

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и средства восстановления в физической культуре

---

Уровень высшего образования  
Магистратура

---

Направление подготовки / специальность  
49.04.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы  
Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта

---

Форма обучения  
очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.02 Теория и средства восстановления в физической культуре является факультативом в образовательной программе.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1: Знает: - технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда и стадии профессионального развития. УК-6.2: Умеет: - оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. УК-6.3: Имеет опыт: - разработки и принятия решений по совершенствованию собственной деятельности	УК-6.1: Знает: - технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда и стадии профессионального развития.  УК-6.2: Знает: - технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда и стадии профессионального развития.  УК-6.3: Имеет опыт: - разработки и принятия решений по совершенствованию собственной деятельности	Собеседование	Зачёт: Контрольные вопросы
ПК-12: способностью применять знания новейших теорий, методов и технологий из области подготовки спортсменов, разрабатывать программы спортивной	ПК-12.1: Знать: - новейшие теории, методы и технологии спортивной подготовки ПК-12.2: Уметь: - обосновывать выбор научных концепций и методов исследования и моделирования развития процесса	ПК-12.1: Знать: - новейшие теории, методы и технологии спортивной подготовки  ПК-12.2: Уметь: - обосновывать выбор научных концепций и методов исследования и моделирования развития процесса спортивной подготовки	Собеседование	Зачёт: Контрольные вопросы

подготовки	спортивной подготовки ПК-12.3: Иметь опыт: - разработки программ спортивной подготовки	ПК-12.3: Владеть: - разработки программ спортивной подготовки		
------------	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	2	2
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	6	2
- КСР	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>	<b>4</b> <b>зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о
Тема 1. Научные основы восстановительных средств при занятиях физической культурой, практические аспекты.	12	11	1	1	2	1	3	2	9	9
Тема 2. Планирование восстановительных и профилактических средств в тренировочном процессе	11.5	10	0.5	0.5	2	0.5	2.5	1	9	9
Тема 3. Методика проведения восстановительных и профилактических занятий в процессе занятий с людьми различных профессий, разного возраста, а так же при разной патологии в процессе физической реабилитации.	11.5	10	0.5	0.5	2	0.5	2.5	1	9	9
Аттестация	0	4								
КСР	1	1					1	1		
Итого	36	36	2	2	6	2	9	5	27	27

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю;
- подготовка докладов, опорных конспектов;
- решение практических заданий.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции УК-6**

###### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции (УК-6,ПК-12)**

1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления? А - Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия., Б – Использование активного отдыха., В – Различные виды массажа., Г – Рациональное планирование тренировки.
2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии? А – Повышение спортивной работоспособности., Б – Коррекция временно-поясничной адаптации., В – Разработка сбалансированного питания., Г – Ускорение течения процессов восстановления.
3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим? А – Аутогенная тренировка., Б – Приём спортивных напитков., В – Активный отдых., Г – Рациональное построение общего режима жизни.
4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим? А – Физиотерапия., Б – Аутогенная тренировка., В – Активный отдых., Г – тренировка в среднегорье.

##### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-12**

###### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции (УК-6,ПК-12)**

1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления? А - Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия., Б – Использование активного отдыха., В – Различные виды массажа., Г – Рациональное планирование тренировки.
2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии? А – Повышение спортивной работоспособности., Б – Коррекция временно-поясничной адаптации., В – Разработка сбалансированного питания., Г – Ускорение течения процессов восстановления.
3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим? А –

Аутогенная тренировка., Б – Приём спортивных напитков., В – Активный отдых., Г – Рациональное построение общего режима жизни.

4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим? А – Физиотерапия., Б – Аутогенная тренировка., В – Активный отдых., Г – тренировка в среднегорье.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	вследствие отказа обучающегося от ответа		негрубых ошибок	. Допущено несколько негрубых ошибок	. Допущено несколько несущественных ошибок	и. Ошибок нет.	
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

*Зачёт*

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценк а	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-6 (Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки)**

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе оздоровления или реабилитации.
3. Классификация средств восстановления.
4. Техника и методика аутогенной тренировки.
5. Характеристика педагогических средств восстановления.
6. Классификация проявления утомления.
7. Принципы теории и методики средств восстановления.
8. Значение применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
9. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровье формирования.
10. Варианты планирования применения восстановительных средств в оздоровительной или реабилитационной тренировке.
11. Характеристика психологических средств восстановлений
12. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
13. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
14. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-

- биологическим и психологическим средствам.
- 15.Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  - 16.Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
  - 17.Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
  - 18.Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла в планировании оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  - 19.Критерии эффективности применения средств восстановления в оздоровительной или реабилитационной тренировке
  - 20.Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в оздоровительной или реабилитационной тренировке.
  - 21.Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: мотивация на занятия оздоровительной физической культурой.
  - 22.Концепции утомления.
  - 23.Феномен пассивного и активного отдыха, открытого И.М. Трахтенбергом при занятиях спортом.
  - 24.Современные направления применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки (по В.Н.Платонову, Я.С. Вайнбауму).
  - 26.Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
  - 27.Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
  - 28.Понятие о терминах «восстановительно- профилактический комплекс».
  - 29.Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  - 30.Технология применения водно-термальных процедур.
  - 31.Технология применения восстановительного плавания.
  - 32.Технология применения восстановительного бега.
  - 33.Технология применения суставной гимнастики.
  - 34.Технология применения сауны и русской бани.
  - 35.Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
  - 36.Обоснование применения восстановительно-профилактических средств в оздоровительной или реабилитационной тренировке.
  - 37.Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
  - 38.Методика применения релаксационных упражнений.
  - 39.Методика применения метода гравитационной тракции.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-12 (способностью применять знания новейших теорий, методов и технологий из области подготовки спортсменов, разрабатывать программы спортивной подготовки)**

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности



- непосредственно в процессе оздоровления или реабилитации.
3. Классификация средств восстановления.
  4. Техника и методика аутогенной тренировки.
  5. Характеристика педагогических средств восстановления.
  6. Классификация проявления утомления.
  7. Принципы теории и методики средств восстановления.
  8. Значение применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  9. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровье формирования.
  10. Варианты планирования применения восстановительных средств в оздоровительной или реабилитационной тренировке.
  11. Характеристика психологических средств восстановлений
  12. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
  13. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
  14. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
  15. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  16. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
  17. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
  18. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла в планировании оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  19. Критерии эффективности применения средств восстановления в оздоровительной или реабилитационной тренировке
  20. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в оздоровительной или реабилитационной тренировке.
  21. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: мотивация на занятия оздоровительной физической культурой.
  22. Концепции утомления.
  23. Феномен пассивного и активного отдыха, открытого И.М. Трахтенбергом при занятиях спортом.
  24. Современные направления применения средств восстановления в системе оздоровительной или реабилитационной тренировки (по В.Н.Платонову, Я.С. Вайнбауму).
  26. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
  27. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
  28. Понятие о терминах «восстановительно- профилактический комплекс».
  29. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий оздоровительной или реабилитационной тренировки.
  30. Технология применения водно-термальных процедур.
  31. Технология применения восстановительного плавания.
  32. Технология применения восстановительного бега.
  33. Технология применения суставной гимнастики.
  34. Технология применения сауны и русской бани.
  35. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
  36. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств в оздоровительной или

реабилитационной тренировке.

37.Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.

38.Методика применения релаксационных упражнений.

39.Методика применения метода гравитационной тракции.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека / Ромашин О.В. - Москва : Советский спорт, 2009., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=637065&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Д&#1105;шин Р.Г. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=655812&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
2. Научоёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
3. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованную специализированной (учебной) мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации аудитории. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.04.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Каширина Анастасия Олеговна.

Заведующий кафедрой: Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.