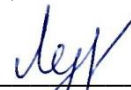


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

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: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль: адаптивное физическое воспитание

Форма обучения: заочная

Срок освоения ООП: нормативный – 4,5 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 ООП БАКАЛАВРИАТА**

2.1. Учебная дисциплина «Технологии восстановления и повышения работоспособности» относится к базовой части блока 1 вариативного блока дисциплины по выбору (Б1.В.ДВ. 7.2).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами:  
теория и методики физической культуры,  
анатомия,  
биохимия,  
физиология

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

## 2.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной учебной 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.	ОК- 11	способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	<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 средств 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.	ОПК-7	умением формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры	<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</li> </ol>

					коррекции адаптации в соревновательном периоде
3.	ОК - 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период</p> <p>2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период</p> <p>3. комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период</p>	<p>1. использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой</p> <p>2. использовать восстановительные мероприятия в спорте</p> <p>3. использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике</p>	<p>1. способностью подбирать восстановительные мероприятия для игровых видов спорта</p> <p>2. способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта</p> <p>3. способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта</p>

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Технологии восстановления и повышения работоспособности»	
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				
ОК- 11	способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	<p>Знать:</p> <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, спользуемых в практике тренировочного процесса</li> <li>3. биологически активные средств направленные на восстановление метаболизма</li> </ol> <p>Уметь:</p> <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> <p>Владеть:</p> <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>	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	<p>Пороговый</p> <p>Знать основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему</p> <p>Повышенный</p> <p>Владеть методикой выбора БАС для циклических видов спорта</p>

Профессиональные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ПК-15	способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии и здоровья после выполнения ими физических нагрузок	<p><b>Знать:</b> 1. особенности 1 этапа адаптации организма 2. особенности 2 этапа адаптации организма 3. особенности 3 этапа адаптации организма</p> <p><b>Уметь:</b> 1. подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма 2. подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма 3. подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма</p> <p><b>Владеть:</b> 1. способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде 2. способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде 3. способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде</p>	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	Пороговый особенности 1 этапа адаптации организма <b>Знать Повышенный</b> способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде
ПК-21	Уметь проводить комплекс мероприятий	<p><b>Знать:</b> 1. комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период 2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный</p>	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Знать комплекс восстановительных мероприятий в

	<p>тий по предупре ждению прогресс ирования основног о заболева ния (дефекта) организм а лиц с отклонен иями в состояни и здоровья (включая инвалидо в)</p>	<p>перио 3. комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период Уметь: 1. использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой 2. использовать восстановительные мероприятия в спорте 3. использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике 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>			<p>подготовительный период <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеть . способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта</p>
--	---	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 8 часов
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	10	10
В том числе:		-
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	6	6
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа студента (всего)	62	62
В том числе		-
СРС в семестре		-
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
Другие виды СРС		
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	10	10
Работа со справочными материалами	20	20
Изучение и конспектирование литературы	12	12
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	10	10
СРС в период сессии	10	10
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72
	зач. ед.	2



## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
8	1	Управление работоспособностью спортсмена	Зоны энергообеспечения Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена Дополнительные факторы риска
8	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	Подготовительный период Базовый период Предсоревновательный период Фармакология соревнования Фармакология восстановления
8	3	Фармакологические препараты спорта	Витамины Коферменты, производные витаминов Минералы Микроэлементы Энзимы Адаптогены Антиоксиданты Антигипоксанты Анаболизующие препараты Психостимуляторы Макроэрги Имуномодуляторы Регуляторы нервно-психического статуса Гепатопротекторы Актопротекторы Стимуляторы кроветворения и кровообращения Аминокислоты
8	4	Допинг	Общие положения Сроки выведения некоторых препаратов Анаболические стероиды Производные тестостерона
8	5	Коррекция отдельных состояний в спорте	Топическое лечение травм Перетренировка. Фармакологическая реабилитация Иммунодефицит (коррекция) Создание мышечного объёма
8	6	Фармобеспечение 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 учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
			Л	ПЗ/С	СРС	Всего	
8	1	Управление работоспособностью спортсмена	2	1	10	18	
8	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена		1	10	18	
8	3	Фармакологические препараты спорта		1	10	18	
8	4	Допинг	2	1	10	18	
8	5	Коррекция отдельных состояний в спорте		1	10	18	
8	6	Фармобеспечение по видам спорта		1	12	18	
		<i>Раздел дисциплины № 1-6</i>	4	6	62	72	
		ИТОГО за семестр	4	6	62	72	Зачет
		ИТОГО					

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрено учебным планом

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
8	1	Управление работоспособностью спортсмена	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	4
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
8	2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к лабораторным работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
	3	Фармакологические препараты спорта	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
	4	Допинг	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2

			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
	5	Коррекция отдельных состояний в спорте	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
	6	Фармообеспечение по видам спорта	Контрольная работа	2
			Выполнение заданий при подготовке к практическим работам	2
			Изучение и конспектирование литературы	2
			Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	2
			СРС в период сессии	2
ИТОГО в семестре				62

### 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	С е м е с т р	Количество экземпляров	
					В библиотеке	На кафедре
1	Кулленков О.С Фармакология спорта	М., 2015	1,2	6	10	-

##### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при	С е м	Количество экземпляров	
						В	На

				изучени и раздело в	е с т р	библиот еке	кафедр е
1.	Спортивная метрология : словарь-справочник	Коренберг В. Б.	2004. М.	1-6	6	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	6	Электронный ресурс	-

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

1. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер
2. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) –бесплатная электронная Интернет библиотека
3. <http://spo.1september.ru> - Курсы повышения квалификации: Педагогический университет «Первое сентября»
4. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование Федеральный портал
5. <http://lib.sportedu.ru>
6. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ)
7. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека
8. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) - Педагогическая библиотека
9. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) - Российская национальная библиотека

### **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 (не предусмотрено)

## 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 ImageViewer	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 «Использование биологически активных средств в спорте»**

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	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет
2	Фармакология этапов подготовки спортсмена	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет
3	Фармакологические препараты спорта	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет
4	Допинг	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет
5	Коррекция отдельных состояний в спорте	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет
6	Фармобеспечение по видам спорта	ОК- 11, ПК-15, ПК-21	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 11	способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	Знать БАС влияющие на сердечно-сосудистую систему	ОК- 11 31
		Знать БАС группы адаптагенов, антигипоксантов, антиоксидантов	ОК- 11 32
		Знать БАС направленные на восстановление метаболизма	ОК- 11 33
		Уметь подбирать БАС для подготовительного периода	ОК- 11У1
		Уметь подбирать БАС для предсоревновательного периода	ОК- 11У2
		Уметь подбирать БАС для соревновательного периода	ОК11 У3
		Владеть методикой выбора БАС для циклических видов спорта	ОК- 11 В1
		Владеть методикой выбора БАС для ациклических видов спорта	ОК- 11 В2
		Владеть методикой выбора БАС для игровых видов спорта	ОК- 11 В3
ПК-15	способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	Знать особенности 1 этапа адаптации организма	ПК-15 31
		Знать особенности 2 этапа адаптации организма	ПК-15 32
		Знать особенности 3 этапа адаптации организма	ПК-15 33
		Уметь подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма	ПК-15 У1
		Уметь подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма	ПК-15 У2
		Уметь подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма	ПК-15 У3
		Владеть способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде	ПК-15 В1



		Владеть способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде	ПК-15 В2
		Владеть способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде	ПК-15 В3
ПК-21	Уметь проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	Знать комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период	ПК-21 31
		Знать комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период	ПК-21 32
		Знать комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период	ПК-21 33
		Уметь использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой	ПК-21 У1
		Уметь использовать восстановительные мероприятия в спорте	ПК-21 У2
		Уметь использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике	ПК-21 У3
		Владеть способностью подбирать восстановительные мероприятия для игровых видов спорта	ПК-21 В1
		Владеть способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта	ПК-21 В2
		Владеть способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта	ПК-21 В3

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

№	*Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Предмет, задачи и содержание спортивной фармакологии	ОК- 1131,32, ПК-15 31
2	Зоны энергообеспечения	ОК- 11, 32,33; ПК-15 У1, 32
3	Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена	ОК- 11 У3, В1, ОК- 11 31, У1
4	Дополнительные факторы риска	ОК- 11 32, 33, ПК21 33
5	Подготовительный период	ПК-15 33, ПК21 У1
6	Базовый период	ОК- 11В1, ПК-15 31
7	Предсоревновательный период	ОК- 11 В2, ПК-15 32
8	Фармакология соревнования	ОК- 11 В3, ПК-15 33
9	Фармакология восстановления	ПК-15 32,В2, ПК-15 33,У2,В1
10	Витамины Коферменты, производные витаминов Минералы Микроэлементы	ОК- 11 В3, ПК-15 У2
11	Энзимы Адаптогены Антиоксиданты Антигипоксанты	ОК- 11 У2, ПК-15 У2
12	Анаболизующие препараты Психоэнергизаторы Макроэрги Имуномодуляторы	ПК-15 У2, В3 ПК21 31
13	Регуляторы нервно-психического статуса Гепатопротекторы Актопротекторы	ПК-15 У1, ПК21 33, У2
14	Стимуляторы кроветворения и кровообращения Аминокислоты	ПК-15 У3, ПК21 У3, У1, В1, В2
15	Общие положения Сроки выведения некоторых препаратов Анаболические стероиды Производные тестостерона	ПК-15 В1, ПК21 У3, 31,В2,В3
16	Топическое лечение травм	ПК-15 В2, ПК21 У1, 32, В1
17	Перетренировка. Фармакологическая реабилитация	ПК-15 В3, ПК21 У2, 31, В3
18	Иммунодефицит (коррекция)	ПК21 У2, ПК-15 У1,31

19	Создание мышечного объёма	ПК21 У3, ПК-15 33,У2,В1
20	Примерная схема применения препаратов в видах спорта, тренирующих выносливость (циклические виды)	ПК21 В1, ПК-15 32,У3, В3
21	Примерная схема применения препаратов в видах спорта, Единоборства	ПК21 В2, ПК-15 31, У 2, В2
22	Примерная схема применения препаратов в игровые видах спорта,	ПК-15 -В2, ПК21 В2
23	Примерная схема применения препаратов в координационных видах спорта	ПК21 В3, ПК-15 32,У2, В3
24	Примерная схема применения препаратов в Скоростно-силовых видах спорта	ПК21 В2, ПК-15 31, У 2, В2
25	Сроки выведения некоторых препаратов	ПК21 В2, ПК-15 31, У 2, В2

### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

**Зачтено** – оценка 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.

**Зачтено** - оценка 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.

**Зачтено** - оценка 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** - оценка 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.