

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«18» марта 2025г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спор-**  
**те**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование**  
**(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная*

Год набора **2024**

Новокузнецк 2025

## Содержание

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель дисциплины .....                                                                                                  | 3  |
| 1.1. Формируемые компетенции .....                                                                                        | 3  |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций .....                                                                              | 3  |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....                                                                     | 4  |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....                         | 5  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....                                                                 | 5  |
| 3.1 Учебно-тематический план. ....                                                                                        | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ....                                                                     | 6  |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. .... | 8  |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....                                | 9  |
| 5.1. Учебная литература .....                                                                                             | 9  |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....                                                    | 9  |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                    | 10 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы. ....                                                                                  | 10 |
| 6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....                                              | 10 |
| 6.2. Примерные тестовые задания .....                                                                                     | 11 |

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины К.М.08.01.13 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте» у обучающегося должна быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-1; ПК-2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональная              |                                             | ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач. |

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                                                           | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач | ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Физическая культура».<br>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00.<br>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области «Физическая культура» различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Б1.В.03 Диагностика физического состояния<br>Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре<br><b>Б1.В.08 Восстановительные средства в физической культуре и спорте</b><br>Б2.О.01(У) Ознакомительная практика. Знакомство с образовательной организацией<br>Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа<br>Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа<br>Б2.В.02(Пд) Преддипломная практика |

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                                                           | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач | <p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Физическая культура».</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области «Физическая культура» различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>                                        | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры;</li> <li>-программное обеспечение образовательного процесса;</li> <li>-медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-психолого-физиологические особенности обучающихся.;</li> <li>- современные методики диагностики;</li> <li>- особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</li> <li>-способы обработки и оценки результатов диагностики.</li> <li>- методику развития физических качеств;</li> <li>- технологию обучения двигательным действиям;</li> <li>-особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп.</li> </ul> |
| ПК–2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность                                                                                                             | <p>ПК–2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС 00 и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК–2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбо-</p> | <p>–умеет оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся .</li> <li>–современными средствами оценки образовательных результатов обучающихся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | ру).<br>ПК–2.3 Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах                                                                           | Объём часов       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.Общая трудоёмкость дисциплины                                                                                                                              | 72                |
| 2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)                                                                          | 40                |
| Аудиторная работа (всего):                                                                                                                                   | 40                |
| в том числе:                                                                                                                                                 |                   |
| лекции                                                                                                                                                       | 14                |
| практические занятия, семинары                                                                                                                               | 26                |
| практикумы                                                                                                                                                   |                   |
| лабораторные работы                                                                                                                                          |                   |
| в интерактивной форме                                                                                                                                        |                   |
| в электронной форме                                                                                                                                          |                   |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                                                                                                |                   |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                                                                                              |                   |
| подготовка курсовой работы/контактная работа                                                                                                                 |                   |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |                   |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     |                   |
| 3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                                                                 | 32                |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                     | семестр А – зачет |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

| №<br>п/п | Разделы и темы дисциплины             | Общая<br>трудо-<br>ёмкость<br>(всего<br>час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |          |     | Формы <sup>1</sup> теку-<br>щего контроля<br>и промежуточ-<br>ной аттестации<br>успеваемости |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                       |                                               | Аудиторные<br>занятия       |          | СРС |                                                                                              |
|          |                                       |                                               | лекции                      | практич. |     |                                                                                              |
| 1.       | Роль, место и значение планирования и | 8                                             | 2                           | 2        | 4   | УО, ПР-4,                                                                                    |

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

|               |                                                                                                                                  |           |           |           |           |                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
|               | применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.                   |           |           |           |           | ПР-1           |
| 2.            | Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности | 8         | 2         | 2         | 4         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 3.            | Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.                                       | 8         | 2         | 2         | 4         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 4.            | Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.                                                                | 10        | 2         | 2         | 6         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 5.            | Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.          | 10        | 2         | 2         | 6         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 6.            | Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.     | 10        |           | 4         | 6         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 7.            | Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.              | 10        |           | 4         | 6         | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 8.            | Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом                                                    | 8         |           | 2         | 6         | УО, ПР-4, ПР-1 |
|               | Промежуточная аттестация.                                                                                                        |           |           |           |           | УО-3           |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                  | <b>72</b> | <b>14</b> | <b>26</b> | <b>32</b> |                |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

| № п/п                               | Наименование раздела, темы дисциплины                                                                                            | Содержание занятия                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Содержание лекционного курса</i> |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
| 1.                                  | Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.         | История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Основные понятия и термины. |
| 2.                                  | Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности | Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.                                     |
| 3.                                  | Современные направления применения средств вос-                                                                                  | Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения                                                                             |

|                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | становления в системе спортивной тренировки.                                                                                                         | объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена. |
| 4.                                     | Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.                                                                                    | Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. Основные задачи спортивной фармакологии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.                                     | Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.                              | Физиологические основы работоспособности спортсмена. Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках. Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам интенсивности физической нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Содержание практических занятий</i> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.                                     | Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины. | Критический анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления в тренировочном процессе, не учитывающих характер тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик их применения, эффект долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.                                                                                                                                           |
| 2.                                     | Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности                     | Основные признаки утомления. Основные задачи подготовительного и предсоревновательного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. Основные задачи соревновательного и восстановительного периодов.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.                                     | Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.                                                           | Основы работоспособности в спорте. Энергетические субстраты. Способы получения энергии в организме. Основные энергетические и биохимические процессы, направленные на определенную деятельность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.                                     | Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.                                                                                    | Фармакологическая поддержка в спорте. Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены растительного и животного происхождения, препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.).                           |
| 5.                                     | Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.                              | Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств. Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам. Лимитирование работоспособности системными (дисбаланс эндокринной системы, нарушение кислотно-щелочного равновесия, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, снижение энергообеспечения, возникновение свободно-радикальных процессов, снижение иммунологической реактивности.                                                                                             |
| 6.                                     | Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного предсо-                                                                                | Фармакологическое обеспечение по видам спорта. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | ревновательного, соревновательного, восстановительного.                                                             | усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах. Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок.                                                                                                                                                          |
| 7.                                      | Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта. | Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах.                            |
| 8.                                      | Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом                                       | Критерии оценки эффективности использования средств восстановления в тренировочном процессе. Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств. |
| Промежуточная аттестация – <i>зачет</i> |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

| Учебная работа (виды)                                 | Сумма баллов                                   | Виды и результаты учебной работы  | Оценка в аттестации                                                                                                                                                                                                           | Баллы |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Текущая учебная работа в семестре</b>              |                                                |                                   |                                                                                                                                                                                                                               |       |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий. | <b>80</b><br>(100% / баллов приведенной шкалы) | Лекционные занятия (5 лекций)     | 2 балла – посещение одного лекционного занятия.                                                                                                                                                                               | 2-10  |
|                                                       |                                                | Практические занятия (10 занятий) | 2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 20-30 |
|                                                       |                                                | Реферат (3 работы)                | За одну работу:<br>2 балла (51 - 65% правильных ответов)<br>3 балла (66 - 84% правильных ответов)<br>4 балла (85 - 100% правильных ответов)                                                                                   | 6-12  |
|                                                       |                                                | Тест (3 теста)                    | За один тест:<br>7 баллов (51 - 65% правильных ответов)<br>9 баллов (66 - 84% правильных от-                                                                                                                                  | 21-33 |



|                                                                                                       |                                                     |        |                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                       |                                                     |        | ветов)<br>11 баллов (85 - 100% правильных ответов)                  |                 |
| <b>Итого по текущей работе в семестре</b>                                                             |                                                     |        |                                                                     | <b>51 - 100</b> |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                       |                                                     |        |                                                                     |                 |
| Промежу-<br>точная атте-<br>стация (экза-<br>мен)                                                     | 20<br>(100%<br>/баллов<br>приве-<br>денной<br>шкалы | Вопрос | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) | 10-20           |
| <b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>                                                    |                                                     |        |                                                                     | <b>20-40</b>    |
| <b>Суммарная оценка по дисциплине:</b><br>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. |                                                     |        |                                                                     |                 |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература.

#### *Основная учебная литература:*

1. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2018. – 147 с. – ISBN 978-5-8353-2353-1 – URL: <https://e.lanbook.com/book/121222> (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

#### *Дополнительная учебная литература:*

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13599-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/477118> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

2. Канюков, В. Н. Витамины : учебное пособие / В. Н. Канюков, А. Д. Стрекаловская, Т. А. Санеева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2012. – 108 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258836> (дата обращения: 17.10.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 243 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-015939-3. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

4. Агасаров, Л. Г. Технологии восстановительного лечения при дорсопатиях : учебное пособие / Л. Г. Агасаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-9558-0162-9. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1001522> (дата обращения: 17.10.2021) – Текст : электронный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине          | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>218</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>– занятий лекционного типа; | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий го-                     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | – занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.<br><b>Оборудование:</b> <i>стационарное</i> - компьютер преподавателя, экран, проектор.<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b><br><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b> | родской округ, г. Новокузнецк,<br>ул. Кузнецова, д. 6                                                                |
| 2. | <b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов:<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.<br><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).<br><b>Учебно-наглядные пособия.</b><br><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>                                                                                          | 654041, Кемеровская область -<br>Кузбасс, Новокузнецкий го-<br>родской округ, г. Новокузнецк,<br>ул. Кузнецова, д. 6 |

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Восстановительные средства в спорте – <http://www.antonovayu.ru/page81/page87/index.html>
2. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки – [http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov\\_id=616&id=672380](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=616&id=672380)

## 6. Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.
3. Классификация средств восстановления.
4. Характеристика педагогических средств восстановления.
5. Классификация проявления утомления.
6. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
7. Принципы теории и методики средств восстановления.
8. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
9. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
10. Характеристика психологических средств восстановления.
11. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.

12. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
13. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
14. Техника и методика восстановительного массажа.
15. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
16. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.
17. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
18. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
19. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.
20. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
21. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
22. Концепции утомления.
23. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.
24. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).
25. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
26. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
27. Методика составления спортограмм.
28. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».
29. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.
30. Технология применения водно-термальных процедур.
31. Технология фитотерапии и кварцевания.
32. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.
33. Технология применения восстановительного плавания
34. Технология применения восстановительного бега.
35. Технология применения суставной гимнастики.
36. Технология применения сауны и русской бани.
37. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
38. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.
39. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.
40. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.

## **6.2. Примерные тестовые задания**

1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления?

- А – индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия;
- Б – использование активного отдыха;
- В – различные виды массажа;
- Г – рациональное планирование тренировки.

2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии?

- А – повышение спортивной работоспособности.,
- Б – коррекция временно-пояснинной адаптации.,
- В – разработка сбалансированного питания.,
- Г – ускорение течения процессов восстановления.

3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим?

- А – аутогенная тренировка;
- Б – приём спортивных напитков;
- В – активный отдых;
- Г – рациональное построение общего режима жизни.

3. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?

- А – физиотерапия;
- Б – аутогенная тренировка;
- В – активный отдых;
- Г – тренировка в среднегорье.

4. Какое состояние характеризуют как «острое» утомление спортсмена?

- А – состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха;
- Б – патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках;
- В – состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке;
- Г – состояние, которое развивается после незначительной по объёму и интенсивности мышечной работы.

6. Какое состояние характеризуют утомление в форме «перенапряжение» ?

- А – состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке;
- Б – остроразвивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировки или соревновательной нагрузки на фоне снижения функционального состояния;
- В – состояние, которое развивается при непрерывном построении режима тренировок и отдыха;
- Г – патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.

5. 7. К фармакологическим средствам восстановления спортивной работоспособности – «макроэлементам» относятся?

- А – сера, магний, фосфор, кальций;
- Б – йод, цинк, хром, марганец;
- В – фтор, медь, молибден, кремний;
- Г – селен, кобальт, бор, ванадий.

8. Какие из перечисленных препаратов не снижают физическую работоспособность спортсменов?

- А – антибиотики, сульфаниламиды, психотропные стимуляторы;
- Б – аспирин, парацетамол, кортикостероиды, эксациллин;
- В – цитостатики, иммуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировке) ;

Г – карнитин, кальция глицерофосфат, аминалон, фитин.

9. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психических средств?

- А – внушённый сон-отдых;
- Б – активирующая терапия;
- В – специальные дыхательные упражнения;
- Г – электросон.

10. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:

- А – расстройство координации;
- Б – уменьшение энергетических затрат;
- В – неспособность к усвоению новых навыков;
- Г – расстройство старых навыков.

11. К особенностям восстановления работоспособности не относят:

- А – неравномерность течения восстановительных процессов;
- Б – гетерохромность восстановления различных вегетативных систем;
- В – уменьшение энергетических запасов в организме;
- Г – фазность восстановления мышечной работоспособности.

12. Какие группы средств восстановления спортивной работоспособности используются в спортивной практике?

- А – педагогические, медико-биологические, психологические;
- Б – нравственные, этические, эстетические;
- В – галлюциногены, психостимуляторы, антидепрессанты;
- Г – специальные, специально-подготовительные, основные.

13. К основным принципам использования фармакологических средств восстановления в спорте не относятся:

- А – применение только по рекомендации врача в соответствии с состоянием спортсмена;
- Б – предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- В – обязательное использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма спортсмена;
- Г – фармакологическая программа должна быть простой и привлекательной в применении.

14. Тактика применения восстановительных средств в спорте будет нарушена при соблюдении следующего требования:

- А – при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов), восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- Б – средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- В – в сеансе восстановления рекомендуется более трёх разных процедур;
- Г – не следует использовать длительное время одно и то же средство.

15. К физическим средствам восстановления не относится:

- А – аэроионизация, гипербарическая оксигенация, диадинамические токи;
- Б – магнитотерапия, ультрафиолетовое облучение, электросон;
- В – электрофорез, электростимуляция, локальное отрицательное давление;
- Г – хвойная ванна, ручной тренировочный массаж, внушённый сон отдых.

16. К запрещённым препаратам (допингам) в спорте не относятся:

- А – анаболические агенты, бета-агонисты, бета-блокаторы;
- Б – диуретики, маскирующие агенты, пептидные гормоны;
- В – транквилизаторы и седативные средства, противогипоксические средства;
- Г – стимуляторы, наркотические анальгетики, кортикостероиды.

17. К продуктам пчеловодства не используемых в спортивной практике относятся:

- А – мёд;
- Б – пчелиная пыльца;
- В – маточное молочко;
- Г – цветочная пыльца. 1

8. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной ароматерапии:

- А – апельсиновое, бергамотовое;
- Б – терпентинное (скипидарное), камфорное;
- В – кипарисовое, еловое;
- Г – эвкалиптовое, лимонное;
- Д – можжевельное, ромашковое.

19. Согласно современной витаминологии (В.Б. Спиричев, 2005) все витамины можно подразделить на три группы. Какая из перечисленных групп не входит в эту классификацию?

- А – витамины-коферменты;
- Б – витамины-прогормоны;
- В – витамины-жирорастворимые;
- Г – витамины-антиоксиданты.

20. Какая фаза восстановительного процесса в спорте является основой тренирующего воздействия?

- А – фаза исходной работоспособности;
- Б – фаза суперкомпенсации;
- В – фаза повышенной работоспособности;
- Г – фаза пониженной работоспособности.

21. Чем отличаются гипотонические спортивные напитки от изотонических?

- А – в них добавлено большое количество антиоксидантов;
- Б – в них добавлены гидролизаты различных растений – сои, пшеницы и других;
- В – в них добавлено большее количество витаминов;
- Г – в них добавлено большее количество минералов.

22. Понятие «локализация утомления» предусматривает рассмотрение трёх основных групп систем, определяющих наступление этого утомления. Какая из представленных систем приведено здесь ошибочно?

- А – регулирующая система- центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная;
- Б – система вегетативного обеспечения мышечной деятельности- дыхания, крови и кровообращения;
- В – система структуры двигательных единиц мышц;
- Г – исполнительская система – двигательный аппарат.

*Составитель:* Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ, к.п.н., доцент