

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения
Очная

Красноярск 2025

Рабочая программа дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности» составлена, к.б.н., доцентом Турыгиной О.В.

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

«26» мая 2017 г. протокол № 9



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2018-19 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня 2018 г., протокол № 11



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «21» июня 2018 г., протокол №10



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» «23» мая 2019 г., протокол №8



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2020-21 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2020 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 20

мая 2020 г., протокол №8

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2021-22 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «12» мая 2021 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 21 мая 2021 г., протокол №6

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2022-23 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «04» мая 2022 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 12 мая 2022 г., протокол №7



Т.А. Кондратюк

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности "04" мая 2022г.
протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич

"04" мая 2022г.



Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2025/2026 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Дополнены и обновлены вопросы для промежуточной аттестации.
2. Дополнены темы для рефератов.
3. Дополнен список литературы.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности "07" мая 2025г.
протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.м.н., доцент Г. Н. Казакова

"07" мая 2025г.



Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности» для подготовки обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 16.01.2016 г. № 40536), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.02.2016 г. № 91 (зарегистрировано в Минюсте России 2.03.2016 г. № 41305), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрированного в Минюсте России 6.12.2013 № 30550).

Дисциплина «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности» входит в блок естественно-научных дисциплин учебного плана подготовки бакалавров и изучается в 9 семестре.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е. (216 ч), 60 часов отведено на контактную работу, из них 20 ч лекций, 20 ч семинаров и 20 ч лабораторных занятий; на самостоятельную работу студента отведено 156 ч. В соответствии с учебным планом дисциплина проводится в 9-ом семестре. Форма контроля – зачет.

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, темы рефератов.

3. Целью дисциплины является – освоение теоретических и практических основ восстановительных и оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

4. Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

ОПК-1 – Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

5

1.	ОПК-1	Готовностью использовать систематизированные теоретические	- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции со-	-создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать	- методами и средствами спортивного массажа; - организовывать восстановительные
№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.	стояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;	культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;	мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости применяется: посещение лекций, подготовка к семинарам, выполнение домашних практических заданий, подготовка доклада. Форма контроля – общий экзамен по дисциплине. Оценочные средства результатов освоения дисциплины представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система); педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология, интерактивные технологии (дискуссии, дебаты, проблемный семинар).

Технологическая карта обучения дисциплине
«Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности»
(общая трудоемкость 6 з.е.)

Направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
Введение в предмет: задачи и организация восстановительной медицины.	62	12	4	4	4	50	Посещение занятий, подготовка к семинарам.
Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.	69	3	8	8	8	50	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа.	69	6	8	8	8	56	Выполнение домашних работ, контрольной работы.

Форма итогового контроля							зачет
Всего:	216 (6,0)	36	20	20	20	156	

Содержание теоретического курса

1. Предмет, задачи и организация восстановительных и оздоровительных технологий при занятиях ФКиС.

Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезия. Спортивная медицина как составная часть советской системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта.

Основные формы и методы работы. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов.

2. Основы общей и спортивной патологии. Заболевания и травмы

3. спортсменов.

Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация.

Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

4. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма спортсменов.

Регулярные занятия спортом, соответствующие возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и др. систем. В процессе систематических тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве и др. Чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия на организм.

4. Средства восстановления спортивной работоспособности.

Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Принципы и правила тейпирования.

Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторные занятия.

2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.

4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

**Карта литературного обеспечения дисциплины
(включая электронные ресурсы)**

**«Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности»
(общая трудоемкость 6 з.е.)**

Направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Макарова, Галина Александровна. Спортивная медицина [Текст] : учебник / Г.А. Макарова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2006. - 480 с. : ил. - ISBN 5-9718-0169-4	Научная библиотека	100
Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - 2-е изд., доп. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 512 с. - ISBN 5-691-01006-9 : 112.48, 44	Научная библиотека	23
Детская спортивная медицина [Текст] : учебное пособие / Ред. Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : "Феникс", 2007. - 320 с. - (Медицина для Вас). - ISBN 978-5-222-11401-8	Научная библиотека	23
Дополнительная литература		
Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата [Текст] : научно-популярная	Научная библиотека	6

литература / ред. Н. А. Гросс. - М. : Советский спорт, 2005. - 235 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-9718-0011-6 : 248		
Макарова, Галина Александровна. Лабораторные показатели в практике спортивного врача [Текст] : справочное руководство / Г. А. Макарова, Ю. А. Холявко. - М. : Советский спорт, 2006. - 200 с. - ISBN 5-9718-0132-5	Научная библиотека	2
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц (кредитов)
Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно	44.03.05 – Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (бакалавриат)	6
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: школьный курс по биологии		
Последующие: спортивная медицина, биомеханика.		

ВХОДНОЙ РАЗДЕЛ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный	Тестирование	6	10

рейтинг-контроль			
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Индивидуальная работа	1	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Экзамен по модулю	3	5
Итого		3	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4			
			
Итого		0	10
		min	max
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
60-72	3 (удовлетворительно)
73-86	4 (хорошо)

87-100	5 (отлично)
---------------	--------------------

.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет
им В.П. Астафьева»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности
жизнедеятельности**



Утверждено на заседании кафедры
МБОФКиБЖ

Протокол № 9

От «04» мая 2022 г.

и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ

Н. Н. Казакевич

Одобрено на научно-методическом
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Протокол № 7

От «12» мая 2022 г.

Председатель

Т.А. Кондратюк

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

**«Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-
спортивной деятельности»**

Направление подготовки: 44.03.05 –

**Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
(бакалавриат)**

Составитель: Казакова Г.Н.

Красноярск 2022

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1 Целью создания ФОС дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2 ФОС по дисциплине «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

1.3 ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-2)
- Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-2)

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7) - способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических (ОПК-5)	Основы ЗОЖ и гигиена Анатомия и возрастная физиология. Производственная практика - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен
способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций –(ОК-9) Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Физическая культура и спорт Основы ЗОЖ и гигиена Легкая атлетика Плавание Туризм Спортивная медицина Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, экзамен

--	--	--	--	--

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – **вопросы к экзамену**, разработчик Казакова Г.Н.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Обучающийся на высоком уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста .	Обучающийся на среднем уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5)	Обучающийся на высоком уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на среднем уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, практические задания, доклад. Разработчик Казакова Г.Н.

4.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

4.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – практические задания.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2

4.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации

5.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности».

1. Цели и задачи восстановительных и оздоровительных технологий.
2. Значение восстановительной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
3. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
4. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме спортсменов.
5. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
6. Современные представления об иммунитете.
7. Изменения иммунной реакции у спортсменов в тренировочном макроцикле.
8. Меры профилактики иммунной реактивности у спортсменов.
9. Методы исследования и оценки физического развития.
13. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
14. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
15. Простейшие методы исследования состояния ЦНС, показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
17. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
18. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
19. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
20. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
21. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
22. Понятие о «спортивном» сердце.
23. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
24. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема.
25. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
26. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
27. Инструментальные методы исследования ССС.
28. Функциональные особенности ССС у спортсменов.
29. Показатели, характеризующие экономичность деятельности ССС.
30. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
31. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
32. Особенности состава крови у спортсменов.
33. Влияние физических нагрузок на состав крови.
34. Основные нарушения деятельности ССС у спортсменов.

35. Изменение уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
38. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения.
39. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритмов сердечных сокращений.
40. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
41. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
42. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
43. Общая характеристика причин заболевания органов дыхания у спортсменов.
44. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
45. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения.
46. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
47. Изменения состава мочи у спортсменов после физических нагрузок разной интенсивности.
48. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности.
49. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
50. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
61. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
62. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
63. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
64. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
65. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
66. Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения.
67. Способы остановки различных видов кровотечения.
68. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
69. Назначение мягких повязок, общие правила наложения.
70. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки, доврачебная помощь.
71. Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
72. Повреждение коленного сустава, признаки повреждения, доврачебная помощь.
73. Вывихи суставов. Виды вывихов. Признаки, доврачебная помощь.
74. Раны, их разновидности, доврачебная помощь при различных ранах.
75. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
76. Растяжение, надрыва и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
77. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
78. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

79. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
80. Физические средства, их влияние на организм спортсмена.
81. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
82. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм человека.
83. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.

Карта материально-технической базы дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно- оздоровительной деятельности»

для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль)
образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Аудитория	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория/помещение суказанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-36	24	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелетачеловека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-37	10	Учебная доска-1шт., массажнаякушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, СидоровЛ.К	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

Лебедевой, д. 89 ауд. 1-49					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-50	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1 шт., маркерная доска-1 шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-51	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоров Л.К	Да	Нет
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-52	30	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-56	30	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
660049, Красноярский край, г.	15	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-57 Учебно-исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина		1 шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1 шт., DVD-1 шт., массажная кушетка-2 шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спиро, электрокардиограф, тонометр и др.)	БЖ, Трусей И.В.		
для самостоятельной работы					
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы	60	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)

660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-04 Абонемент научной литературы	4	Компьютер-2шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки	22	Компьютер-3шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-03 Зал для научной работы	12	Компьютер-3шт., МФУ- 3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярс кий край, г. Красноярс к, ул. Ады Лебедевой,	20	Компьютер- 4шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-

д. 89 ауд.1-34 Ресурсный центр				951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)
---	--	--	--	---