



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).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-12 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"> - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся; - методики спортивного массажа, восстановительных процедур.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся; - использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - применять методики спортивного массажа.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений; - навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.

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 лимфаденирующего 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

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

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

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

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

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

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

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	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
Представление	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

Оформление	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
Ответы на вопросы	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
Устный опрос			
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.