

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 01 » 02 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В
СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Магистерская программа: Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения: очная, заочная

Курс ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)

Луганск, 2024


Рабочая программа учебной дисциплины «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».


СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
кандидат педагогических наук **Павлова Наталья Анатольевна**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта
«25» 01 2024 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой олимпийского
и профессионального спорта, канд. пед. наук  **Пилавов П.А.**
(подпись)

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта
«21» 01 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии
Института физического воспитания и спорта  **Крайнюк О.П.**
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:
Директор Департамента образования

 **Савенков В.В.**
(подпись)

«01» 02 2024 г.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование целостной системы теоретических и практических знаний по организации, содержанию, планированию и проведению восстановительных мероприятий, применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки; формирование компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств магистров.

Задачи дисциплины:

- сформировать систему теоретических и практических знаний о технологиях восстановления работоспособности;
- сформировать компетенций в области восстановительно-профилактической деятельности;
- освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления;
- освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности в системе подготовки спортсменов;
- анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;
- реализовать творческие возможности студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений» относится к вариативной части учебного плана, индекс дисциплины Б1.О.11.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания, умения и компетенции, полученные при изучении следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Гигиена ФК и спорта», «ЛФК» «Биологическая химия», «ТМФК», «Медико-биологический контроль спортивной тренировки».

Дисциплина позволяет формировать представление о биохимических механизмах, происходящих во время физической нагрузки в организме, процессах утомления, восстановления и адаптации во время физической нагрузки, способствует овладению базовым набором знаний, умений и практических навыков, необходимых для проведения восстановительных мероприятий, применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки, контроля физической нагрузки.

Содержание дисциплины является основой для дальнейшей профессиональной деятельности магистров.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений», должны

знать: современные технологии восстановления в ФКС; основные средства восстановления в ФКС; основные задачи, специфические принципы, виды и формы физической рекреации; основной понятийный аппарат в области физической культуры, физической рекреации и спорта; методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья спортсменов.

уметь: использовать методы педагогической, медико-биологической, психологической диагностики для разработки тактики и стратегии применения восстановительных средств; определять общие и конкретные цели и задачи физической рекреации, проводить организационную, практическую и методическую работу по физической рекреации; вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях.

владеть: современными технологиями восстановления и физической рекреации; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами прогнозирования высоких спортивных результатов; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-17	Способностью и готовностью самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения.	ПК-17.1: методы анализа и диагностики состояния и динамики объектов деятельности, критерии и показатели для выявления актуальных проблем, алгоритм постановки целей и задач и возможные пути их решения. ПК-17.2: самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения. ПК-17.3: навыками анализа состояния и динамики объектов деятельности, выявления актуальных проблем и постановки задач, их решения.
ПК-18	Способностью и готовностью анализировать и обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт в избранном виде профессиональной деятельности.	ПК-18.1: методологию научного исследования, возможность использования существующих методов в своей научно-исследовательской деятельности. ПК-18.2: анализировать и обобщать существующий и научно-методический и исследовательский опыт в избранном виде профессиональной деятельности. ПК-18.3т: навыками анализа, обобщения существующего научно-методического и исследовательского опыта в избранном виде

		профессиональной деятельности.
ПК-19	Способностью и готовностью изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции.	ПК-19.1. Существующий информационный массив научно-педагогической информации; российский и зарубежный опыт по тематике исследования, созданию новой продукции. ПК-19.2. Изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции. ПК-19.3. Навыками изучения, критической оценки научно-педагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, созданию новой продукции.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины.

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	144 (4,0 зач. ед)	144 (4,0 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	48	24
Лекции	14	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	34	18
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа /курсовой проект	-	-
Другие формы и методы организации процесса	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	96	120
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Роль, место и значение применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.
История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Цель, задачи и значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Характерные черты и проблематика современного спорта. Интенсификация современной тренировочной деятельности. Уменьшение возраста спортсменов высокой квалификации.

Тема 2. Механизмы утомления, восстановления и адаптации.
Биохимических механизмы утомления и переутомления, восстановления и адаптации, происходящие под влиянием физической нагрузки. Особенности биохимических изменений в различных системах организма под влиянием физической нагрузки. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки. Физиология и биохимия восстановления.

Тема 3. Общая характеристика способов и методов восстановления. Классификация основных способов восстановления. Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование нагрузки. Рациональное построение микроцикла и макроцикла. Адекватный отдых. Учет индивидуальных особенностей спортсмена. Медико-биологические средства восстановления (краткое описание). Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Позитивные эмоции. Отношения с тренером и партнерами.

Тема 4. Современные медико-биологические технологии восстановления в спорте. Физиотерапевтические средства восстановления. Массаж. Виды массажа. Мануальная терапия. Гидротерапия. Физиотерапевтические процедуры. Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение. Фармакологические средства восстановления в современном спорте и их значение. Допинг и разрешенные препараты.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
Тема 1. «Роль, место и значение применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации»			
1.	История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта.	2	-
Тема 2. «Механизмы утомления, восстановления и адаптации»			
2.	Современные представления о биохимических механизмах утомления и переутомления организма человека. Признаки перетренированности и переутомления в процессе спортивной деятельности..	2	2
3.	Современные представления о биохимических механизмах адаптации и восстановления организма человека в процессе спортивной деятельности.	2	-
Тема 3. «Общая характеристика способов и методов восстановления»			
4.	Классификация основных способов и средств восстановления.	2	2
5.	Педагогические и психологические технологии восстановления.	2	-
Тема 4. «Современные медико-биологические технологии восстановления в спорте»			
6.	Общая характеристика современных медико-биологические технологии восстановления в спорте. Физиотерапевтические средства восстановления.	2	2
7.	Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение. Фармакологические средства восстановление.	2	-
Итого:		14	6

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств	2	-
2.	Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта.	4	2
3.	Современные представления о биохимических механизмах утомления и переутомления организма человека.	4	2
4	Признаки перетренированности и переутомления в процессе спортивной деятельности	2	2
5.	Современные представления о биохимических механизмах адаптации и восстановления организма человека в процессе спортивной деятельности.	4	2
6.	Классификация основных способов и средств восстановления.	2	2
7.	Педагогические и психологические технологии восстановления.	2	2
8.	Общая характеристика современных медико-биологические технологии восстановления в спорте	4	2
9.	Физиотерапевтические средства восстановления.	2	2
10.	Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение	2	-
11.	Фармакологические средства восстановления	2	-
12	Технологии восстановления в различных видах спорта	4	2
Итого:		34	18

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Основные признаки утомления, переутомления, перетренированности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	12	15
2	Утомление и восстановление после различных по интенсивности видов упражнений.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	12	15
3	Теория адаптации.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	12	15

		Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.		
4	Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение.	12	15
5	Современный скрининг состояния организма спортсменов.	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	12	15
6	Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	12	15
7	Аспекты, проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	12	15
8	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	12	15
Итого:			96	120

4.7. Темы курсовых работ и проектов (не предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий.

Дискуссионное обучение: обмен взглядов по проблемам обучения и воспитания с целью стимулирования познавательного интереса, выработке у студентов собственной педагогической позиции.

Диалоговое обучение: проведение групповых и фронтальных бесед, в том числе и эвристических с целью активного усвоения новых знаний, формулирования выводов по различным педагогическим проблемам.

Проблемное обучение: создание в процессе чтения лекций проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов с целью решения различных педагогических ситуаций;

Исследовательское обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) заданиям и самостоятельного выполнения индивидуального задания;

Репродуктивное обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) занятиям, конспектировании учебного и научного материала;

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект к каждой лекции).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технологии восстановления работоспособности в ФКиС» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, экзамен. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета, экзамена, включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения.

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Экзамен	30
Устный опрос, работа на семинарских занятиях	20
Подготовка к докладам, сообщениям	20
Написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ	20
Самостоятельная работа	10
Итого:	100

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Епифанова А.В., Спортивная медицина / под ред. Епифанова А.В., Епифанова В.А. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2019. - 536 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448441.html>.

2. Миллер Л.Л., Спортивная медицина: учебное пособие / Миллер Л.Л. -М.: Человек, 2015. - 184 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html>.

3. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / В.А. Орлов, А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин; Под ред. академика РАН А.И. Григорьева - М. : Спорт, 2018. - 320 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html>.

4. Чинкин А.С., Физиология спорта: учебное пособие : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко - М.: Спорт, 2016. - 120 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html>

б) дополнительная литература:

1. Губа В.П., Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин - М. : Советский спорт, 2015. - 284 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807346.html>.

2. Кулиненко О.С., Медицина спорта высших достижений / Кулиненко О.С. - М.: Спорт, 2016. - 320 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723962.html>

3. Михайлов С.С., Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 6-е изд., доп. - М. : Спорт, 2016. - 296 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839411.html>

4. Михно Л.В., Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази, Д.Г. Елистратов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839435.html>

5. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Серова Л.К. - М. : Спорт, 2016. - 96 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html>.

6. Улумбекова Г.Э., Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей / под ред. Т. Г. Авдеевой, Л. В. Виноградовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 384 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452202.html>

в) интернетресурсы:

1. «Теория и практика физической культуры» - <http://www.tfpk.infosport.ru>;

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

3. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

4. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

5. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

6. Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» www.bmsi.ru

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

9. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

10. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов,

канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: мультимедийная аудитория, презентационная техника, банк профессионально-педагогических задач.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	MediaPlayerClassic	http://mpc.darkhost.ru/

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]