 2. основные группы биологически активных средств адаптогенов, антигипоксантов, антиоксидантов, спользуемых в практике тренировочного процесса	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Контрольная работа зачет	Пороговый Знать основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему Повышенный Владеть методикой выбора

	возрастных, психофизически и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	3. биологически активные средств направленные на восстановление метаболизма Уметь: 1. подбирать БАС для подготовительного периода 2. подбирать БАС для предсоревновательного периода 3. подбирать БАС для соревновательного периода Владеть: 1. методикой выбора БАС для циклических видов спорта 2. методикой выбора БАС для ациклических видов спорта 3. методикой выбора БАС для игровых видов спорта			БАС для циклических видов спорта
<b>Профессиональные компетенции:</b>					
<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
<b>ИНДЕКС</b>	<b>ФОРМУЛИРОВКА</b>				
ПКВ-1	способностью использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Знать: 1. особенности 1 этапа адаптации организма 2. особенности 2 этапа адаптации организма 3. особенности 3 этапа адаптации организма Уметь: 1. подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма 2. подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма 3. подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма Владеть: 1. способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде 2. способностью коррекции адаптации в	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	Пороговый особенности 1 этапа адаптации организма Знать Повышенный способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде

		предсоревновательном периоде 3. способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде			
ПКВ-4	способностью использовать комплекс восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом	<p>Знать: 1. комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период 2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период 3. комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период</p> <p>Уметь: 1. использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой 2. использовать восстановительные мероприятия в спорте 3. использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике</p> <p>Владеть: 1. способностью подбирать восстановительные мероприятия для игровых видов спорта 2. способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта 3. способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта</p>	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Знать комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеть . способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 5 часов
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	51	51
В том числе:		-
Лекции (Л)	17	17
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	34	34
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа студента (всего)	57	57
В том числе		-
СРС в семестре	57	57
Курсовой проект (работа)	-	-
	-	-
Другие виды СРС		
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	12	12
Контрольная работа	11	11
Изучение и конспектирование литературы	11	11
Подготовка к устному собеседованию	11	11
Подготовка к зачету	12	12
СРС в период сессии		
Вид промежуточной аттестации	3	3
	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	108	108
	3	3

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
5	1	Управление работоспособностью спортсмена	Зоны энергообеспечения Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена Дополнительные факторы риска
5	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	Подготовительный период Базовый период Предсоревновательный период Фармакология соревнования Фармакология восстановления
5	3	Фармакологические препараты спорта	Витамины Коферменты, производные витаминов Минералы Микроэлементы Энзимы Адаптогены Антиоксиданты Антигипоксанты Анаболизующие препараты Психоэнергизаторы Макроэрги Имуномодуляторы Регуляторы нервно-психического статуса Гепатопротекторы Актопротекторы Стимуляторы кроветворения и кровообращения Аминокислоты
5	4	Допинг	Общие положения Сроки выведения некоторых препаратов Анаболические стероиды Производные тестостерона
5	5	Коррекция отдельных состояний в спорте	Топическое лечение травм Перетренировка. Фармакологическая реабилитация Иммунодефицит (коррекция) Создание мышечного объёма
5	6	Фармообеспечение по видам спорта	Примерная схема применения препаратов в видах спорта, тренирующих выносливость (циклические виды) Единоборства Игровые виды спорта Координационные виды спорта Скоростно-силовые виды спорта



## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
5	1	Управление работоспособностью спортсмена	3	5	9	18	1, 2 неделя Собеседование
5	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	3	6	9	18	3, 4, 5 неделя собеседование
5	3	Фармакологические препараты спорта	3	6	9	18	6, 7, 8 неделя собеседование
5	4	Допинг	3	6	10	18	9, 10, 11 неделя собеседование,
5	5	Коррекция отдельных состояний в спорте	2	5	10	18	12, 13, 14 собеседование
5	6	Фармобеспечение по видам спорта	3	6	10	18	15, 16 неделя Собеседование 17 неделя контрольная работа
		<i>Раздел дисциплины № 1-6</i>	17	34	57	108	
		<b>ИТОГО за семестр</b>	17	34	57	108	Зачет
		<b>ИТОГО</b>					

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрено учебным планом

2.4. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
5	1	Управление работоспособностью спортсмена	Контрольная работа	1
			Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2

5	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	Контрольная работа	1
			Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2
5	3	Фармакологические препараты спорта	Контрольная работа	1
			Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2
5	4	Допинг	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2
5	5	Коррекция отдельных состояний в спорте	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2
5	6	Фармобеспечение по видам спорта	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию	2
			Подготовка к зачету	2
ИТОГО в семестре				60



### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания;
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»;
- Информационно-справочные и поисковые системы.

#### **Рекомендации по организации самостоятельной работы**

Умение самостоятельно работать по изучению программного материала по публикациям в местной и центральной печати, энциклопедических справочниках, книгах, интернет-ресурсах.

*В процессе обучения студенту необходимо:*

1. Проводить работу по лекционному материалу с подготовкой к практическим занятиям.

2. Выполнять самостоятельную работу, предполагающую выполнение заданий, выдаваемых преподавателем по теме лекционного материала и практических занятий, используя рекомендуемую литературу.

3. Готовиться к собеседованию, контрольной работе и сдаче зачета по вопросам, предлагаемым преподавателем.

*Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:*

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

*Проверка знаний студентов* проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании сдачи зачета.

Основным результатом освоения дисциплины является готовность студента осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего багажа знаний и умений.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)

##### 4.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	Кулленков О.С Фармакология спорта	М., 2015	1,2	5	10	-

##### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Спортивная метрология : словарь-справочник	Коренберг В. Б.	2004. М.	1-6	5	Электронный ресурс	-
2	Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учеб. пособие для студ. вузов,	Под ред. И. М. Туревского	2003. М.	1-6	5	Электронный ресурс	-

### **5.3. 1 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmliui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата

обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Компьютерный класс для проведения тестирования.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО**

## ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Контрольная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Проверка индивидуальных занятий, рефератов посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.



## 10. Требование к программному обеспечению учебного процесса

### Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Технологии восстановления и повышения работоспособности»**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1	Управление работоспособностью спортсмена	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	Зачет
2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	
3	Фармакологические препараты спорта	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	
4	Допинг	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	
5	Коррекция отдельных состояний в спорте	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	
6	Фармобеспечение по видам спорта	ОПК2, ПКВ1, ПКВ 4	

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОПК- 2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<b>Знать</b>	
		1. основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему	ОПК2 31
		2. основные группы биологически активных средств адаптогенов, антигипоксантов, антиоксидантов, спользуемых в практике тренировочного процесса	ОПК2 32
		3. биологически активные средств направленные на восстановление метаболизма	ОПК2 33
		<b>Уметь</b>	
		1. подбирать БАС для подготовительного периода	ОПК2 У1
		2. подбирать БАС для предсоревновательного периода	ОПК2 У2
		3. подбирать БАС для соревновательного периода	ОПК2 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. методикой выбора БАС для циклических видов спорта	ОПК2 В1
2. методикой выбора БАС для ациклических видов спорта	ОПК2 В2		
3. методикой выбора БАС для игровых видов	ОПК2 В3		

		спорта	
ПКВ-1	способностью использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	<b>Знать</b>	
		1. особенности 1 этапа адаптации организма	ПКВ1 31
		2. особенности 2 этапа адаптации организма	ПКВ1 32
		3. особенности 3 этапа адаптации организма	ПКВ1 33
		<b>Уметь</b>	
		1. подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма	ПКВ1 У1
		2. подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма	ПКВ1 У2
		3. подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма	ПКВ1 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде	ПКВ1 В1
		2. способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде	ПКВ1 В2
3. способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде	ПКВ1 В3		
ПКВ-4	способностью использовать комплекс восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом	<b>Знать</b>	
		1. комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период	ПКВ4 31
		2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период	ПКВ4 32
		3. комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период	ПКВ4 33
		<b>Уметь</b>	
		1. использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой	ПКВ4 У1
		2. использовать восстановительные мероприятия в спорте	ПКВ4 У2
		3. использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике	ПКВ4 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. способностью подбирать восстановительные мероприятия для игровых видов спорта	ПКВ4 В1
		2. способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта	ПКВ4 В2
3. способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта	ПКВ4 В3		

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(ЗАЧЕТ)**

№	*Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Предмет, задачи и содержание спортивной фармакологии	ОПК-2 31,32, ПКВ1 31
2	Зоны энергообеспечения	ОПК- 2, 32,33; ПКВ-1У1, 32
3	Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена	ОПК2 У3, В1, ПКВ1 31, ПКВ1 У1
4	Дополнительные факторы риска	ПКВ1 32, 33, ПКВ4 33
5	Подготовительный период	ПКВ1 33, ПКВ4 У1
6	Базовый период	ОПК2 В1, ПКВ1 31

7	Предсоревновательный период	ОПК2 В2, ПКВ132
8	Фармакология соревнования	ОПК2 В3, ПКВ1 33
9	Фармакология восстановления	ПКВ1 32,В2, ПКВ433,У2,В1
10	Витамины Коферменты, производные витаминов Минералы Микроэлементы	ОПК2 В3, ПКВ1 У2
11	Энзимы Адаптогены Антиоксиданты Антигипоксанты	ОПК2 У2, ПКВ1 У2
12	Анаболизирующие препараты Психоэнергизаторы Макроэрги. Имуномодуляторы	ПКВ1 У2, В3 ПКВ4 31
13	Регуляторы нервно-психического статуса Гепатопротекторы. Актопротекторы	ПКВ1 У1, ПКВ4 33, У2
14	Стимуляторы кроветворения и кровообращения Аминокислоты	ПКВ1 У3, ПКВ4 У3, У1, В1, В2
15	Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов	ПКВ1 В1, ПКВ4 У3, 31,В2,В3
16	Топическое лечение травм	ПКВ1 В2, ПКВ4 У1, 32, В1
17	Перетренировка. Фармакологическая реабилитация	ПКВ1 В3, ПКВ4 У2, 31, В3
18	Иммунодефицит (коррекция)	ПКВ4 У2, ПКВ1 У1,31
19	Создание мышечного объема	ПКВ4 У3, ПКВ1 33,У2,В1
20	Примерная схема применения препаратов в видах спорта, тренирующих выносливость (циклические виды)	ПКВ4 В1, ПКВ1 32,У3, В3
21	Примерная схема применения препаратов в видах спорта, единоборства	ПКВ4 В2, ПКВ1 31, У 2, В2
22	Примерная схема применения препаратов в игровые виды спорта,	ПКВ1-В2, ПКВ4 В2
23	Примерная схема применения препаратов в координационных видах спорта	ПКВ4 В3, ПКВ1 32,У2, В3
24	Примерная схема применения препаратов в Скоростно-силовых видах спорта	ПКВ4 В2, ПКВ1 31, У 2, В2
25	Анаболические стероиды. Производные тестостерона	ПКВ1 В1, ПКВ4 У3, 31,В2,В3

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**Зачтено** - соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не

допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.