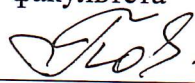


Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана
педагогического
факультета

 О. В. Пастюк

"05" сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная/заочная

г. Магадан 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

1. Цели освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** являются:

- обеспечение оптимального уровня подготовленности учащихся в области физического воспитания, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов;
- обеспечение учащихся необходимым запасом знаний, формирование у них научного мировоззрения и умения использовать полученные знания физического воспитания.
- научить применять полученные знания в профессиональной деятельности.
- усвоение студентами знаний и формирования практических навыков в области теории и методики проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки, физического воспитания, профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, относится к блоку **Б1.В.ДВ «Дисциплины по выбору»** изучается студентами в 8 семестре (очная форма обучения), на 4 курсе (заочная форма обучения).

Знания, полученные при изучении дисциплины **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** могут быть использованы студентами в повседневной жизни и при выполнении профессиональных обязанностей.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте».

В результате освоения дисциплины студент должен:

ЗНАТЬ:

- средства и методы формирования потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- цели, задачи, средства и формы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы в учреждениях обязательного и дополнительного образования
- о средствах и методах восстановительных и реабилитационных мероприятий физическими средствами в процессе занятий физической культурой и спортом у лиц с различным режимом двигательной активности;

УМЕТЬ:

- применять средства и методы физической культуры оздоровительной направленности в рекреационной, реабилитационной, профессионально-прикладной, гигиенической и в спортивной деятельности;
- использовать ценностный потенциал физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- разработать план восстановительных мероприятий для спортсменов различных специализаций в зависимости от тренировочного периода;
- осуществлять выбор реабилитационных мероприятий с учетом имеющейся патологии или травмы;
- уметь подобрать физические средства восстановления для лиц различного

возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой.

ВЛАДЕТЬ:

- навыками организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной направленности в разные периоды жизни человека;
- навыками реализации оздоровительно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, гигиенических, профессионально-прикладных задач;
- навыками использования ценностного потенциала физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- навыками применения современных оздоровительных методик и технологий в профессиональной деятельности.
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Приобрести опыт выполнения простейших приемов восстановления и релаксации.

Дисциплина **Б1.В.ДВ.16.1«Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»:

общефессиональных компетенций:

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

общефессиональных компетенций:

- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

2. Структура и содержание дисциплины Б1.В.ДВ.16.1«Восстановительные средства в физической культуре и спорте».

8семестр (о.ф.о.): 3 з.е., 108 часов; в том числе 24 ч.- лекционные занятия; 24 ч.- практические занятия; 60 ч.- самостоятельная работа (таблица 1).

4 курс (з.ф.о.): 3 з.е., 108 часов; в том числе 4 ч.- лекционные занятия; 8 ч.- практические занятия; 94 ч.- самостоятельная работа; 2 ч.- контроль (таблица 2).

Таблица 1. Очная форма обучения.

Формы промежуточного контроля по семестрам:

8 семестр – зачет.

Таблица 2. Заочная форма обучения.

Формы промежуточного контроля по курсам:

4 курс – зачет.

Содержание разделов дисциплины

Таблица 1 (очная форма)

№ п / п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов/зачётных единиц				Общая трудоё мкость с учётом зачётов и экзамен ов (час/ зачёт.ед)
		Аудиторные занятия			Самостоятельные занятия	
		Лекции	Семинарские (практические)з анятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
VIII семестр		24	24		60	108/3
1	Первый модуль: Введение в предмет. Актуальность.	11	11		30	
1.1.	Педагогические средства восстановления	5	5		15	
1.2	Медико-биологические средства восстановления	6	6		15	
2	Второй модуль: Психологические средства восстановления	7	7		10	
2.1	Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни.	7	7		10	
3	Третий модуль: Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения	6	6		20	
3.1	Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности	6	6		20	
	ИТОГО:	24	24		60	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные работы + сам. Работы					108/3

Таблица 2 (заочная форма)

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов/зачётных единиц				Общая трудоёмкость с учётом зачётов и экзаменов (час/зачёт.ед)
		Аудиторные занятия			Самостоятельные занятия	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия (практические занятия)	Контроль		
1	2	3	4	5	6	7
4курс		4	8	2	94	108/3
1	Первый модуль: Введение в предмет. Актуальность.	1	1		13	
1.1	Педагогические средства восстановления		1		14	
1.2	Медико-биологические средства восстановления	1	1		13	
2	Второй модуль: Психологические средства восстановления		1		14	
2.1	Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни.	1	1		13	
3.	Третий модуль: Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения		1		13	
3.1	Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности	1	2	2	14	
	ИТОГО:	4	8	2	94	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные работы + сам.работы					108/3

5. Образовательные технологии.

При освоении дисциплины **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов.

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала (определенных тем) при помощи практической деятельности в спортивном зале.

6. Перечень учебно-методическое обеспечения для самостоятельной работы студентов

средства контроля представлены:

- рейтинг – контролем;

см. Приложение 1 Ф СВГУ 8.2.4-02 Фонд оценочных средств

Формы текущего контроля.

рейтинговое оценивание, ответы на семинарах, конспекты, выполнение практических заданий к семинарам.

Условия допуска к зачету, экзамену

1. Выполнение учебного плана
2. Аттестация на семинарских занятиях

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»**

а) основная

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для вузов и сред. проф. образования : допущ. М-вом образования РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт . – М. : Альфа-М ,2010. - 335 с. экземпляров: 1; где находятся: ч.з. (1).
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура" : допущ. М-вом образования и науки РФ /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС М, 2012. – 239 с. экземпляров: 2; где находятся: ч.з. (1) , аб. (1).
3. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 144с.
4. Иммунореабилитация спортсменов / В.Н. Цыган, [и др.]; под ред. Ю.В. Лобзина. – СПб. : Спец. лит., 2005. - 62 с. экземпляров: 1; где находятся: аб. (1).

5. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теор. и практ. физ. культуры. 2009 г.
6. Пешков В.Ф. Физические и психологические средства восстановления работоспособности в процессе спортивной и учебной деятельности. – Омск, 2009.

б) дополнительная

1. Ким Л.М. Физическая культура и спорт: основные термины и определения: слов.-справ. / Л.М. Ким; Сев.-Вост. гос. ун-т.– Магадан : Изд-во СВГУ, 2013. –94 с. Экземпляров: 25, где находятся: ч.з. (1) , хр. (1) , аб. (23)
2. Физическая культура: учеб.для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС М, 2012. –424 с. Экземпляров: 5, где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»

- учебники, учебные пособия;
- для проведения учебно-тренировочного процесса имеется большой спортивный зал, малый зал
- для занятий ЛФК;
- массажный стол, валики;
- гимнастические коврики

9. Рейтинг-план дисциплины (форма Ф СВГУ 7.3-08 Рейтинг-план).

Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»

Педагогический факультет

Курс __ группа ФКС- семестр 20 - 20 учебного года

Преподаватель: Десенева Марина Петровна

Кафедра: ФКС и ОМЗ

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Кол-во баллов
8 семестр	1	Введение в предмет. Актуальность.	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Подготовка сообщения по теме.	60
			Итоговый контроль по модулю	100
	2	Психологические средства восстановления	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса	60
			Итоговый контроль по модулю	100
	3	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса	60

		перенапряжения	Итоговый контроль по модулю	100
--	--	-----------------------	-----------------------------	-----

Рейтинг план выдан _____
(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен _____
(дата, подпись старосты группы)

8. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

Не требует согласования.

11. Приложение

Приложение 1. Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»

Автор(ы): Десенева М.П. ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

подпись

дата

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

подпись

дата

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре
и спорте»**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** включает в себя: занятия лекционного типа, практические занятия, презентации лекционного курса, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов** (очная форма обучения); **12 часов** (заочная форма обучения).

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления
(специальности) подготовки**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых согласуется с данной дисциплиной	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор _____

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины

(код, наименование дисциплины)
Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:


2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата

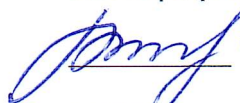
Автор(ы): Дессенева М.П. ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 24.11.2017г.

подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 24.11.2017г.

подпись дата

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре
и спорте»**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

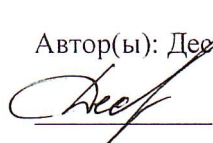
Профиль подготовки
«Физическая культура»

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Десенева М.П. ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

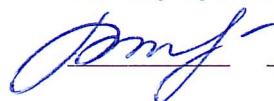
 28.09.2018г.

подпись

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 28.09.2018г.

подпись

дата

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре
и спорте»**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы вносятся следующие изменения:

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»** включает в себя: занятия лекционного типа, практические занятия, презентации лекционного курса, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов** (очная форма обучения); **12 часов** (заочная форма обучения).

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

а) основная литература

1. Актуальные проблемы физической культуры спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. – 164 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469743> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0152-8. – Текст : электронный.
2. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.
3. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Ким Л.М. Физическая культура и спорт: основные термины и определения: слов.-справ. / Л.М. Ким; Сев.-Вост. гос. ун-т.– Магадан : Изд-во СВГУ, 2013. –94 с. Экземпляров: 25, где находятся: ч.з. (1) , хр. (1) , аб. (23)

2. Физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" /М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС М, 2012. –424 с. Экземпляров: 5, где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м ² . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д.13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м ² Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000 г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome,	Свободно распространяемое	-

		интернет-браузер	(бесплатное) программное обеспечение	
2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Десенева М. П., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии
Десенева 25.10.2019 г. _____ подпись.
 дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 2 от 25.10.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент
И.Г. Третьяк, 25.10.2019 г. _____