Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.06.2 Утомление и восстановление в спорте высших достижений

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 - Спорт

Профиль/направленность/специализация: Спорт высших достижений

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 947).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 18

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способность на основе контроля состояния спортсмена корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку, использовать эффективные средства восстановления и повышения работоспособности спортсмена(ов)

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
- Н Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях - Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	ПК-3 Способность на основе контроля состояния спортсмена корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку, использовать эффективные средства восстановления и повышения работоспособности спортсмена(ов)	Управляет физическим и психическим состояниями спортсмена в целях повышения результативности тренерской деятельности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способность на основе контроля состояния спортсмена корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку, использовать эффективные средства восстановления и повышения работоспособности спортсмена(ов)

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения				
		Очная (семестр)		Заочная (семестр)		
		2	3	2	3	4

1	Методы лабораторного контроля в спортивной подготовке	+		+		
2	Научно-методическое и программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов различной квалификации	+		+		
3	Тренерская практика		+		+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Утомление и восстановление в спорте высших достижений» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Утомление и восстановление в спорте высших достижений» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа	24	6
Лекции (Лекции)	12	2
Практические (Практ. раб.)	12	4
Самостоятельная работа (СР)	48	66
Зачет	-	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
2 семестр								
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	4	1	2	-	8	10	Опрос
2	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок	4	-	2	-	8	12	Опрос; Тестирование

3	Характеристика средств и методов восстановления	2	1	2	1	8	14	Опрос; Тестирование
4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	2	-	2	1	8	10	Опрос; Тестирование
5	Разрешённые препараты	-	-	2	1	8	10	Опрос
6	Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним.	-	-	2	1	8	10	Опрос; Тестирование

Тема 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте (ПК-3)

Лекция.

Понятие «утомление». Локализация и механизмы утомления. Характер работы: режим деятельности мышц- изометрический, изотонический, ауксотонический; объём задействованной мышечной массы - локальная, региональная, глобальная мышечная работа; интенсивность и продолжительность мышечной работы - аэробный, анаэробный и смешанный режимы; уровень мотивации, факторы внешней среды и т.д. Три основные группы систем, обеспечивающих выполнение любого упражнения (Коц Я.М., 1986): регулирующие системы - центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная; система вегетативного обеспечения мышечной деятельности - дыхания, крови и кровообращения; исполнительная система - двигательный аппарат.

Практическое занятие.

Системы, которые обуславливают развитие утомления: вегетативные системы -дыхательная и сердечно-сосудистая, которые в конечном счете обуславливают снижение кислородно-транспортных возможностей организма; железы внутренней секреции - их роль при выполнении упражнений, которые приводят к нарушению регуляции энергетического обеспечения мышечной работы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить локализацию и механизмы утомления.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок (ПК-3)

Лекция.

Характеристика зон мощности в процессе выполнения физических упражнений. Режимы деятельности мышц - изометрический, изотонический, ауксотонический; объём задействованной мышечной массы - локальная, региональная, глобальная мышечная работа; интенсивность и продолжительность мышечной работы - аэробный, анаэробный и смешанный режимы. Типы двигательных единиц. Классификация видов утомления. Скрытое (преодолеваемое) утомление. .

Практическое занятие.

Компенсируемая и некомпенсированная (полная) форма утомления. Главный признак утомления - снижение работоспособности. Признаки при некомпенсированном утомлении, вторичное усиление процессов анаэробного гликолиза

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить признаки утомления.
2. Изучить компенсируемую и некомпенсированную форму утомления.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Характеристика средств и методов восстановления (ПК-3)

Лекция.

Характеристика средств и методов восстановления.Три основные группы методов восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические. Факторы, обуславливающие необходимость широкого использования разнообразных средств и методов восстановления в спортивной тренировке.

Практическое занятие.

Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера. Классификация проявлений утомлений: легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Три основные группы методов восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические. Факторы, обуславливающие необходимость широкого использования разнообразных средств и методов восстановления в спортивной тренировке. Бани: суховоздушные, паровые и водяные. Ванны: ароматическая, вибрационная, гипертермическая, кислородная и др. Души: горячий, каскадный, Шарко и др. Виды массажа. Другие физические средства восстановления.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить показатели тренировочных воздействий в своем виде спорта.
2. Изучить основные группы методов восстановления.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. (ПК-3)

Лекция.

Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Практическое занятие.

Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Основные требования к применяемым лекарственным соединениям: низкая токсичность и полная безвредность; отсутствие побочного действия; удобная лекарственная форма. Основные принципы использования фармакологических средств восстановления.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена.
2. Изучить методику проведения тестирования в стандартных условиях.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Разрешённые препараты (ПК-3)

Практическое занятие.

Наиболее распространенные и прошедшие практическую апробацию поливитамины приводятся ниже. Аскорутин - применяется при физических нагрузках на выносливость по 1 таблетке 3 раза в день. Аэровит - применяется в профилактических целях от 1 до 3 таблеток в день в течение 20-30 дней в зависимости от интенсивности и продолжительности тренировочных нагрузок. Как правило, при приёме аэровита назначения других витаминных препаратов не требуется. Глутамевит - применяется при больших физических нагрузках, при тренировке в среднегорье, в условиях жаркого климата - по 1 таблетке 3 раза в день. Декамевит- применяется при больших физических (по интенсивности) нагрузках, расстройствах сна, неврозах - по 1 таблетке 3 раза в день в течение 20-30 дней. · Комплекс витаминов В - применяется в условиях жаркого климата, при высокой потливости и витаминной недостаточности - по 1 ампуле или по 1 таблетке 2 раза в день. Поливитаплекс - применяется при утомлении и переутомлении, профилактике витаминной недостаточности - по 1 драже 3-4 раза в день. Супрадин - используется для ускорения процессов восстановления, в период напряжённых физических нагрузок, для ускорения адаптации к экстремальным факторам внешней среды, для повышения резистентности организма, стимуляции физической и психической работоспособности - по 1 капсуле 2 раза в день после еды. Курс от 3 до 4 недель в тренировочном периоде, в соревновательном периоде - 2-3 дня. Тетравит - применяется после интенсивных физических нагрузках, при тренировке в жарком климате - по 1 таблетке 2-3 раза в день. Ундевит - применяется при скоростно-силовых нагрузках по 2 драже 2 раза в день в течение 10 дней, затем по 1 драже в день в течение 20 дней; при нагрузках на выносливость - по 2 драже 2 раза в день (курс 15 дней). Фолиевая кислота - применяется при витаминной недостаточности и при высоких физических и психо-эмоциональных нагрузках и тренировках в среднегорье - 0,5 мг и выше в сутки.

Применение допинга, как мощный фактор повышения спортивной работоспособности и улучшения достижений атлетов. Анаболические агенты. Бета - агонисты (Бета-2-агонисты). Бета-блокаторы. Диуретики. Наркотические анальгетики. Пептидные гормоны. Стимуляторы. Внутрисосудистые инъекции. Кортикосткроиды.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить основные разрешенные и запрещенные средства восстановления спортсменов.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним. (ПК-3)

Практическое занятие.

Классификация функциональных проб. Анализ результатов функциональных проб. Тестирование физической работоспособности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить методики проведения тестирования в покое, с непредельной и предельной нагрузкой.
2. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Характеристика средств и методов восстановления	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Тестирование	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Разрешённые препараты	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

6.	Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним.	Опрос	10	10-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 7-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10-8 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7-5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4-2 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте

1 1. Локализация и механизмы утомления.

2 2. Характер работы: режим деятельности мышц- изометрический, изотонический, ауксотонический.

3 3. Три основные группы систем, обеспечивающих выполнение любого упражнения.

4 4. Системы, которые обуславливают развитие утомления

Тема 2. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок

1 1. Типы двигательных единиц.

2 2. Классификация видов утомления.

3 3. Скрытое (преодолеваемое) утомление. Компенсируемая и некомпенсированная (полная) форма утомления.

4 4. Признаки при некомпенсированном утомлении, вторичное усиление процессов анаэробного гликолиза.

Тема 3. Характеристика средств и методов восстановления

1 1. Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.

2 2. Классификация проявлений утомлений: легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление.

3 3. Три основные группы методов восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.

4 4. Факторы, обуславливающие необходимость широкого использования разнообразных средств и методов восстановления в спортивной тренировке.

5 5. Бани: суховоздушные, паровые и водяные.

6 6. Ванны: ароматическая, вибрационная, гипертермическая, кислородная и др. Души: горячий, каскадный, Шарко и др. Виды массажа.

7 7. Другие физические средства восстановления.

Тема 4. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

1 1. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

2 2. Основные требования к применяемым лекарственным соединениям: низкая токсичность и полная безвредность; отсутствие побочного действия; удобная лекарственная форма.

3 3. Основные принципы использования фармакологических средств восстановления.

Тема 5. Разрешённые препараты

1 1. Наиболее распространенные и прошедшие практическую апробацию поливитамины.

2 2. Применение допинга, как мощный фактор повышения спортивной работоспособности и улучшения достижений атлетов.

3 3. Анаболические агенты. Бета - агонисты (Бета-2-агонисты). Бета-блокаторы. Диуретики.

4 4. Наркотические анальгетики.

5 5. Пептидные гормоны.

6 6. Стимуляторы.

7 7. Внутрисосудистые инъекции.

8 8. Кортикосткроиды.

Тема 6. Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним.

1 1. Классификация функциональных проб.

2 2. Анализ результатов функциональных проб.

3 3. Тестирование физической работоспособности

Тестирование

Тема 2. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок

1. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения это -

а) утомление
б) восстановление
в) реабилитация

2. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма - это
а) восстановление
б) реабилитация
в) утомление

1 3. Восстановительные процессы это -
а) текущее, срочное, отставленное, стресс-восстановление
б) периодическое, прогрессирующее, ускоренное
в) интенсивное, замедленное, рецидивное

4. Средства восстановления:
а) педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные
б) физиологические, соматические, социально-культурные
в) релаксационные, поведенческие, эмпирические

1 5. Определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов:
а) Педагогические средства восстановления
б) Медико-биологические средства восстановления
в) Психологические средства восстановления

Тема 3. Характеристика средств и методов восстановления

1 Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является:
а) разминка
б) зарядка
в) гимнастика

2. Рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, массаж, бальнеотерапия, баровоздействие, ЛОД, бани характеризуют:
а) Медико-биологические средства восстановления
б) Педагогические средства восстановления
в) Психологические средства восстановления

1 3 Нейтрализация стрессов во время соревнований, состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, ускорение реабилитации после нервного и психического утомления характеризуют
а) Психологические средства восстановления
б) Педагогические средства восстановления
в) Медико-биологические средства восстановления

1 4. Основной принцип предотвращения травматизма это-
а) физическая подготовленность
б) небольшие нагрузки
в) наличие профильного образования

5. Процесс восстановления нормального функционирования организма - это
а) реабилитация
б) восстановление
в) релаксация

6. Характеризуется воспалительной реакцией, сопровождаемой болевыми ощущениями, покраснениями, отечностью и повышением локальной температуры:
а) фаза острого воспаления
б) фаза регенерации и восстановления
в) фаза ремоделирования

7.Продолжение развития физической подготовки, развитие специфических спортивных навыков и профилактика травм в рамках лечения и реабилитации происходит на стадии:
а) ремоделирования
б) регенерации и восстановления
в) острого воспаления

Тема 4. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
1. После предельной аэробной нагрузки спортсменов 13-15 лет восстановительные процессы завершаются через 2-3 суток. Можно ли не дожидаясь полного восстановления давать нагрузки …. (отметьте неправильный ответ)
- можно, скоростного характера через 8-10 часов
- через 24 часа нагрузки скоростно-силового характера анаэробной направленности
- нельзя вообще нагружать организм после предельной аэробной нагрузки в течение 2-3 суток
2. После хорошей разминки, согласно опыту, поле зрения игроков увеличивается, а при утомлении уменьшается …
- да
- нет
- не исследовано
3. При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления …
- буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)
- систематически буду подсчитывать ЧСС
- буду спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений
- все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке
4. При развитии утомления после тренировок скоростно-силовой направленности, следует организовать восстановительные мероприятия …
- через 1 час после тренировок (сауна, контрастный душ, легкий ручной массаж)
- через 9-10 часов после тренировок (те же процедуры)
- только через 24 часа, т.к. нет достаточного восстановления организма
- через 44-48 часов, когда организм практически восстановлен после тренировок
5. Физическая работоспособность - это:
- способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени
- способность проявлять двигательные действия возможно большой амплитудой
- состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме
- мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

Тема 6. Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним.

1. Динамика общей работоспособности человека в течение дня характеризуется:
- постепенным возрастанием от начала дня (после ночного сна) до его окончания
- имеет волнообразных характер, то есть возрастает к середине дня и спадает по мере его окончания
- увеличивается и достигает пика к 12-14 часам, затем снижается и вновь увеличивается к 17-ти часам
- не снижается и не возрастает

2. Физическая нагрузка - это:
- действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
- вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность
- мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся
- способ организации занятий физическими упражнениями

3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- потому, что содействуют развитию силы и выносливости
- в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

4. Нагрузка в учебно-тренировочном занятии обязательно должна приводить организм спортсмена к утомлению потому, что:
- стимулируют процессы восстановления
- скорость восстановления тем выше, чем быстрее наступает утомление
- без утомления невозможно совершенствование адаптационных процессов
- обеспечивается все вышеперечисленное

5.Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:
- восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры)
- продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси
- физические упражнения
- мобилизующие, корригирующие средства

6. В подготовке спортсмена при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:
- тренировочных и соревновательных воздействий
- функционального состояния и уровня двигательной готовности (ФП) спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- состояние внешней среды
- тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, физической подготовленности и внешней среды

7. В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:
- оперативный, текущий, этапный
- исходный, рубежный, заключительный
- основной, итоговый, предварительный
- медицинский, педагогический

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

1. Дайте определение понятию «Утомление»

1 Дайте определение понятию «Восстановление»
2 Назовите восстановительные процессы
3 Какие средства восстановления вы знаете?
4 Что определяют педагогические средства восстановления?
5 Что является одним из основных педагогических средств восстановлений?
6 Какую роль в системе педагогических средств играет разминка? Назовите ее функции.
7 Перечислите медико-биологические средства восстановления.
8 Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте..
9 Выделите основной принцип профилактики травматизма в спорте
10 Сколько стадий спортивной травмы вы можете выделить?
11 Какие мероприятия по лечению и реабилитации проводятся на каждой из стадий спортивной травмы?
12 Разрешенные медицинские препараты в спорте.
13 Запрещенные медицинские препараты в спорте.
14 Характеристика средств и методов восстановления.
15 Физиологические основы утомления спортсменов.
16 Особенности утомления при различных видах физических нагрузок
17 Понятие «переутомление» и «перетренировка». Комплекс расстройств при перетренировке.
18 Перенапряжение у спортсменов. Виды и признаки перенапряжения.
19 Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма и требования к ним.
20 Нагрузка в учебно-тренировочном занятии.
21 Основные специфические средства спортивной тренировки.
22 Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.

Типовые задания для зачета (ПК-3)

1 В первый год тренировки юных спортсменов (7-8 лет) необходимо сопровождать педагогическим воздействием следующие физические качества …

- выносливость и специальную работоспособность
- гибкость и координационные способности
- скоростно-силовые способности
- силу и скоростную выносливость

2 Природные задатки скорости или выносливости у детей до 8-9 лет можно различить …

- используя результаты контрольных упражнений в беге на 100 м. и 1000 м.
- протестировав упражнениями в прыжках в длину с разбега и с места, а также непрерывным бегом на месте в высоком темпе за 20 сек
- результатами неоднократного выполнения бега на 30 и 400м (600 м) с определенными паузами отдыха
- использованием степ-теста (восхождение на тумбу) с подсчетом ЧСС в течение 3 мин.

3 Недельный режим организации учебно-тренировочного процесса и продолжительности занятия в возрасте 8-9 лет соответствует …

- 1 разу в неделю по 60 мин. + 1 день для игр
- 2 разам в неделю по 45-60 мин. + 1 игровой день
- 2-3 разам в неделю по 60-80 мин. + 1 игровой день
- 3-4 разам в неделю по 80 мин. + 1-2 игровых дня

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-3	Умеет управлять физическим и психическим состояниями спортсмена в целях повышения результативности тренерской деятельности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-3	Не может управлять физическим и психическим состояниями спортсмена в целях повышения результативности тренерской деятельности

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 476 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.

2. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] : учебник. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1976

6.3 Иные источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» - http://www.edu.ru/

2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

3. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.