




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

  
\_\_\_\_\_ Мазитова Н.В.  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)  
«05»\_\_07\_\_2019\_г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента  
физической культуры и спорта

  
\_\_\_\_\_ Шакирова О.В.  
(подпись)

«05»\_\_07\_\_2019\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Технологии восстановления в спорте**  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профиль «Спортивная тренировка»**  
**Форма подготовки очная**

курс 4, семестр 8  
лекции – 22 час.  
практические занятия – 22 час  
лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО лек. 4 /пр. 10 /лаб. \_\_\_\_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки – 44 час  
в том числе с использованием МАО 14 час.  
самостоятельная работа – 64 час  
в том числе на подготовку к экзамену час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_\_ семестр  
экзамен семестр  
зачет 8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 г. № 12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от 05.07. 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.  
Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента ФКиС \_\_\_\_\_  
(подпись) (и.о. фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента ФКиС \_\_\_\_\_  
(подпись) (и.о. фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии восстановления в спорте» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Технологии восстановления в спорте» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов, из них 44 часа аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (22 часа), из них занятия с использованием МАО (4 часа), практические занятия (22 часа), из них занятия с использованием МАО (10 часов), самостоятельная работа студента (64 часа) и зачет. Дисциплина реализуется на 4 курсе в 8 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Спортивная метрология», «Физиология физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте», «Теория и методика спорта».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов. Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни. Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения. Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности.

**Целью** преподавания дисциплины является усвоение студентами знаний и формирование практических навыков в области теории и методики

проведения восстановительных мероприятий в системе физического воспитания, а также спортивной и физкультурно-рекреационной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

1) Формировать специальные знания в области теории восстановления функциональных систем, специальной работоспособности юных и взрослых спортсменов, лиц, занимающихся учебной, профессиональной и рекреационно-оздоровительной деятельностью.

2) Формировать умения в применении таких средств восстановления, как различные виды массажа, аутотренинга, восстановительно-профилактических упражнений.

Для успешного изучения дисциплины «Технологии восстановления физической работоспособности» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

- способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ПК-12</b> способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы	Знает	- нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах

профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа		<p>спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.</li> </ul>

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Технологии восстановления в спорте» применяются следующие методы

активного / интерактивного обучения: семинар-дискуссия; семинар-конференция.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

## **Лекции (22 часа)**

### **Раздел I. Современные подходы к посттравматической реабилитации**

#### **(10 часов)**

#### **Тема 1. Особенности профилактики травматизма и реабилитации спортсменов (2 часа с использованием МАО – «Половина текста»)**

Реабилитация как основа восстановления здоровья после травм и заболеваний. Основные компоненты реабилитации в современной медицинской практике. Комплексность подхода к реабилитации людей. Комбинация различных лечебных методов и подходов для достижения быстрого и стабильного эффекта восстановления здоровья. Технологический и психофизиологический компоненты реабилитации. Факторы, повышающие и понижающие риск получения травм в спорте. Специфика течения восстановления у спортсменов различного возраста, квалификации, текущего функционального состояния. Современные технологии в реабилитации спортсменов после травм. Роль индивидуального настроя спортсмена на сохранение и восстановление здоровья.

Интерактивный прием с использованием формата «Половина текста», который позволяет узнать насколько полно и адекватно участники поняли и усвоили изучаемый материал, и что еще требует дальнейшего изучения. Для этой цели преподаватель составляет вопросник по материалам лекции, который он делит на две равные части: одна половина состоит из вопросов с четными номерами, а другая – с нечетными. Каждый участник получает по одной половине вопросника.

Ответив на вопросы, каждый участник получает ключ с ответами к другой половине вопросника, в котором может содержаться и неверный ответ. Далее участники образуют пары, помогают друг другу подсчитать баллы за правильные ответы и обсуждают несоответствия между

собственными и официальными ответами. Участники также определяют неверный ответ в каждом из ключей.

## **Тема 2. Массаж как метод посттравматической реабилитации спортсменов (4 часа)**

Классификация методов массажа, применяемых на различных этапах посттравматической реабилитации. Выбор приёмов массажа и их комбинации для максимального восстановительного эффекта. Характеристика структурирующего, гидродинамического и лимфадренирующего массажа: механизм действия, техника выполнения, ранние и отсроченные эффекты. Самомассаж как средство профилактики и реабилитации спортсмена.

## **Тема 3. Применение мышечно-фасциального релиза в реабилитации.**

### **Мышечно-энергетические техники как подход к терапии травмированных спортсменов (4 часа)**

Описание методики мышечно-фасциального релиза (МФР): физиологический механизм и принцип действия, техника выполнения, локальные и системные реакции организма. Характеристика техник МФР, применяемых в посттравматической реабилитации на различных анатомических областях тела (конечности, паравертебральные области, грудная, брюшная и тазовая полости, диафрагмы, шейно-затылочный переход). Особенности МФР для спортсменов в период реабилитации.

Понятие о мышечно-энергетических техниках: способы выполнения, физиологические эффекты. Применение мышечно-энергетических пособий в коррекции функциональных блоков (в том числе посттравматических) позвоночных двигательных сегментов, соединений костей таза, грудной клетки. Характеристика техник мобилизации суставов конечностей. Кранио-сакральная мануальная терапия: подходы к использованию.

## **Раздел II. Современные программы реабилитации при спортивных травмах (12 часов)**



## **Тема 1. Характеристика современных программ реабилитации спортсменов (2 часа с использованием МАО – «Половина текста»)**

Состав, последовательность и сочетания методик. Правила комбинирования различных методов реабилитации для достижения эффекта потенцирования и ускорения восстановления здоровья. Расстановка акцентов внутри проводимой реабилитационной программы. Особенности реабилитационных комплексов в различных регионах России и за рубежом.

Интерактивный прием с использованием формата «Половина текста», который позволяет узнать насколько полно и адекватно участники поняли и усвоили изучаемый материал, и что еще требует дальнейшего изучения. Для этой цели преподаватель составляет вопросник по материалам лекции, который он делит на две равные части: одна половина состоит из вопросов с четными номерами, а другая – с нечетными. Каждый участник получает по одной половине вопросника.

Ответив на вопросы, каждый участник получает ключ с ответами к другой половине вопросника, в котором может содержаться и неверный ответ. Далее участники образуют пары, помогают друг другу подсчитать баллы за правильные ответы и обсуждают несоответствия между собственными и официальными ответами. Участники также определяют неверный ответ в каждой из ключей.

## **Тема 2. Физиотерапия в посттравматической реабилитации (2 часа)**

Физиотерапия как метод лечебно-реабилитационного воздействия. Основные направления физиотерапии: бальнеотерапия, электротерапия, магнитотерапия, фототерапия, аэротерапия, лазеротерапия и другие. Характеристика физиологического механизма восстановительного воздействия различных методов. Правила проведения физиотерапевтических процедур. Методика построения курса физиотерапии и варианты комбинации различных методов. Сочетание физиотерапии с другими лечебно-восстановительными процедурами. Варианты применения физиотерапии при

реабилитации спортсменов при ушибах, переломах, вывихах, вертеброгенных болевых синдромах.

### **Тема 3. Лечебная физкультура в реабилитации спортсменов (4 часа)**

Лечебная физическая культура (ЛФК) как метод активации собственных ресурсов организма в ходе восстановительного процесса. Выбор комплекса ЛФК при реабилитации после различных спортивных травм. Применение механических тренажеров в ЛФК. Периодичность занятий на разных этапах посттравматической реабилитации спортсменов. Дозировка и контроль нагрузок в зависимости от текущего функционального состояния организма.

Характеристика современных программ реабилитации спортсменов: их состав, последовательность и сочетания методик. Правила комбинирования различных методов реабилитации для достижения эффекта потенцирования и ускорения восстановления здоровья. Расстановка акцентов внутри проводимой реабилитационной программы. Особенности реабилитационных комплексов в различных регионах России и за рубежом.

### **Тема 4. Психотерапевтическая коррекция состояния при травмах (2 часа)**

Психотерапия и аутопсихотерапия как путь формирования настроения на эффективное восстановление здоровья после травм. Характеристика техник концентрации, медитации и сонатройки. Аутогенная тренировка. Понятие о психосоматических отношениях, их целенаправленное использование при коррекции соматического здоровья.

### **Тема 5. Модели поведения, понижающие вероятность травматизма в спорте (2 часа)**

Единство физического, психического, социального и духовного компонентов здоровья. Подходы к сохранению и развитию здоровья спортсмена. Осознанное профессиональное отношение к индивидуальному здоровью как основа профилактики травматизма. Способы повышения профессионализма и осознанности.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (22 часа)**

### **Занятие 1. Профилактика здоровья спортсменов и реабилитация после травм (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – круглый стол)**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о профилактике и профилактической медицине.
2. Компоненты здоровья и способы их укрепления.
3. Реабилитация: цели, задачи, направления, способы.
4. Травмы: виды, механизмы возникновения.
5. Пути профилактики спортивного травматизма.

### **Занятие 2. Массаж как метод реабилитации. Применение мышечно-фасциального релиза в реабилитации (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО - дискуссия)**

Вопросы к дискуссии:

1. Виды и приемы массажа, применяемые при травмах.
  2. Особенности массажа, проводимого спортсменам.
- Освоение техники гидродинамического, лимфадренажного, структурирующего массажа. Обучение приёмам самомассажа.
3. Принцип выполнения мышечно-фасциального релиза.
  4. Техники МФР при травматических повреждениях.
  5. Освоение техник МФР на различных анатомических областях тела.

### **Занятие 3. Мышечно-энергетические техники (МЭТ) как подход к терапии травмированных спортсменов (3 часа, из них 2 часа с использованием МАО – семинар-взаимообучение)**

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы осуществления мышечно-энергетических техник.
2. Характеристика МЭТ при коррекции посттравматических состояний.

3. Овладение техниками мышечно-энергетических пособий в коррекции функциональных блоков (в том числе посттравматических) позвоночных двигательных сегментов, соединений костей таза, грудной клетки. Техники мобилизации суставов конечностей. Кранио - сакральная мануальная терапия.

**Занятие 4. Лечебная физическая культура (ЛФК) в реабилитации спортсменов (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО - дискуссия)**

Вопросы к дискуссии:

1. Комплексы ЛФК при реабилитации после спортивных травм.
2. Применение механических тренажеров в ЛФК.
3. Периодичность занятий на разных этапах посттравматической реабилитации спортсменов.
4. Дозировка и контроль нагрузок в зависимости от текущего функционального состояния организма.

**Занятие 5. Физиотерапия в посттравматической реабилитации (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – круглый стол)**

Вопросы для обсуждения:

1. составить таблицу основных направлений физиотерапии:
  - бальнеотерапия,
  - электротерапия,
  - магнитотерапия,
  - фототерапия,
  - аэротерапия,
  - лазеротерапия
2. Характеристика физиологического механизма восстановительного воздействия различных методов.
3. Правила проведения физиотерапевтических процедур.

4. Методика построения курса физиотерапии и варианты комбинации различных методов.
5. Сочетание физиотерапии с другими лечебно-восстановительными процедурами.
6. Варианты применения физиотерапии при реабилитации спортсменов при ушибах, переломах, вывихах, вертеброгенных болевых синдромах.

### **Занятие 6. Современные программы реабилитации при спортивных травмах (3 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика современных программ реабилитации спортсменов: их состав, последовательность и сочетания методик.
  2. Правила комбинирования различных методов реабилитации для достижения эффекта потенцирования и ускорения восстановления здоровья.
- Практическая тренировка в написании комплекса реабилитации спортсмена с определённой травмой.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Технологии восстановления в спорте» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточ ная аттестация
1	Современные подходы к посттравматическо й реабилитации	ПК- 12	Знает основные меры профилактики травматизма в спорте	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету № 7, 17, 22)
			Умеет квалифицирован но проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма; дифференцирова нно составлять и проводить программы реабилитации после травм	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету № 4, 15, 19)
			Владеет грамотным использованием полученных знаний в практической и научно- исследовательск ой работе; основными	УО-5 Дискуссия	УО-3 (вопросы к зачету № 3, 11, 32)

			методами мануальной и психологической реабилитации при спортивных травмах		
2	Современные программы реабилитации при спортивных травмах	ПК-12	Знает основы методической работы на этапах многолетней тренировки	УО-7 Круглый стол	УО-3 (вопросы к зачету № 16, 25, 31)
			Умеет правильно выстроить процесс профессиональной деятельности для отбора и подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки	УО-6 Доклад с презентацией	УО-3 (вопросы к зачету № 18, 22, 34)
			Владет специальной терминологией и методами планирования профессиональной деятельности	ПР-3 Эссе	УО-4 (вопросы к зачету № 9, 13, 25, 36)

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и опыта деятельности, а также критерии и

показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для вузов. – 2015. – 361 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813589&theme=FEFU>
2. Дюков В.А. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений. – 2016. – 85 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838057&theme=FEFU>
3. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. – 2017. – 370 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:837829&theme=FEFU>

### **Дополнительная литература**

1. Антонов А.А. Диагностика функционального состояния организма спортсменов // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 26-30.
2. Багель Г.Е., Козловская Л.Е. Дифференцированное применение комплексной физиотерапии на различных этапах лечения больных поясничным остеохондрозом // Регуляторно-приспособительные механизмы в норме и патологии: Сборник научных трудов. – СПб, 1987. – С. 11-13.
3. Глухов М.В. Профилактика травматизма в спорте // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 13-16.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб., 2008. – 352 с.
5. Куропаткина Н.А. Современные подходы к оценке эффективности лечения и реабилитации в спортивной травматологии // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 32-33.



6. Полякова О.Н. Повышение эффективности метода физической реабилитации спортсменов с ветеброгенным болевым синдромом при использовании электромиографической обратной связи // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 4. – С. 60-64.
7. Самыличев А.С. Возможности адаптивно-физической реабилитации // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 54-56.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб., 2011. – 272 с.
9. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. – 2002. – № 2. – С. 14-29.
10. Хашеми Джвахери Сеед Али Акбар. Комплексная методика физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М.: МГМУ, 2005. – 23 с.
11. Michael G. Miller et al. The effect of a 6-week plyometric training program agality // Journal of Sports Science and Medicine. – 2006. – № 5 – P. 459-465.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

#### **«Интернет»**

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»  
<http://www.mediasphera.ru/books/>
3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>
4. Международный журнал медицинской практики  
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>
5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС ДВФУ, библиотеки, ресурсы и порталы по спортивной медицине, профессиональная поисковая система JSTOR, электронная библиотека диссертаций РГБ, Научная электронная библиотека eLIBRARY, электронно-библиотечная система издательства "Лань", электронная библиотека "Консультант студента", электронно-библиотечная система IPRbooks, информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам", доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Black board ДВФУ, доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ, доступ к материалам дипломных работ по теории и методике физической культуры, доступ к нормативным документам ДВФУ, расписанию; рассылке писем.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у студентов навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают

необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Учебная дисциплина «Технологии восстановления в спорте» представляет собой программу нового поколения, изучающую профилактику как комплекс мероприятий по сохранению и развитию здоровья спортсменов, направленный на обеспечение возможности их профессионального роста. Современные программы реабилитации позволяют расширить возможности восстановления здоровья после травм. Знание мер профилактики травматизма в спорте и умение применять профилактические навыки дают возможность сохранять высокую работоспособность при экстремальных тренировочных и соревновательных нагрузках и достигать собственных рекордных результатов без ущерба для индивидуального здоровья.

Работая над освоением данной учебной дисциплины, студентам необходимо иметь знания по дисциплинам «Валеология», «Психология физической культуры», «Спортивная медицина», в том числе, знания о законах развития природы и общества.

Студенты должны знать и понимать сущность современной спортивной тренировки, со свойственными ей предельными величинами объема и интенсивности физической нагрузки, что в свою очередь требует индивидуализации двигательной активности атлета, что невозможно без профилактики травматизма.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивной медицине, психологии, лечебной физической культуре. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с

новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы спортивной медицины в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета, предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов рабочей учебной программы**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему из предложенных преподавателем.

### **Рекомендации по подготовке к зачету**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачетов. Готовиться к эзачету необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, лабораторных работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к зачету. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение ею. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить и памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного

рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. При подготовке к зачету нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса: лекционные занятия по дисциплине «Технологии восстановления в спорте» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716ССВАМ4716СJ. Практические занятия по дисциплине проводятся в зале лечебной физической культуры, оборудованном массажными кушетками. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Технологии восстановления в спорте»  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Спортивная тренировка»  
Форма подготовки очная

**Владивосток  
2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1.	К 4, 8, 10 занятию	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1,5 – 2	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание реферата	6	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание эссе	4	Публичное выступление на практическом занятии
4.	На 12 неделе семестра	Подготовка доклада с презентацией	1,5 – 2	Публичное выступление на практическом занятии
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	2 – 2,5 (на одно занятие)	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачетной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.



Виды заданий для самостоятельного выполнения:

1. Проведение анализа передового опыта высокопродуктивной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования.
3. Подготовка (по заданию преподавателя) сеанса спортивного массажа.
4. Подготовка реферата и эссе.
5. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

### **Тематика докладов и рефератов**

1. Современные приёмы и техники концентрации
2. Подходы к аутогенной тренировке
3. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов

4. Общие правила выполнения массажа
5. Показания и противопоказания к проведению массажа
6. Реакция организма на массаж (общая и локальная)
7. Приемы массажа.

### **Методические указания к выполнению реферата**

#### **Цели и задачи реферата**

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;

- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

### **Тематика эссе**

1. Способы выполнения массажных приемов
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ

### **Методические указания для подготовки эссе.**

- Объем эссе не должен превышать 1-2 страниц.
- Необходимо писать коротко и ясно.
- От докладчика требуется проявить навыки критического мышления, чтобы построить и доказать его собственную позицию по определенным проблемам, на основе приобретенных знаний и самостоятельного мышления.

Структура эссе должна включать следующие обязательные разделы:

- введение (суть и обоснование выбора выбранной темы);
- основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);
- заключение (обобщения и выводы).

Во введении важно правильно сформулировать вопрос, на который автор собирается найти ответ в ходе своего исследования. Во введении рекомендуется, также, давать краткие определения ключевых терминов, при этом, их количество не должно превышать трех-четырех терминов.

Основная часть содержит теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В основной части каждый из параграфов должен быть посвящен рассмотрению одной главной мысли. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В заключении показывается практическое значение рассматриваемой проблемы, делаются выводы и заключения, а также показывается взаимосвязь с другими проблемами.

При цитировании использованных при подготовке первоисточников применяются соответствующие правила цитирования (текст цитаты берется в кавычки и дается точная ссылка на источник, включая номер страницы).

### Оценивание эссе

<b>Критерий</b>	<b>Требования к докладчику</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>Знание и понимание теоретического</b>	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;	2 балла

<b>материала</b>	- используемые понятия строго соответствуют теме;	
<b>Анализ и оценка информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- диапазон используемого информационного пространства (участник использует большое количество различных источников информации);</li> <li>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;</li> <li>- дает личную оценку проблеме;</li> </ul>	4 балла
<b>Построение суждений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения;</li> <li>- логика структурирования доказательств</li> <li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</li> <li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul>	3 балла
<b>Оформление</b>	- работа отвечает основным требованиям к	1 балл

<b>работы</b>	<p>оформлению и использованию цитат;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</li> <li>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;</li> <li>- соответствие формальным требованиям.</li> </ul>	
---------------	---	--

**Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

***Методические рекомендации для подготовки презентаций***

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

**Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к экзамену обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к экзамену обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Понятие профилактической медицины. Цели и задачи профилактики.
2. Направления и способы профилактики здоровья в современных условиях.
3. Пути профилактики спортивного травматизма: физический, психический, социальный аспекты.
4. Реабилитация как основа восстановления здоровья после травм и заболеваний.
5. Основные компоненты реабилитации в современной медицинской практике. Технологический и психофизиологический компоненты реабилитации.
6. Комбинация различных лечебных методов и подходов для достижения быстрого и стабильного эффекта восстановления здоровья.



7. Специфика течения восстановления у спортсменов различного возраста, квалификации, текущего функционального состояния.
8. Современные технологии в реабилитации спортсменов после травм. Роль индивидуального настроя спортсмена на сохранение и восстановление здоровья.
9. Классификация методов массажа, применяемых на различных этапах посттравматической реабилитации.
10. Выбор приёмов массажа и их комбинации для максимального восстановительного эффекта.
11. Характеристика структурирующего, гидродинамического и лимфодренирующего массажа: механизм действия, техника выполнения, ранние и отсроченные эффекты.
12. Самомассаж как средство профилактики и реабилитации спортсмена.
13. Методики мышечно-фасциального релиза (МФР): физиологический механизм и принцип действия, техника выполнения, локальные и системные реакции организма.
14. Характеристика техник МФР, применяемых в посттравматической реабилитации на различных анатомических областях тела (конечности, паравертебральные области, грудная, брюшная и тазовая полости, диафрагмы, шейно-затылочный переход).
15. Особенности МФР для спортсменов в период реабилитации.
16. Понятие о мышечно-энергетических техниках: способы выполнения, физиологические эффекты.
17. Применение мышечно-энергетических пособий в коррекции функциональных блоков (включая посттравматические) позвоночных двигательных сегментов, соединений костей таза, грудной клетки.
18. Характеристика техник мобилизации суставов конечностей.
19. Кранио - сакральная мануальная терапия: подходы к использованию.
20. Физиотерапия как метод лечебно-реабилитационного воздействия.

21. Основные направления физиотерапии: бальнеотерапия, электротерапия, магнитотерапия, фототерапия, лазеротерапия и другие.
22. Характеристика физиологического механизма восстановительного воздействия различных методов физиотерапии.
23. Правила проведения физиотерапевтических процедур.
24. Методика построения курса физиотерапии и варианты комбинации различных методов. Сочетание физиотерапии с другими лечебно-восстановительными процедурами.
25. Варианты применения физиотерапии при реабилитации спортсменов при ушибах, переломах, вывихах, вертеброгенных болевых синдромах.
26. Лечебная физическая культура (ЛФК) как метод активации собственных ресурсов организма в ходе восстановительного процесса.
27. Выбор комплекса ЛФК при реабилитации после различных спортивных травм. Применение механических тренажеров в ЛФК.
28. Периодичность занятий ЛФК на разных этапах посттравматической реабилитации спортсменов.
29. Дозировка и контроль нагрузок ЛФК в зависимости от текущего функционального состояния организма.
30. Психотерапия и аутопсихотерапия как путь формирования настроения на эффективное восстановление здоровья после травм.
31. Характеристика техник концентрации, медитации и сонатройки. Аутогенная тренировка.
32. Понятие о психосоматических отношениях, их целенаправленное использование при коррекции соматического здоровья.
33. Характеристика современных программ реабилитации спортсменов: их состав, последовательность и сочетания методик.
34. Правила комбинирования различных методов реабилитации для достижения потенцирования и ускорения восстановления здоровья.

35. Расстановка акцентов внутри проводимой реабилитационной программы. Особенности реабилитационных комплексов в различных регионах России и за рубежом.
36. Единство физического, психического, социального и духовного компонентов здоровья. Подходы к сохранению и развитию здоровья спортсмена.
37. Осознанное профессиональное отношение к индивидуальному здоровью как основа профилактики травматизма. Способы повышения профессионализма и осознанности.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
**(ДФУ)**

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Технологии восстановления в спорте»**  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профиль «Спортивная тренировка»**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2016**

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В рамках курса «Технологии восстановления в спорте» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
  - Собеседование (УО-1);
  - Зачет (УО-3);
  - Дискуссия (УО-5);
  - Доклад (УО-6);
  - Круглый стол (УО-7)
- 2) Письменные работы (ПР):
  - Эссе (ПР-3)
  - Реферат (ПР-4)

Конкретная привязка выполняемой студентом работы дана в таблице «Контроль достижений целей курса» и «План-график выполнения самостоятельной работы студента».

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Технологии восстановления в спорте»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-12: способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний,	Знает	- актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности; - современные информационные технологии; - компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека; - основные меры профилактики травматизма в спорте;

<p>организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- классификации методик и комплексов реабилитации спортсменов;</li> <li>- биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых тканей организма.</li> </ul>
<p>методики спортивного массажа</p>	<p>Умеет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать проблемы спортивной реабилитации и критически оценивать современные теоретические концепции и направления в спортивной медицине;</li> <li>- квалифицированно проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</li> <li>- выполнять научные исследования в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин в последующей спортивной работе;</li> <li>- дифференцированно составлять и проводить программы реабилитации после травм;</li> <li>- спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия</li> </ul>
	<p>Владеет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотным использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно - управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- способностью комбинировать различные лечебные методы и подходы для достижения быстрого и стабильного эффекта восстановления здоровья;</li> <li>- основными методами мануальной и психологической реабилитации при спортивных травмах;</li> <li>- навыками анализа и интерпретации результатов применения современных реабилитационных технологий;</li> <li>- навыками анализа обоснования схемы применения реабилитационных программ на различных этапах восстановления здоровья спортсменов.</li> </ul>
--	--	---

**Перечень оценочных средств по дисциплине «Технологии  
восстановления в спорте»**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточ ная аттестация
1	Современные подходы к посттравматическо	ПК- 12	Знает основные меры профилактики	ПР-4 Реферат	УО-3 (вопросы к зачету № 7,

	й реабилитации		травматизма в спорте		17, 22)
			Умеет квалифицированно проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма; дифференцированно составлять и проводить программы реабилитации после травм	УО-1 Собеседование	УО-3 (вопросы к зачету № 4, 15, 19)
			Владеет грамотным использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе; основными методами мануальной и психологической реабилитации при спортивных травмах	УО-5 Дискуссия	УО-3 (вопросы к зачету № 3, 11, 32)
2	Современные программы реабилитации при спортивных	ПК-12	Знает основы методической работы на этапах многолетней	УО-7 Круглый стол	УО-3 (вопросы к зачету № 16, 25, 31)



	травмах		тренировки		
			Умеет правильно выстроить процесс профессиональной деятельности для отбора и подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки	УО-6 Доклад с презентацией	УО-3 (вопросы к зачету № 18, 22, 34)
			Владеет специальной терминологией и методами планирования профессиональной деятельности	ПР-3 Эссе	УО-4 (вопросы к зачету № 9, 13, 25, 36)

**Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Технологии восстановления в спорте»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-12: способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и	знает (пороговый уровень)	- биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых	Знание: - определений основных понятий в области посттравматической	Способность: - дать определения основных понятий в области посттравматической реабилитации;	45-64

<p>методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>		<p>тканей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека;</li> <li>- основные меры профилактики травматизма в спорте;</li> <li>- классификацию основных методов реабилитации спортсменов</li> </ul>	<p>реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современных методов проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- источников информации по методам и подходам к проведению посттравматической реабилитации;</li> <li>- основных мероприятий, применяемых для профилактики травматизма в спорте;</li> <li>- компонентов и факторов, формирующих индивидуальное здоровье человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать актуальность рекомендуемых методов и подходов к осуществлению посттравматической реабилитации;</li> <li>- перечислить источники информации по методам и подходам к проведению посттравматической реабилитации;</li> <li>- перечислить и раскрыть суть основных мероприятий, применяемых для профилактики травматизма в спорте;</li> <li>- классифицировать методы реабилитации спортсменов</li> </ul>	
	<p>умеет (продвинутый уровень)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированно составлять и проводить</li> </ul>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проанализировать проблемы</li> </ul>	<p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проанализировать проблемы</li> </ul>	<p>65-84</p>

		<p>программы реабилитации после травм;</p> <p>- анализировать проблемы спортивной реабилитации и критически оценивать современные теоретические концепции и направления в спортивной медицине;</p> <p>- применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин в последующей спортивной работе;</p> <p>- квалифицированно проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</p> <p>- спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы</p>	<p>спортивной реабилитации и критически оценивать современные теоретические концепции и направления в спортивной медицине;</p> <p>- квалифицированно проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</p> <p>- использовать механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых тканей организма;</p> <p>- дифференцированно составлять и проводить программы реабилитации после травм с учетом возраста, пола, спортивной специализации и</p>	<p>спортивной реабилитации и критически оценивать современные теоретические концепции и направления в спортивной медицине;</p> <p>- дифференцированно составлять и проводить программы реабилитации после травм с учетом возраста, пола, спортивной специализации и характера травмы;</p> <p>- проанализировать основные причины травматизма и составить план профилактических мероприятий;</p> <p>- спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания,</p>	
--	--	---	--	--	--

		поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия	характера травмы; - спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия	разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия	
	владеет (высокий уровень)	- методами анализа актуальных научных и практических проблем физкультурно-спортивной деятельности; - навыками анализа и интерпретации результатов применения современных реабилитационных технологий; - методами использования	Владение: - основными методами мануальной и психологической реабилитации при спортивных травмах; - методами анализа и обоснования схемы применения реабилитационных программ на различных этапах восстановления здоровья	Способность: - самостоятельно разработать программу посттравматической реабилитации для спортсменов с учетом спортивной квалификации и вида спорта; - применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы и в	85-100

		<p>полученных знаний в практической научно-исследовательской работе;</p> <p>- основными методами мануальной и психологической реабилитации при спортивных травмах;</p> <p>- навыками анализа эффективности применения реабилитационных программ на различных этапах восстановления здоровья спортсменов</p>	<p>спортсменов;</p> <p>- терминологией предметной области знаний;</p> <p>- методами анализа и интерпретации результатов применения современных реабилитационных технологий</p>	<p>письменных работах;</p> <p>- реализовывать инновационные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности и оценивать эффективность их применения</p>	
--	--	---	--	--	--

### **Текущая аттестация студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технологии восстановления в спорте» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Тематика докладов и рефератов**

1. Современные приёмы и техники концентрации
2. Подходы к аутогенной тренировке
3. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов
4. Общие правила выполнения массажа
5. Показания и противопоказания к проведению массажа
6. Реакция организма на массаж (общая и локальная)
7. Приемы массажа.

### **Критерии оценки презентации доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>50-60 баллов (неудовлетворительно)</b>	<b>61-75 баллов (удовлетворительно)</b>	<b>76-85 баллов (хорошо)</b>	<b>86-100 баллов (отлично)</b>
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

<b>Оформление</b>	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

### **Тематика эссе**

1. Способы выполнения массажных приемов
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ

### **Перечень дискуссий и круглых столов по дисциплине «Технологии восстановления в спорте»**

В ходе подготовки преподаватель составляет перечень постановок вопросов для дискуссии и передает обучающимся не как обязательный, а как один из возможных подходов.

Преподаватель ведёт дискуссию. В ходе дискуссии ведущий ее преподаватель обучает не какой-либо позиции, а умению излагать и аргументировать любую позицию, избранную тем или иным участником.

### **Предлагаемые темы дискуссий и круглых столов**

1. Профилактика здоровья спортсменов и реабилитация после травм

2. Массаж как метод реабилитации. Применение мышечно-фасциального релиза в реабилитации
3. Мышечно-энергетические техники (МЭТ) как подход к терапии травмированных спортсменов
4. Лечебная физическая культура (ЛФК) в реабилитации спортсменов
5. Физиотерапия в посттравматической реабилитации
6. Современные программы реабилитации при спортивных травмах

**Критерии оценки участников круглого стола, дискуссии:**

- ✓ 100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет
- ✓ 85-76 баллов – работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.
- ✓ 75-61 баллов – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы
- ✓ 60-50 баллов – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая



составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

### Перечень оценочных средств (ОС)

№ п/п	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
<b>Устный опрос</b>			
1	УО-1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
2	УО-3	Зачет	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся по вопросам билета, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по изучаемой дисциплине
3	УО-5	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорных вопросов
4	УО-7	Круглый стол	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения проблем, оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.
5	ПР-4	Написание реферата	Продукт самостоятельной работы обучающегося представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.