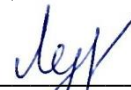


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

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	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 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 адаптогенов, 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 виды 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.

**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 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
*«Технологии восстановления и повышения работоспособности»*

Направление подготовки

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

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

**1. Цель освоения дисциплины** – 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**

Дисциплина относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1– Б1.В.ДВ.7

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК- 11	способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	1. основные группы биологически активных средств, влияющие на сердечно-сосудистую систему 2. основные группы биологически активных средств адаптогенов, антигипоксантов, антиоксидантов, используемых в практике тренировочного процесса 3. биологически активные средств направленные на восстановление метаболизма	1. подбирать БАС для подготовительного периода 2. подбирать БАС для предсоревновательного периода 3. подбирать БАС для соревновательного периода	1. методикой выбора БАС для циклических видов спорта 2. методикой выбора БАС для ациклических видов спорта 3. методикой выбора БАС для игровых видов спорта

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>особенности 1 этапа адаптации организма</li> <li>особенности 2 этапа адаптации организма</li> <li>особенности 3 этапа адаптации организма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма</li> <li>подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма</li> <li>подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде</li> <li>способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде</li> <li>способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде</li> </ol>
3.	ОК - 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период</li> <li>комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный период</li> <li>комплекс восстановительных мероприятий в соревновательный период</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>использовать восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой</li> <li>использовать восстановительные мероприятия в спорте</li> <li>использовать восстановительные мероприятия в физкультурно-спортивной практике</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>способностью подбирать восстановительные мероприятия для игровых видов спорта</li> <li>способностью подбирать восстановительные мероприятия для ациклических видов спорта</li> <li>способностью подбирать восстановительные мероприятия для циклических видов спорта</li> </ol>

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (4 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.

