


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

 С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

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

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4,5 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **медико-биологические и психологические основы физического воспитания**

Рязань, 2018

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"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. подбирать БАС для подготовительного периода 2. подбирать БАС для предсоревновательного периода 3. подбирать БАС для соревновательного периода 	<ol style="list-style-type: none"> 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"> 1. особенности 1 этапа адаптации организма 2. особенности 2 этапа адаптации организма 3. особенности 3 этапа адаптации организма 	<ol style="list-style-type: none"> 1. подбирать БАС для 1 этапа адаптации организма 2. подбирать БАС для 2 этапа адаптации организма 3. подбирать БАС для 3 этапа адаптации организма 	<ol style="list-style-type: none"> 1. способностью коррекции адаптации в подготовительном периоде 2. способностью коррекции адаптации в предсоревновательном периоде 3. способностью

					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"> 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 3. биологически активные средств направленные на восстановление метаболизма <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подбирать БАС для подготовительного периода 2. подбирать БАС для предсоревновательного периода 3. подбирать БАС для соревновательного периода <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. методикой выбора БАС для циклических видов спорта 2. методикой выбора БАС для ациклических видов спорта 3. методикой выбора БАС для игровых видов спорта 	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>Знать: 1. особенности 1 этапа адаптации организма 2. особенности 2 этапа адаптации организма 3. особенности 3 этапа адаптации организма</p> <p>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</p> <p>Владеть: 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 Знать Повышенный способностью коррекции адаптации в соревновательном периоде
ПК-21	Уметь проводить комплекс мероприятий	<p>Знать: 1. комплекс восстановительных мероприятий в подготовительный период 2. комплекс восстановительных мероприятий в предсоревновательный</p>	Лекции Практические занятия	Собеседование Контрольная работа зачет	ПОРОГОВЫЙ 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 ПОВЫШЕННЫЙ 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
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		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	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	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 объема
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

№с еме стра	№ разде ла	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

№с еме м	№ ра зд ела	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	Фармобеспечение 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 учебной дисциплины.

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Кулиненко, Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта / Д.О. Кулиненко, О.С. Кулиненко. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0526-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210442 (08.12.2018).	6	1-2		

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Макарова, Галина Александровна. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов [Текст] / Г. А. Макарова. - Москва : Советский спорт, 2003. - 160 с.	6	1-2	5	
Кулиненко, Олег Семенович. Подготовка спортсмена [Текст] : фармакология, физиотерапия, диета / О. С. Кулиненко. - Москва : Советский спорт, 2009. - 432 с.	6	1-2	5	

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

1. BOOK.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.coni> (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/xmlui/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 (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://elibrarv.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. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.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>, 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).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

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; помечать 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	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

занятия	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 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	Фармообеспечение 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-2133
		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-21У3
		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 Макроэррги 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,	ПК21 В2, ПК-15 31, У 2, В2

	Единоборства	
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.