

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) Волова М.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Восстановительные средства в спорте», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Восстановительные средства в спорте» является: обобщить научные знания, отражающие сущность восстановительных средств в спорте, общие закономерности их применения в современном спорте.

Задачи дисциплины:

1. Приобрести знания об общих закономерностях применения восстановительных средств в спорте, так как установление фундаментальных закономерностей поможет студенту, лучше ориентироваться в анализе проблемных ситуаций и задач в будущей самостоятельной работе.

2. Изучить основные положения системы распределения нагрузок и утомления, потому что она является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на становление специалиста в будущем.

3. Ознакомить студентов со всеми основными современными разработками в методике применения восстановительных средств в различных видах спорта, которые могут быть им полезны в дальнейшем при самостоятельной деятельности.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста.

Дисциплина «Восстановительные средства в спорте» (ОПД.В.03) входит в дисциплины по выбору цикла ОПД специальности по направлению подготовки 050720.65 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физической культуры и спорта».

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные проблемы восстановительных средств в спорте, при решении которых возникает необходимость в сложных задачах выбора, требующих использования количественных и качественных методов;

- новейшие достижения в области восстановительных средств в спорте;

Уметь:

- целенаправленно использовать восстановительные средства с учетом нужных для достижения целей задач;

- применять на практике новейшие достижения в области восстановительных средств в спорте (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии);

- влиять на работоспособность спортсмена;

- оценивать качество результатов деятельности

Владеть:

- знаниями в области восстановительных средств в спорте (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями).

4. Извлечение из ГОС ВПО

5. Структура и содержание дисциплины «Восстановительные средства в спорте».

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 часов.

(ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации
----	-------------------	-------------	--	--------------------------------

			лек ции	ем	сам. раб		
	Раздел 1. Характеристика восстановительных средств в спорте		5		40		рефераты
	Раздел 2. Особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта		5		40		рефераты
	ИТОГО:		10	0	80	2	

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 60 часов.
(ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			лекции	сем	сам. раб		
	Раздел 1. Характеристика восстановительных средств в спорте		4	4	20		рефераты
	Раздел 2. Особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта		4	4	24		рефераты
	ИТОГО:		8	8	44		

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Характеристика восстановительных средств в спорте.

Тема 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
Физиологические и биохимические основы утомления и восстановления при выполнении различных физических нагрузок.

Тема 2. Виды восстановительных средств в спорте.

Классификация восстановительных средств в спорте. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Раздел 2. Особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта.

Тема 3. Применение восстановительных средств в зимних видах спорта.

Использование средств и методов восстановления в зимних видах спорта
(конькобежный, лыжный спорт, фигурное катание, хоккей с шайбой)

Тема 4. Применение восстановительных средств в летних видах спорта.

Использование средств и методов восстановления в летних видах спорта (единоборства, водные виды спорта, сложно-координационные виды спорта, спортивные игры, скоростно-силовые виды спорта)

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

(ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1. Характеристика восстановительных средств в спорте. Тема 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Тема 2. Виды восстановительных средств в спорте	- рефераты,	10	- защита рефератов,
	Раздел 2. Особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта Тема 1. Применение восстановительных средств в зимних видах спорта. Тема 2. Применение восстановительных средств в летних видах спорта	- рефераты,	10	- защита рефератов,

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

(ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1. Характеристика восстановительных средств в спорте. Тема 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Тема 2. Виды восстановительных средств в спорте	- рефераты,	20	- защита рефератов,

	Раздел 2. Особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта Тема 1. Применение восстановительных средств в зимних видах спорта. Тема 2. Применение восстановительных средств в летних видах спорта	- рефераты,	24	- защита рефератов,
--	--	-------------	----	---------------------

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Основная

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.-7-е изд., стер.– Москва: Академия, 2009.- 480 с.

2. Пашинцев В. Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов:[Электронный ресурс] / В. Г. Пашинцев. – Электрон. текстовые дан.- Москва : Советский спорт, 2013. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51920/>

Дополнительная

1.Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов по направлению 521900 «Физическая культура» и специальность 022300 – «Физическая культура и спорт»/ под ред. Ю.Ф.Курамшина.-М.:Советский спорт, 2010. – 464 с.

2.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие для вузов по спец. 033100 – «Физическая культура»/ К. Д. Чермит.- М.: Советский спорт, 2005.-272с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины: мультимедийный проектор, экран, компьютер.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания. Не предусмотрены.

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету.

Вопросы к зачету

1. Физиологические и биохимические основы утомления и восстановления при выполнении различных физических нагрузок.

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

3. Принципы применения восстановительных средств

4. Педагогические средства восстановления.

5. Неблагоприятные психические состояния спортсмена

6. Диагностика психических состояний спортсмена

7. Методы гетерорегуляции.

8. Методы саморегуляции.

9. Применение физиопроцедур при восстановлении спортсмена

10. Фармакологические средства восстановления.

11. Применение восстановительных средств в циклических видах спорта

12. Применение восстановительных средств в скоростно-силовых видах спорта

13. Применение восстановительных средств в силовых видах спорта

14. Применение восстановительных средств в сложно-координационных видах спорта

15. Применение восстановительных средств в спортивных играх.

16. Применение восстановительных средств в водных видах спорта

17. Применение восстановительных средств в единоборствах

8.3 Примерная тематика рефератов.

1. Применение восстановительных средств в циклических видах спорта

2. Применение восстановительных средств в скоростно-силовых видах спорта

3. Применение восстановительных средств в силовых видах спорта

4. Применение восстановительных средств в сложно-координационных видах спорта

5. Применение восстановительных средств в спортивных играх.

6. Применение восстановительных средств в водных видах спорта

7. Применение восстановительных средств в единоборствах

8. Педагогические средства восстановления в спорте

9. Психологические средства восстановления в спорте

10. Медико-биологические средства восстановления в спорте

8.4 Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрена.

8.5. Методика(и) исследования (если есть). Не предусмотрена.

8.6 Балльно - рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине. Не предусмотрена.