

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И. Скафа

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

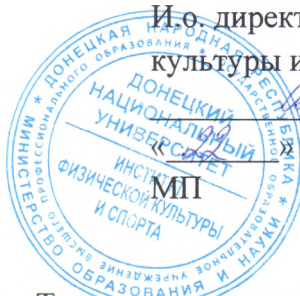
**«ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА»**

Направление подготовки:	49.04.03. Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	академическая магистратура
Квалификация:	магистр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института физической культуры и спорта



В.В. Сидорова

2020 г.

Программа учебной дисциплины «Технологии восстановления работоспособности спортсмена» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) – магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

д. физ. восп., доцент кафедры АФК

С.С. Люгайло

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры теория и методика физической культуры
 Протокол № 10 от «17» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой
 к.пед.н., доцент

М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией
 Института физической культуры и спорта
 Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
 комиссии ИФКС ГОУ ВПО «ДонНУ»
 к.б.н.

И В. Капланец

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Технологии восстановления физической работоспособности спортсмена» является дисциплиной вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа: Система подготовки спортсменов).

Дисциплина реализуется в Институте физической культуры и спорта кафедрой теории и методики физической культуры.

Дисциплина опирается на знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Теория спортивной тренировки», «Спортивная медицина», «Физиология ФКС», «Теория адаптации в спорте», «Спортивная психология», философскую и психолого-педагогическую подготовку магистров, закладывая фундамент научно-методической подготовки будущих исследователей в системе подготовки спортсменов, преподавателей высших учебных заведений с учетом новейших мировых достижений теории и практики физической культуры и спорта с применением инновационных методов и приемов преподавания. Полученные знания используются студентами во время выполнения научно-исследовательской работы и написания магистерских диссертаций.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.04.03. Спорт	
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов	
Образовательная программа	академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	вариативная часть,	
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	1 модульный контроль, 1 экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	2	1
Семестр	3	
Количество часов	108	108
- лекционных	36	6
- практических, семинарских	18	2
- лабораторных		
- самостоятельной работы	54	100
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов,	6	
в т.ч. аудиторных	3	

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины «Технологии восстановления работоспособности спортсмена» направлена на формирование у магистров ядра теоретико-методических знаний по рациональному использованию, сочетанию и чередованию в процессе спортивной подготовки специализационно обусловленных, комплексных восстановительных методов и

средств, которые способствуют эффективности соревновательно-тренировочной деятельности спортсменов и повышению ее здоровьесформирующей и здоровьесберегающей направленности. Изучение учебного материала повысит уровень профессиональной квалификации и образовательного потенциала магистров-выпускников ИФКС направления подготовки 49.04.03 – Спорт.

Задачи учебной дисциплины:

- Раскрыть структуру и содержание восстановительного процесса в практике спортивной подготовки различных дисциплин, стратегически ориентированного на: поддержание и повышение уровня адаптационных возможностей, соматического здоровья спортсменов; профилактику адаптационных срывов (переутомления); коррекцию лимитирующих факторов и имеющихся патологий (различных нозологических групп).

- Сформировать у обучающихся практические навыки по дифференцированной диагностике функционального состояния различных по уровню квалификации и специализации, спортивных контингентов для: обоснования направленности технологии восстановления их физической работоспособности; разработки модели восстановительной программы; наполнения ее внутренировочными средствами (методами), при обязательном учете особенностей спортсмена (гендерных, возрастных, медицинских) и периода (этапа) цикла годичной подготовки.

- Углубить профессиональные теоретико-методические знания магистров в сферах спортивной подготовки, физической культуры и педагогики, а так же практические навыки самостоятельной деятельности по организации, безопасного для здоровья спортсменов, учебно-тренировочного и соревновательного процессов, полученные на базе систематизированной профессионально-прикладной подготовки.

- Исследовать пласт научных знаний по оптимизации многолетнего учебно-тренировочного процесса путем рациональной интеграции восстановительных средств, инновационные педагогические подход и оздоровительные технологии для их адаптации и переноса в практику спорта и физического воспитания в Донецкой Народной Республике.

- Сформировать у обучающихся основные практические умения в рамках целевого алгоритма использования восстановительных средств в системе многолетней спортивной подготовки для повышения ее эффективности, продления профессионального долголетия и улучшения качества жизни спортсменов Донецкой Народной Республики.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Технологии восстановления работоспособности спортсмена» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ направления подготовки 49.04.03. Спорт и основной образовательной программы высшего профессионального образования «Система подготовки спортсменов» направления подготовки 49.04.03 Спорт:

УК-1 – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-2 – Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

УК-3 – Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

Выпускник программы магистратуры должен обладать следующими **общепрофессиональными компетенциями:**

ОПК-1 – Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта

ОПК-6 – Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

ОПК-8 – Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений

ОПК-9 – Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

ОПК-11 – Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений

Выпускник программы магистратуры должен обладать следующими **профессиональными компетенциями:**

ПК-1 – Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена

ПК-2 – Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности

ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий

ПК-5 – Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач

ПК-6 – Способен обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт, анализировать состояние и динамику объектов в избранном виде профессиональной деятельности, выявлять актуальные проблемы, ставить задачи и определять пути их решения

При разработке программы магистратуры организация вправе дополнить набор компетенций выпускников с учетом направленности программы магистратуры на конкретные области знания и (или) вид (виды) деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- теоретико-методические основы рационального использования (чередования, сочетания) в процессе спортивной подготовки физиологически обусловленных восстановительных средств, способствующих его эффективности и повышению здоровьесформирующей и сберегающей направленности, (цели, задачи, принципы, организационные формы);
- стадии формирования адаптационного ответа организма спортсмена на планомерно прогрессирующие тренировочные воздействия, причины и механизмы развития адаптационных срывов (перенапряжение различных систем организма);
- факторы, лимитирующие физическую работоспособность спортсмена с учетом избранной специализации и квалификации;
- основные механизмы формирования и развития восстановительных, саногенетических, профилактических и компенсаторных эффектов в организме спортсмена в результате применения восстановительных средств;
- комплекс мероприятий по диагностике физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности различных спортивных контингентов ;
- процедурные вопросы медико-биологического сопровождения процесса многолетней спортивной подготовки;
- рекомендации по определению степени потребности спортсмена в профилакто-восстановительных воздействиях;
- принципы и методы оценки функциональных показателей спортсмена;

- средства, приемы, методы восстановления физической работоспособности (по группам) и их воздействие на организм спортсмена;
- особенности организации восстановительной работы в различных группах спортсменов по медицинским показаниям;
- принципы дозирования, сочетания и режима интенсивности использования восстановительных средств сообразно уровню функциональных возможностей занимающихся;
- противопоказания и ограничения к назначению восстановительных средств с учетом текущих показателей здоровья спортсмена.

Уметь:

- определять показания и противопоказания для применения средств и методов восстановления в программе подготовки различных спортивных контингентов;
- организовывать образовательный процесс по восстановлению физической работоспособности с учетом текущего функционального состояния занимающихся (доза и временная регламентация);
- применять в профессиональной деятельности нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования хронических и сопутствующих заболеваний у контингента занимающихся;
- применять методы контроля функционального состояния занимающихся в процессе реализации восстановительных технологий;
- оценивать в динамике основные функциональные показатели, определять восстановительный эффект;
- педагогически анализировать процесс восстановления физической работоспособности у различных спортивных контингентов;
- составлять и вести документацию для работы с контингентом спортсменов, включенных в восстановительный процесс.

Владеть:

- навыком организации и реализации восстановительных мероприятий в условиях реализации программы подготовки спортсменов с использованием комплексных средств и методов, ориентированных на: улучшение количественных и качественных характеристик функционального состояния спортсмена; ускорение естественных процессов восстановления в различных системах организма; ликвидацию негативных последствий тренировочного (соревновательного) процесса;
- навыком разработки и реализации восстановительной технологии с учетом гендерных, возрастных и функциональных особенностей занимающихся, а так же объекта коррекционных воздействий;
- методами проведения и оценки функционального состояния и физической подготовленности различных контингентов спортсменов;
- навыками составления и ведения документации для работы с контингентом спортсменов, включенных в восстановительный процесс, а так же анализировать успешность его реализации.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<i>Содержательный модуль 1</i>	
Тема 1. Введение в дисциплину	Предпосылки для формирования системы знаний и условия реализации процесса восстановления физической работоспособности в системе подготовки спортсменов. Технологии восстановления физической работоспособности как учебно-педагогическая дисциплина. Цели, задачи, содержание дисциплины.
Тема 2. Методология процесса восстановления физической работоспособности в системе многолетней подготовки спортсменов	Основы теории периодизации спортивной тренировки. Понятие о факторах (функциях), лимитирующих физическую работоспособность спортсмена. Корректируемые и не корректируемые факторы (детерминанты) организации восстановительного процесса, их значение в обосновании восстановительной технологии для спортсмена избранной специализации. Особенности процесса подготовки спортсменов различных видов. Основы теории функциональной реабилитации. Гомеостаз организма. Реактивность и резистентность организма. Перенапряжение и адаптационный срыв как крайние проявления адаптационного процесса к тренировочным воздействиям. Особенности функциональных перестроек в организме спортсмена в цикле годичной подготовки.
Тема 3. Уровни реализации восстановительного процесса в программе подготовки спортсменов	Временные интервалы, необходимые для нормализации биохимических процессов и функциональных сдвигов, развившихся вследствие тренировочного процесса. Режимы использования восстановительных средств. Цели и задачи восстановительного процесса. Группы восстановительных средств: тактические и стратегические. Цели и задачи восстановительного процесса: особенности спортивной специализации.
Тема 4. Схема восстановления физической работоспособности спортсмена	Период (этап) в цикле годичной подготовки: задачи восстановительного процесса. Общие правила применения восстановительных средств в программе подготовки спортсмена. Принципы обоснования индивидуальной схемы восстановления физической работоспособности спортсмена.
Тема 5. Характеристика средств восстановления и стимуляции ФР	Основные группы средств восстановления физической работоспособности: педагогические, психологические и медико-биологические средства. Педагогические средства. Психологические средства. Медико-биологические средства.
Тема 6. Педагогические и психологические средства восстановления	Дифференциация и использование педагогических средств в процессе восстановления физической работоспособности спортсменов. Группа психологических средств: классификация, цель и методики использования.
Тема 7. Группа медико-биологических средств	Группа медико-биологических средств. Гигиенические средства. Физические средства. Рациональное питание. Фармакологические средства. Принципы включения в схему восстановления физической работоспособности.

Тема 8. Принципы дифференциации восстановительных средств	Основные направления использования средств управления физической работоспособностью. Средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.
Тема 9. Планирование средств восстановления и стимуляции в процессе подготовки спортсмена	Планирование средств восстановления и стимуляции в процессе подготовки спортсмена. Стратегия процесса восстановления. Обоснование технологии восстановления. Оценка объективных и субъективных условий ее реализации. Кадровый и материально-технический профиль. Принципы обоснования плана реализации восстановительных мероприятий. Календарный план соревнований. Индивидуализации процесса.
Тема 10. Контроль функционального состояния спортсмена	Значимость диагностического компонента. Структура поуровневого скрининга. Задачи каждой диагностической ступени. Формы контроля функционального состояния спортсмена: этапный, текущий, оперативный. Врачебно-педагогические наблюдения .
Тема 11. Структура реабилитационного диагноза	Структура реабилитационного диагноза. Дифференцировка рецептур. Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена – обоснование направленности средств и методов восстановления..
Тема 12. Модель программы восстановления	Модель программы восстановления. Константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части. Блоки восстановления. Мини-комплексы восстановления.
Тема 13. Комплексный и креативный подходы в процессе реализации восстановительной технологии	Комплексный и креативный подходы. Значение внутренировочных форм для эффективной реализации технологии. Значение спортивной специализации для обоснования стратегии процесса ФР. Учет периода в цикле годичной подготовки. Недельный микроцикл. Групповой и индивидуальный метод реализации восстановительных мероприятий.
Тема 14. Особенности использования восстановительных средств в процессе подготовки единокорцев	Специфика отбора, периодизации процесса многолетней спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности спортсменов. Особенности формирования функциональной системы адаптации специфичной для избранного вида спорта. Основная и обеспечивающая системы. Специфика развития адаптационных срывов в слабых звеньях адаптационного процесса: острые и хронически возникающие состояния острого перенапряжения. Профилактика перенапряжения. Стратегические и тактические восстановительные средства.
Тема 15. Особенности реализации технологии восстановления в спортивных играх	Специфика отбора, периодизации процесса многолетней спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности спортсменов. Особенности формирования функциональной системы адаптации специфичной для избранного вида спорта. Основная и обеспечивающая системы. Специфика развития адаптационных срывов в слабых звеньях адаптационного процесса: острые и хронически возникающие состояния острого перенапряжения. Профилактика перенапряжения. Стратегические и тактические восстановительные средства.
Тема 16. Особенности	Специфика отбора, периодизации процесса многолетней спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности

технологии восстановления в циклических видах спорта	спортсменов. Особенности формирования функциональной системы адаптации специфичной для избранного вида спорта. Основная и обеспечивающая системы. Специфика развития адаптационных срывов в слабых звеньях адаптационного процесса: острые и хронически возникающие состояния острого перенапряжения. Профилактика перенапряжения. Стратегические и тактические восстановительные средства.
Тема 17. особенности технологии восстановления в сложнокоординационных видах спорта	Специфика отбора, периодизации процесса многолетней спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности спортсменов. Особенности формирования функциональной системы адаптации специфичной для избранного вида спорта. Основная и обеспечивающая системы. Специфика развития адаптационных срывов в слабых звеньях адаптационного процесса: острые и хронически возникающие состояния острого перенапряжения. Профилактика перенапряжения. Стратегические и тактические восстановительные средства.
Тема 18. Особенности технологии восстановления в многоборье и комбинированных видах спорта	Специфика отбора, периодизации процесса многолетней спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности спортсменов. Особенности формирования функциональной системы адаптации специфичной для избранного вида спорта. Основная и обеспечивающая системы. Специфика развития адаптационных срывов в слабых звеньях адаптационного процесса: острые и хронически возникающие состояния острого перенапряжения. Профилактика перенапряжения. Стратегические и тактические восстановительные средства.

Тематический план

Содержательный модуль 1											
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Введение в дисциплину	6	2			4		6	0,5		8	
Тема 2. Методология процесса восстановления физической работоспособности в системе многолетней подготовки спортсменов	6	2	2		2		6	0,5		10	
Тема 3. Уровни реализации восстановительного процесса в программе подготовки спортсменов	6	2			4		6	0,5		8	
Тема 4. Схема	6	2	2		2		6	0,5		8	

восстановления физической работоспособности спортсмена											
Тема 5. Характеристика средств восстановления и стимуляции ФР	6	2			4		6	0,5		5,5	
Тема 6. Педагогические и психологические средства восстановления.	6	2	2		2		6	0,5		5,5	
Тема 7. Группа медико-биологических средств	6	2			4		6	0,5		5,5	
Тема 8. Принцип дифференциации восстановительных средств	6	2	2		2		6	0,5		5,5	
Тема 9. Планирование средств восстановления и стимуляции в процессе подготовки спортсмена	6	2			4		6			6	
Тема 10. Контроль функционального состояния спортсмена	6	2	2		2		6	0,5		5,5	
Тема 11. Структура реабилитационного диагноза.	6	2			4		6	0,5	1	4,5	
Тема 12. Модель программы восстановления	6	2	2		2		6	0,5	1	4,5	
Тема 13. Комплексный и креативный подходы в процессе реализации восстановительной технологии	6	2			4		6	0,5		5,5	
Тема 14. Особенности использования восстановительных средств в процессе подготовки единоборцев.	6	2	2		2		6	0,5		5,5	
Тема 15. Особенности реализации технологии восстановления в спортивных играх	6	2			4		6	0,5		5,5	
Тема 16. Особенности технологии восстановления в циклических видах спорта	6	2	2		2		6	0,5		5,5	
Тема 17. Особенности технологии восстановления в сложнокоординационных видах спорта	6	2			4		6	0,5		5,5	
Тема 18. Особенности технологии восстановления в многоборье и комбинированных видах спорта	6	2	2		2		6			6	
Итого по содержательному	108	36	18		54		108	8	2	98	

модулю 1										
ВСЕГО:	108	36	18		54		108	8	2	98

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы лекционных занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	
		Очная	Заочн
1.	Введение в дисциплину	2	0,5
2.	Методология процесса восстановления физической работоспособности в системе многолетней подготовки спортсменов	2	0,5
3.	Уровни реализации восстановительного процесса в программе подготовки спортсменов	2	0,5
4.	Схема восстановления физической работоспособности спортсмена.	2	0,5
5.	Характеристика средств восстановления и стимуляции ФР.	2	0,5
6.	Педагогические и психологические средства восстановления.	2	0,5
7.	Группа медико-биологических средств.	2	0,5
8.	Принцип дифференциации восстановительных средств	2	0,5
9.	Планирование средств восстановления и стимуляции в процессе подготовки спортсмена	2	
10.	Контроль функционального состояния спортсмена	2	0,5
11.	Структура реабилитационного диагноза.	2	0,5
12.	Модель программы восстановления	2	0,5
13.	Комплексный и креативный подходы в процессе реализации восстановительной технологии.	2	0,5
14.	Особенности использования восстановительных средств в процессе подготовки единоборцев.	2	0,5
15.	Особенности реализации технологии восстановления в спортивных играх	2	0,5
16.	Особенности технологии восстановления в циклических видах спорта	2	0,5
17.	Особенности технологии восстановления в сложнокоординационных видах спорта.	2	0,5
18.	Особенности восстановления в многоборье и комбинированных видах спорта.	2	
	ВСЕГО:	36	8

Темы практических, семинарских занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная	заочная
1	Методология процесса восстановления физической работоспособности в системе многолетней подготовки спортсменов. Факторы (функции), лимитирующие физическую работоспособность спортсмена. Корректируемые и не корректируемые факторы (детерминанты) организации восстановительного процесса, их значение в обосновании восстановительной технологии для спортсмена избранной специализации.	2	
2	Схема восстановления физической работоспособности спортсмена. Общие правила применения восстановительных средств в программе подготовки спортсмена. Принципы обоснования индивидуальной схемы восстановления физической работоспособности спортсмена.	2	
3	Педагогические и психологические средства восстановления. Дифференциация и использование педагогических средств в процессе восстановления физической работоспособности спортсменов. Группа психологических средств: классификация, цель и методики использования.	2	
4	Принцип дифференциации восстановительных средств. Основные направления использования средств управления физической работоспособностью. Средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.	2	
5	Контроль функционального состояния спортсмена. Формы контроля функционального состояния спортсмена: этапный, текущий, оперативный. Врачебно-педагогические наблюдения .	2	
6	Модель программы восстановления. Константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части. Блоки восстановления. Мини-комплексы восстановления.	2	
7	Особенности использования восстановительных средств в процессе подготовки единоборцев, спортсменов игровых видов.	2	
8	Особенности технологии восстановления в циклических видах спорта	2	
9	Особенности технологии восстановления в сложнокоординационных видах спорта и многоборье.	2	
	ВСЕГО	18	2

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС,

текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		Очная	Заочная
1.	Введение в дисциплину	4	5,5
2.	Методология процесса восстановления физической работоспособности в системе многолетней подготовки спортсменов.	2	5,5
3.	Уровни реализации восстановительного процесса в программе подготовки спортсменов	4	5,5
4.	Схема восстановления физической работоспособности спортсмена.	2	5,5
5.	Характеристика средств восстановления и стимуляции ФР.	4	5,5
6.	Педагогические и психологические средства восстановления.	2	5,5
7.	Группа медико-биологических средств.	4	5,5
8.	Принцип дифференциации восстановительных средств	2	5,5
9.	Планирование средств восстановления и стимуляции в процессе подготовки спортсмена.	4	5,5
10.	Контроль функционального состояния спортсмена.	2	5,5
11.	Структура реабилитационного диагноза спортсмена	4	4,5
12.	Модель программы восстановления	2	4,5
13.	Комплексный и креативный подходы в процессе реализации восстановительной технологии	4	5,5
14.	Особенности использования восстановительных средств в процессе подготовки единоборцев.	2	5,5
15.	Особенности реализации технологии восстановления в спортивных играх	4	5,5
16.	Особенности технологии восстановления в циклических видах спорта.	2	5,5
17.	Особенности технологии восстановления в сложнокоординационных видах спорта.	4	5,5
18.	Особенности технологии восстановления в многоборье и комбинированных видах спорта.	2	6
	ВСЕГО:	54	98

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

В ходе изучения дисциплины индивидуальная работа студентов не предусмотрена.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Какие особенности структуры заболеваемости спортсменов Вы знаете?
2. Как Вы понимаете цель образовательного процесса в рамках дисциплины «Технологии восстановления физической работоспособности спортсмена».
3. Перечислить предпосылки к формированию системы знаний по профилактике, реабилитации и восстановлению физической работоспособности в практике спорта.

4. Какие задачи Вы будете решать в будущей практической деятельности, опираясь на, полученные в процессе обучения, знания?
5. Дайте определение «технология». По какому принципу классифицируются оздоровительно-реабилитационные технологии в практике ФКиС?
6. Охарактеризуйте динамику развития острых и хронических патологий у спортсменов в процессе этапов многолетней подготовки.
7. Охарактеризуйте основные методические подходы к реализации процесса восстановления в практике спортивной подготовки?
8. Перечислите уровни реализации процесса спортивной реабилитации. Цели, задачи, принципы по каждому из них, краткая характеристика.
9. Что такое система восстановления физической работоспособности спортсменов?
10. Этапы спортивной реабилитации (по Башкирову) и их характеристика.
11. Перечислите и кратко охарактеризуйте специальные принципы спортивной подготовки.
12. Понятие о факторах (функциях), лимитирующих физическую работоспособность спортсмена.
13. Корректируемые и не корректируемые факторы (детерминанты) организации восстановительного процесса?
14. Какой фактор определяет коррекцию принципов реабилитационного процесса в ходе его реализации в программе подготовки спортсмена?
15. Перечислите и охарактеризуйте принципы функциональной реабилитации в практике спортивной подготовки.
16. Раскройте смысл понятий: гомеостаз организма; реактивность и резистентность организма.
17. Закономерности использования теории адаптации в практике физической культуры и спорта с коррекционно-профилактической целью.
18. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека: развернутая характеристика.
19. Приведите примеры фенотипических срочных адаптационных реакций и долговременных адаптационно-приспособительных перестроек в практике ФКС.
20. Каковы закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки?
21. Сформулируйте принцип формирования в организме человека под воздействием физических нагрузок функциональной системы адаптации.
22. Какая система в процессе адаптации организма к выполнению физической работы определенного содержания и направленности является доминирующей? Чем характеризуется ее доминантное значение?
23. Какие органы или системы могут стать «слабым звеном» адаптационного процесса? Чем характеризуется и почему опасен «феномен обкрадывания»?
24. Опишите механизм формирования адаптационного срыва. Охарактеризуйте состояние астенизации.
25. Охарактеризуйте крайние проявления процесса адаптации спортсмена к тренировочным воздействиям: перенапряжение и адаптационный срыв.
26. Охарактеризуйте группы восстановительных средств: тактические и стратегические.
27. Дайте характеристику цели и задачам восстановительного процесса в практике подготовки спортсмена избранной специализации.
28. Какие режимы использования средств восстановления в практике подготовки спортсменов Вы знаете. Дайте краткую характеристику?
29. Общие правила применения восстановительных средств в программе подготовки спортсмена.

30. Принципы обоснования индивидуальной схемы восстановления физической работоспособности спортсмена.

31. Перечислить и дать краткую характеристику основных групп средств восстановления физической работоспособности.

32. Охарактеризуйте группу педагогических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

33. Охарактеризуйте группу психологических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

34. Краткая характеристика и моделируемый результат использования психологических средств: психорегулирующая и аутогенная тренировка.

35. Краткая характеристика и моделируемый результат использования психологических средств: мышечная релаксация и внушенный сон-отдых.

36. Охарактеризуйте кратко группу психорегуляторных средств восстановления физической работоспособности.

37. Охарактеризуйте кратко группу психогигиенических средств восстановления физической работоспособности.

38. Охарактеризуйте группу медико-биологических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

39. Охарактеризуйте группу гигиенических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

40. Охарактеризуйте группу физических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

41. Виды и методики массажа, используемые в схемах восстановления физической работоспособности спортсмена.

42. Массажные методики, используемые в схемах восстановления с тактической целью.

43. Что определяет выбор массажных методик в схеме восстановления физической работоспособности спортсмена.

44. Значение бани в схеме восстановления физической работоспособности.

45. Методика включения банных процедур в схеме восстановления спортсмена. Принципы дозирования.

46. Значение сауны в схеме восстановления физической работоспособности. Методика включения процедур сауны в схеме восстановления спортсмена. Принципы дозирования.

47. Механизм криовоздействий на организм спортсмена. Цели и правила использования в схемах восстановления физической работоспособности.

48. Принципы включения физических средств в схему восстановления физической работоспособности.

49. Правила рационального сочетания в схеме восстановления физической работоспособности физических средств.

50. Что определяет оптимальное соотношение в схеме физической работоспособности средств общего (глобального) и локального воздействия. Их оптимальное соотношение и правила замены.

51. Процедуры аэризации воздуха в схеме восстановления физической работоспособности спортсмена: цель, возможные варианты использования.

52. Спелиосеансы и их место в схемах восстановления физической работоспособности спортсмена. Показания к назначению. Цель использования.

53.. Релаксационные методики (в том числе из различных видов спорта), используемые в схемах восстановления физической работоспособности. Краткая характеристика и методика включения.

54. Ароматерапия. Краткая характеристика средств по направленности воздействия на организм спортсмена и методика включения в схему восстановления физической работоспособности.

55. Физиотерапевтические процедуры, рекомендуемые для включения в схему работоспособности с тонизирующей целью.

56. Физиотерапевтические процедуры, рекомендуемые для включения в схему работоспособности с релаксационной целью.

57. Дыхательные методики: цель назначения, место в схемах восстановления физической работоспособности.

58. Стретчинг методики: цель применения, место в схеме восстановления физической работоспособности.

59. Методики и варианты использования гидровоздействий в схемах восстановления физической работоспособности.

60. Души: классификация видов, цель назначения, методики использования в схемах восстановления.

61. Классификация ванн. Механизм влияния на организм спортсмена, известных Вам, видов.

62. Правила использования средств для оперативного восстановления спортсмена. Возможные средства.

63. Правила рационального питания спортсмена.

64. Гидратация организма: основные правила питьевого режима спортсмена.

65. Фармакологическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

66. Основные группы фармакологических средств и правила их включения в схему восстановления физической работоспособности.

67. Антигипоксанта. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

68. Антиоксиданты. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

69. Витаминно-минеральные комплексы. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

70. Рациональная разминка. Значение для эффективной подготовки. Правила проведения.

71. Значение и место диагностический компонента в структуре процесса восстановления спортсменов?

72. Структура, содержание и задачи поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов.

73. Ступени поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов: методы диагностики, критерии оценки.

74. Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов: периодичность, методы, результат.

75. Метод экспресс-диагностики показателя соматического здоровья спортсмена (методика Г.Л. Апанасенко). Результат диагностической процедуры.

76. Метод оценки функций, которые составляют индивидуальный показатель здоровья спортсмена. Результат диагностической процедуры.

77. Оценка адаптационных резервов организма спортсмена (по методике А.С. Душанина, В.П. Карленко). Результат диагностической процедуры.

78. Исследование функции внешнего дыхания спортсменов. Результат диагностической ступени.

79. Особенности проведения процедуры диагностического скрининга функционального состояния спортсмена на различных этапах многолетней подготовки?

80. Структуру реабилитационного диагноза спортсмена.

81. Рецептатура восстановления в программе подготовки спортсмена. Виды и содержание рецептур?
82. Рецептатура коррекции отклонений в функциональном состоянии спортсмена: объект, цели, обоснование, средства наполнения.
83. Рецептатура превентологических воздействий: объект, цели, обоснование, средства наполнения
84. Рецептатура реализации восстановительного процесса. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе. Цели рецептуры, методы наполнения тренировочных программ.
85. Как реализуется дифференцированный подход в организации процесса восстановления физической работоспособности спортсменов?
86. Какой фактор определяет временную регламентацию компонентов восстановительной технологии (продолжительность программы, ее периодов, курса использования в ней средств и методов ФР, продолжительность периодов реализации технологии) ?
87. Как реализуются комплексный и креативный подходы в процессе реализации технологии восстановления физической работоспособности в практике спортивной подготовки?
88. Значение внутренировочных форм использования средств для эффективной реализации технологии восстановления в программах подготовки спортсменов?
89. Охарактеризуйте роль спортивной специализации в обосновании стратегии технологии ВФР спортсменов.
90. Учет периода в цикле годичной подготовки спортсменов при обосновании технологии ВФР.
91. Принципы включения средств в ВФР в тренировочный процесс.
92. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ВФР.
93. Критерии эффективности реализации технологии ВФР.
94. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации технологий ВФР.
95. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ВФР.
96. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла программы ВФР.
97. Модель программы ВФР, ее константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части.
98. В каких системах организма спортсменов-единоборцев чаще регистрируются адаптационные срывы?
99. Какие группы заболеваний с хроническим течением чаще встречаются у спортсменов-единоборцев? И почему?
100. В каких системах организма спортсменов-игровиков чаще регистрируются адаптационные срывы?
101. Какие группы заболеваний с хроническим течением чаще встречаются у спортсменов игровых видов? И почему?
102. Как должны быть расставлены акценты в схеме восстановления ФР спортсмена-единоборца?
103. Как должны быть расставлены акценты в схеме восстановления ФР спортсмена игрового вида спорта?
104. Блоки восстановления ФР, их место в программе подготовки спортсменов. .
105. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки единоборцев.
106. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов игровых видов.
107. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов циклических видов.
108. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов сложнокоординационных видов.

109. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов, специализирующихся в многоборье.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:	49.04.03. Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	академическая магистратура
Семестр:	третий/пятый
Учебная дисциплина:	Технологии восстановления работоспособности спортсмена

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Какие органы или системы организма спортсмена могут стать «слабым звеном» адаптационного процесса? Чем характеризуется и почему опасен «феномен обкрадывания»?

2. Охарактеризуйте группу физических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

3. Души: классификация видов, цель назначения, методики использования в схемах восстановления.

4. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов- единоборцев.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры, протокол № ____ от «_____» _____ 20____ г.

Заведующий кафедрой _____ М.Р. Батищева

Преподаватель _____ С.С. Люгайло

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	5 баллов
Задание 2	5 баллов
Задание 3	5 баллов
Задание 4	5 баллов
Всего	20 баллов

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

Теоретические вопросы к экзамену

1. Какие особенности структуры заболеваемости спортсменов Вы знаете?

2. Как Вы понимаете цель образовательного процесса в рамках дисциплины «Технологии восстановления физической работоспособности спортсмена».

3. Перечислить предпосылки к формированию системы знаний по профилактике, реабилитации и восстановлению физической работоспособности в практике спорта.
4. Какие задачи Вы будете решать в будущей практической деятельности, опираясь на, полученные в процессе обучения, знания?
5. Дайте определение «технология». По какому принципу классифицируются оздоровительно-реабилитационные технологии в практике ФКС?
6. Охарактеризуйте динамику развития острых и хронических патологий у спортсменов в процессе этапов многолетней подготовки.
7. Охарактеризуйте основные методические подходы к реализации процесса восстановления в практике спортивной подготовки?
8. Перечислите уровни реализации процесса спортивной реабилитации. Цели, задачи, принципы по каждому из них, краткая характеристика.
9. Что такое система восстановления физической работоспособности спортсменов?
10. Этапы спортивной реабилитации (по Башкирову) и их характеристика.
11. Перечислите и кратко охарактеризуйте специальные принципы спортивной подготовки.
12. Понятие о факторах (функциях), лимитирующих физическую работоспособность спортсмена.
13. Корректируемые и не корректируемые факторы (детерминанты) организации восстановительного процесса?
14. Какой фактор определяет коррекцию принципов реабилитационного процесса в ходе его реализации в программе подготовки спортсмена?
15. Перечислите и охарактеризуйте принципы функциональной реабилитации в практике спортивной подготовки.
16. Раскройте смысл понятий: гомеостаз организма; реактивность и резистентность организма.
17. Закономерности использования теории адаптации в практике физической культуры и спорта с коррекционно-профилактической целью.
18. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека: развернутая характеристика.
19. Приведите примеры фенотипических срочных адаптационных реакций и долговременных адаптационно-приспособительных перестроек в практике ФКС.
20. Каковы закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки?
21. Сформулируйте принцип формирования в организме человека под воздействием физических нагрузок функциональной системы адаптации.
22. Какая система в процессе адаптации организма к выполнению физической работы определенного содержания и направленности является доминирующей? Чем характеризуется ее доминантное значение?
23. Какие органы или системы могут стать «слабым звеном» адаптационного процесса? Чем характеризуется и почему опасен «феномен обкрадывания»?
24. Опишите механизм формирования адаптационного срыва. Охарактеризуйте состояние астенизации.
25. Охарактеризуйте крайние проявления процесса адаптации спортсмена к тренировочным воздействиям: перенапряжение и адаптационный срыв.
26. Охарактеризуйте группы восстановительных средств: тактические и стратегические.
27. Дайте характеристику цели и задачам восстановительного процесса в практике подготовки спортсмена избранной специализации.
28. Какие режимы использования средств восстановления в практике подготовки спортсменов Вы знаете. Дайте краткую характеристику?

29. Общие правила применения восстановительных средств в программе подготовки спортсмена.

30. Принципы обоснования индивидуальной схемы восстановления физической работоспособности спортсмена.

31. Перечислить и дать краткую характеристику основных групп средств восстановления физической работоспособности.

32. Охарактеризуйте группу педагогических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

33. Охарактеризуйте группу психологических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

34. Краткая характеристика и моделируемый результат использования психологических средств: психорегулирующая и аутогенная тренировка.

35. Краткая характеристика и моделируемый результат использования психологических средств: мышечная релаксация и внушенный сон-отдых.

36. Охарактеризуйте кратко группу психорегуляторных средств восстановления физической работоспособности.

37. Охарактеризуйте кратко группу психогигиенических средств восстановления физической работоспособности.

38. Охарактеризуйте группу медико-биологических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

39. Охарактеризуйте группу гигиенических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

40. Охарактеризуйте группу физических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.

41. Виды и методики массажа, используемые в схемах восстановления физической работоспособности спортсмена.

42. Массажные методики, используемые в схемах восстановления с тактической целью.

43. Что определяет выбор массажных методик в схеме восстановления физической работоспособности спортсмена.

44. Значение бани в схеме восстановления физической работоспособности.

45. Методика включения банных процедур в схему восстановления спортсмена. Принципы дозирования.

46. Значение сауны в схеме восстановления физической работоспособности. Методика включения процедур сауны в схему восстановления спортсмена. Принципы дозирования.

47. Механизм криовоздействий на организм спортсмена. Цели и правила использования в схемах восстановления физической работоспособности.

48. Принципы включения физических средств в схему восстановления физической работоспособности.

49. Правила рационального сочетания в схеме восстановления физической работоспособности физических средств.

50. Что определяет оптимальное соотношение в схеме физической работоспособности средств общего (глобального) и локального воздействия. Их оптимальное соотношение и правила замены.

51. Процедуры аэризации воздуха в схеме восстановления физической работоспособности спортсмена: цель, возможные варианты использования.

52. Спелиосеансы и их место в схемах восстановления физической работоспособности спортсмена. Показания к назначению. Цель использования.

53.. Релаксационные методики (в том числе из различных видов спорта), используемые в схемах восстановления физической работоспособности. Краткая характеристика и методика включения.

54. Ароматерапия. Краткая характеристика средств по направленности воздействия на организм спортсмена и методика включения в схему восстановления физической работоспособности.

55. Физиотерапевтические процедуры, рекомендуемые для включения в схему работоспособности с тонизирующей целью.

56. Физиотерапевтические процедуры, рекомендуемые для включения в схему работоспособности с релаксационной целью.

57. Дыхательные методики: цель назначения, место в схемах восстановления физической работоспособности.

58. Стретчинг методики: цель применения, место в схеме восстановления физической работоспособности.

59. Методики и варианты использования гидровоздействий в схемах восстановления физической работоспособности.

60. Души: классификация видов, цель назначения, методики использования в схемах восстановления.

61. Классификация ванн. Механизм влияния на организм спортсмена, известных Вам, видов.

62. Правила использования средств для оперативного восстановления спортсмена. Возможные средства.

63. Правила рационального питания спортсмена.

64. Гидратация организма: основные правила питьевого режима спортсмена.

65. Фармакологическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

66. Основные группы фармакологических средств и правила их включения в схему восстановления физической работоспособности.

67. Антигипоксанта. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

68. Антиоксиданты. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

69. Витаминно-минеральные комплексы. Основная цель и правила использования в схеме восстановления физической работоспособности.

70. Рациональная разминка. Значение для эффективной подготовки. Правила проведения.

71. Значение и место диагностический компонента в структуре процесса восстановления спортсменов?

72. Структура, содержание и задачи поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов.

73. Ступени поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов: методы диагностики, критерии оценки.

74. Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов: периодичность, методы, результат.

75. Метод экспресс-диагностики показателя соматического здоровья спортсмена (методика Г.Л. Апанасенко). Результат диагностической процедуры.

76. Метод оценки функций, которые составляют индивидуальный показатель здоровья спортсмена. Результат диагностической процедуры.

77. Оценка адаптационных резервов организма спортсмена (по методике А.С. Душанина, В.П. Карленко). Результат диагностической процедуры.

78. Исследование функции внешнего дыхания спортсменов. Результат диагностической ступени.

79. Особенности проведения процедуры диагностического скрининга функционального состояния спортсмена на различных этапах многолетней подготовки?

80. Структуру реабилитационного диагноза спортсмена.

81. Рецепттура восстановления в программе подготовки спортсмена. Виды и содержание рецептур?
82. Рецепттура коррекции отклонений в функциональном состоянии спортсмена: объект, цели, обоснование, средства наполнения.
83. Рецепттура превентологических воздействий: объект, цели, обоснование, средства наполнения
84. Рецепттура реализации восстановительного процесса. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе. Цели рецептуры, методы наполнения тренировочных программ.
85. Как реализуется дифференцированный подход в организации процесса восстановления физической работоспособности спортсменов?
86. Какой фактор определяет временную регламентацию компонентов восстановительной технологии (продолжительность программы, ее периодов, курса использования в ней средств и методов ФР, продолжительность периодов реализации технологии) ?
87. Как реализуются комплексный и креативный подходы в процессе реализации технологии восстановления физической работоспособности в практике спортивной подготовки?
88. Значение внутренировочных форм использования средств для эффективной реализации технологии восстановления в программах подготовки спортсменов?
89. Охарактеризуйте роль спортивной специализации в обосновании стратегии технологии ВФР спортсменов.
90. Учет периода в цикле годичной подготовки спортсменов при обосновании технологии ВФР.
91. Принципы включения средств в ВФР в тренировочный процесс.
92. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ВФР.
93. Критерии эффективности реализации технологии ВФР.
94. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации технологий ВФР.
95. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ВФР.
96. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла программы ВФР.
97. Модель программы ВФР, ее константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части.
98. В каких системах организма спортсменов-единоборцев чаще регистрируются адаптационные срывы?
99. Какие группы заболеваний с хроническим течением чаще встречаются у спортсменов-единоборцев? И почему?
100. В каких системах организма спортсменов-игровиков чаще регистрируются адаптационные срывы?
101. Какие группы заболеваний с хроническим течением чаще встречаются у спортсменов игровых видов? И почему?
102. Как должны быть расставлены акценты в схеме восстановления ФР спортсмена-единоборца?
103. Как должны быть расставлены акценты в схеме восстановления ФР спортсмена игрового вида спорта?
104. Блоки восстановления ФР, их место в программе подготовки спортсменов. .
105. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки единоборцев.
106. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов игровых видов.
107. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов циклических видов.
108. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов сложнокоординационных видов.

109. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов, специализирующихся в многоборье.

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта**

Направление подготовки:	49.04.03. Спорт
Магистерская программа:	Система подготовки спортсменов
Образовательная программа:	академическая магистратура
Семестр:	третий/пятый
Учебная дисциплина:	Технологии восстановления работоспособности спортсмена

БИЛЕТ №1

1. Какие режимы использования средств восстановления в практике подготовки спортсменов Вы знаете. Дайте краткую характеристику?
2. Охарактеризуйте группу психологических средств восстановления физической работоспособности спортсмена.
3. Дыхательные методики: цель назначения, место в схемах восстановления физической работоспособности.
4. Особенности проведения процедуры диагностического скрининга функционального состояния спортсмена на различных этапах многолетней подготовки?
5. Особенности реализации восстановительного процесса в практике подготовки спортсменов игровых видов.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры, протокол № ____ от «____» _____ 20____ г.

Заведующий кафедрой _____ М.Р. Батищева

Экзаменатор _____ С.С. Люгайло

Критерии оценивания экзамена

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	8 баллов
Задание 2	8 баллов
Задание 3	8 баллов
Задание 4	8 баллов
Задание 5	8 баллов
Всего	40 баллов

10. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ (при наличии)

Пример тестового задания

1. В группу педагогических средств восстановления работоспособности спортсмена входят:

а) гигиенические средства; режим и условия жизни, отдыха спортсмена; учет индивидуальных особенностей спортсмена; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

б) рациональное сочетание отдыха и мышечной работы; режим жизни и спортивной деятельности; условия тренировки; условия для отдыха; постоянство времени тренировочных занятий; рациональное использование коллективных и индивидуальных форм работы; недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний и травм;

в) планирование нагрузок и построение процесса подготовки; соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсмена; соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду, макроциклу и т.д.; рациональная динамика нагрузок в различных структурных образованиях; планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера; рациональная разминка в занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительной части занятия; рациональное сочетание отдыха и мышечной работы; режим жизни и спортивной деятельности; условия тренировки; условия для отдыха; постоянство времени тренировочных занятий; рациональное использование коллективных и индивидуальных форм работы; недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний и травм;

- А. Силовой индекс; жизненный индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье; индекс соответствия весо-ростовых показателей.
- В. Жизненная емкость легких; мышечная сила кистей рук; развитие мускулатуры и мышечный тонус; состояние осанки.
- С. Длина и масса тела; силовой индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье;
- Д. Силовой индекс; жизненный индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье;
- Е. Двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье; индекс соответствия весо-ростовых показателей; состояние осанки.

11. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации в виде экзамена, модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях, решения тестовых заданий и выполнения заданий для СРС. Экзамен сдают студенты с целью повышения рейтинга.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
max 20 баллов	max 20 баллов	max 20 баллов	max 40 баллов	100 баллов

Шкала соответствия баллов государственной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Технологии восстановления работоспособности спортсмена» проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен 1 компьютером, расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала № 3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 213), укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 114), укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт.), расположенные по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

– методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащен компьютером в комплекте (3 шт.) с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

Индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете 218 кафедры теории и методики физической культуры, укомплектованном комплектом мебели на 12 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

13. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1	Борисова А. Средства восстановления спортсменов [Электронный ресурс] /А. Борисова. - М: РГУФКСМиТ, 2020. – Режим доступа: https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-vosstanovleniya-sportsmenov/		+
2	Восстановление физической работоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_187.htm - дата обращения 26.12. 2020		+
3	Люгайло С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. — Луцк: Вежа – Друк., 2016. — 244 с.: ил., табл.	2	+
4	Моденов К.С. Практические рекомендации по восстановлению спортсменов [Электронный ресурс]/сост.: К.С. Моденов. – М.: МБС РФС, 2018.– 27 с. Режим доступа: http://static.rfs.ru		+
5	Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] /сост.: А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–54 с.		+
6	Чудимов В.Ф. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: лекция [Электронный ресурс]/сост.: 777. – Барнаул. 2019.–31 с. Режим доступа: http://osdusshor.ru/media/biblioteka/sportivnaya-medsina/lektzii-statyi-po-sportivnoy-medsine		+
Дополнительная литература			
7	Аванесов В.У. Концептуальный подход к изучению функционального состояния спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок и применения физических средств восстановления / В.У. Аванесов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 5. – С. 36 - 39.		+
8	Апанасенко Г.Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция [Электронный ресурс] / Г.Л. Апанасенко, Н. Морозов // Ліки України. — 2002. — № 9. — С. 49–51.		+
9	Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека [Электронный ресурс] / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. — К.: Здоров'я, 2011. — 248 с.		+
10	Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний /Р.М. Баевский, А.П. Береснева. – М.: Медицина, 2007. – 235 с.		

11	Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата /В.Ф. Башкиров. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 240 с.		
12	Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: [учеб.-метод. пособие для мед. работников] / Н.А. Белая. — М.: Советский спорт, 2004. — 272 с.		
13	Биохимия мышечной деятельности / [В.Н. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсин]. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 504 с.		
14	Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / Волков В.Н. — Челябинск: Факел, 2001. — 252 с.		
15	Гидрокинезотерапия / [В.В. Ежов, Л.В. Ежова, Ю.И. Андрияшек, Т.Т. Замша]. — Ялта: ЧП «Ельино», 2005. — 158 с.		
16	Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. — М.: Советский спорт, 2007. — 386 с.		
17	Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. — М.: Советский спорт, 2007. — 136 с.		
18	Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Довлатова. — М.: Советский спорт, 2005. — 299 с.		
19	Губа В.П. Теория и практика раннего отбора и ориентации в виды спорта: [моногр.] / В.П. Губа. — М. Советский спорт, 2008. — 304 с.		
20	Допинг и эргогенные средства в спорте / [под общ. ред. В.Н. Платонова]. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 576 с.		
21	Дубровский В. И. Реабилитация в спорте [Электронный ресурс] / В. И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 206 с.		+
22	Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://zdorovja.com.ua/content/view/295/73/1/1/		
23	Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. — М.: Медицина, 2009. — № 10–11. — С. 19–23.		+
24	Ерёмушкин М.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды / М.А. Ерёмушкин, Б.А. Поляев. — СПб: Наука и Техника, 2012. — 288 с.		
25	Луцкан И.П. Проблемы медицинского обеспечения детей, занимающихся спортом в России / И.П. Луцкан, Н.В. Савина, Л.А. Степанова //		

	Российский педиатрический журнал. – 2012. – № 5. – С. 39-42.		
26	Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.		
27	Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.В. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51с.		
28	Медик В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В.А. Медик. – М., 2001. – 176 с.		
29	Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика /Ф.З. Меерсон. – М.: Наука. – 1981. – 279 с.		
30	Меерсон Ф.З. Адаптационные реакции поврежденного органа: физиология адаптационных процессов / Ф.З. Меерсон. – М., 1986. – 98 с.		
31	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 211 с.		
32	Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.		
33	Парастаев С.А. Физиологическое обоснование применения антигипоксантов в спорте высших достижений / С.А. Парастаев, Б.А. Поляев, В.Н. Ерин. [и др.]. – М., 2008. – 47 с.		
34	Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. — К.: Олимп. лит., 2012. — 310 с.		
35	Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Электронный ресурс]/ В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.: ил. — Библиогр.: 588–613. — Алф. указ. С. 614–623.	10	
36	Сокрут В.Н. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов [Электронный ресурс]/ под общ. ред. В. Н. Сокрута, В. Н. Казакова. — Донецк: Каштан, 2011. — 620 с.		+
37	Сейфула Р.Д. Мониторинг и фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих спортивную работоспособность / Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе, [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 168 с.		
38	Андропова Л.Б. Циклические режимы мышечной деятельности в профилактике нейроциркуляторной дистонии у спортсменов / Л.Б. Андропова, Д.Д. Сейд, М.В. Панюков //Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – 1 (10), приложение. – С. 28-29.		+
39	Башкин И.Н. К оптимизации медико-биологического		

	обеспечения тренировочно-состязательного процесса в спорте высоких достижений /И.Н. Башкин, Л.И. Левченко, А.С. Сакира // Молодая спортивная наука Донбасса. – Донецк, 2002. – С.235-238.		
40	Богомолова М.М. возможности применения суховоздушной сауны для оптимизации постнагрузочного восстановления у спортсменов /М.М. Богомолова, В.И. Макаров // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – 1 (10), приложение. – С. 48-50.		
41	Большая энциклопедия массажа. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 552 с.		
42	Быков А.Т. Влияние различных технологий выполнения спортивного массажа на биохимические показатели крови / А.Т. Быков, С.Н. Якименко, Л.С. Ходасевич, А.В. Полякова // Вопросы курортологии, физиотерапии, и лечебной физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 49-51.		
43	Варданын А.Н. Педагогические аспекты применения средств восстановления в фигурном катании на коньках: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А.Н. Варданын. – М.: РГАФК, 2004. – 23 с.		
44	Височіна Н. Гендерні психологічні особливості висококваліфікованих представників циклічних видів спорту //Н. Височіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – ВДПУ ім. М. Коцюбинського – Вінниця, 2015.– № 19 (Том 2).– С. 532-537.		
45	Гаврилова Е.А. Современные представления о синдроме перетренированности /Е.А. Гаврилова// Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77-78.		
46	Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): автореф. дис...канд. пед. наук / В.И. Голец. – К.,1987. – 22 с.		
47	Грязных А.В. Восстановление секреторной активности пищеварительных желез в условиях напряженной мышечной работы // А.В. Грязных/ Физиология человека. – 2012. – том 38. – № 1. – с. 110-118.		
48	Гуриенко Е.А. Современные аспекты коррекции дефицита железа у детей-спортсменов / Е.А. Гуриенко, Г.К. Копейка, Н.Л. Весилык // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія: матеріали XVII міжнар. наук.- практ. конф. – Одеса, 2014. – С. 59-60.		
49	Гурьянов М.С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обеспечения детско-юношеских спортивных школ: Автореф. дис...		

	канд. мед. наук. 14.00.51. / М.С. Гурьянов. – Казань, 2002. – 22 с.		
50	Деревоедов А.А. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / А.А. Деревоедов [Электронный ресурс]// ЛФК и массаж, спорт. медицина. — 2008. — № 8 (56). — С. 3–6.		+
51	Дорофеева Е.Е. Профилактика адаптационных нарушений у спортсменов высокого класса с дисплазией соединительной ткани / Е.Е. Дорофеева // Вестник гигиены и эпидемиологии. – 2004. – Том 8, № 2. – С. 258-262.		
52	Дорофеева Е.Е. Современные представления о методах реабилитации и метаболической защиты спортсменов высокого класса /Е.Е. Дорофеева, И.В. Карпенко // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Донецк: ДонНУ. – 2013. – № 2. – С. 133-138.		
53	Дубровский В. М. Низкочастотный вибромассаж и оксигенотерапия в реабилитации спортсменов / В.М. Дубровский, А.П. Бабкин, О.И. Самусенков // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2004. – № 6. – С. 26-28.		
54	Дубровская А.В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дис. ... кан. мед. наук: 14.00.51 / А.В. Дубровская: ФГУ РНЦВ. – М., 2007 – 130 с.		
55	Дудник Е.Н. Интервальная гипоксии-гипероксическая тренировка в реабилитации и повышении уровня работоспособности спортсменов с синдромом перетренированности / Е.Н. Дудник, О.С. Глазачев, Л.А. Ярцева, Л.И. Колбая, А.В. Смоленский // СпортМед-2009: материалы междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – М., 2009. – С. 55-56.		
56	Жаріков О. Скринінгове обстеження молодих спортсменів для профілактики раптової смерті: пропозиції щодо спільного європейського протоколу / О. Жаріков // Медицина світу. – 2005. – № 8. – С. 434-440.		
57	Зубовский Д.К. Влияние гемагнитотерапии на сердечно-сосудистую систему и физическую работоспособность спортсменов / Д.К. Зубовский, В.С. Улащик // Вопросы курортологии, физиотерапии, и лечебной физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 44-49.		
58	Измеров Н.Ф. Спорт как профессия: медико-социальные аспекты / Н.Ф. Измеров // Медицина труда и промышленная экология. – 2011. – № 3. – С. 1-6.		
59	Исаев А.П. Интегративная система биоэлементов,		

	белков, иммунологической резистентности, ферментативной и гормональной активности спортсменов в условиях развития локально-региональной мышечной выносливости /А.П. Исаев, А.С. Аминов, В.В. Эрлих [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 73–79.		
60	Калинина Н.А. Профилактика, восстановительная терапия и реабилитация синдрома гиперандрогении у женщин-спортсменок / Н.А. Калинина // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 2. – С. 33-35.		
61	Козина Ж.Л. Концепция индивидуального подхода в спорте / Ж.Л. Козина, К. Прусик, Е. Прусик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С.28-37.		
62	Корж В.П. Принципы коррекции морфофункциональных нарушений, возникающих в организме спортсмена при перенапряжении и / или «синдроме перетренированности» / В.П. Корж, И.Н. Башкин // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 90-100.		
63	Корнеева И. Т. Факторы риска развития хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов / И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 50-52.		
64	Корнеева И.Т. Возможности современной фитотерапии в детской спортивной практике /И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков [и др.] // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура: материалы II-й Всерос. науч.-практ. конф. – Сочи, 2011. – С. 137-139.		
65	Кулемзіна Т.В. Немедикаментозні методи реабілітації у практиці спортивної медицини /Т.В. Кулемзіна // Спортивна медицина. – К., 2014. – № 1. – С. 145-149.		
66	Курьянова М.А. Предикторная значимость исходных показателей функционального состояния организма спортсменов в оценке эффективности восстановительной коррекции / М.А. Курьянов, Ч.С. Борисевич, И.А. Зайцев, И.С. Деманова // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура: материалы II-й Всерос. науч.- практ. конф. – Сочи, 2011. – С.130-133.		
67	Латогуз С.И. Некоторые аспекты заболеваемости женщин, занимающихся мужскими видами спорта / С.И. Латогуз. – Весник проблем биологии и медицины. – 2013. – № 1. Том 1 (98). – С. 265-270.		
68	Ли Дин. Су-джок терапия — метод реализации резервных возможностей организма спортсменов /Ли Дин, Н.Д. Румянцева, А.К. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 26-		

	40.		
69	Лосенок С.А. Иммунометаболические нарушения и их коррекция при синдроме перетренированности у спортсменов / С.А. Лосенок, И.Л. Бровкина, Л.Г. Прокопенко, Д.С. Наседкин // Военно-медицинский журнал. – 2008. – № 2. – С. 70.		
70	Лысов П.К. Коррекция морфофункционального состояния баскетболистов после интенсивных физических нагрузок с использованием методики наружной контрапульсации / П.К. Лысов, Е.П. Лысова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10), приложение. – С. 157-158.		
71	Макаров Л. М. Внезапная смерть в спорте: причины и пути профилактики / Л. М. Макаров // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 4. – С.17-22.		
72	Мирошникова Ю.В. Медико-биологическое обеспечение детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю.В. Мирошниченко, А.С. Самойлов, С.О. Ключникова, И.Т. Выходец // Педиатрия. – 2013. – Том. 92. – № 1. – С. 143-149.		
73	Клубникова И. О. Некоторые аспекты реабилитации спортсменов [Электронный ресурс]/ И. О. Клубникова, М. В. Мальковец, Н. А. Ушакова // Мед.-соц. экология личности: состояние и перспективы : материалы междунар. конф. — Минск, 2008. — С. 42–44.		+
74	Павлов Т.Н. Частные и системные механизмы повышения специальной работоспособности при использовании в тренировочном процессе низкоэнергетических лазеров /Т.Н. Павлова, С.Е. Павлов// Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура: материалы II-й всерос. научн.-практ. конф. – Сочи, 2011. – С. 87		
75	Пуцев А.И. К вопросу о фармакологическом обеспечении в профессиональном спорте / А.И. Пуцев, А.Л. Козеренко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія: матер. XVII міжнар. наук.- практ. конф. – Одеса, 2014. – С. 190-192.		
76	Якименко С.Н. Использование душа Шарко с различным температурным режимом в тренировочном процессе спортсменов / С.Н. Якименко, А.В. Полуструев, В. Г. Турманидзе [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии, и лечебной физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 27-29.		
77	Якименко С.Н. Влияние гидромассажа с различными температурным режимом на функциональное состояние фехтовальщиков / С.Н. Якименко, М.И. Зубарева, Л.С. Ходасевич // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура:		

	материалы II-й Всерос. науч.-практ. конф. – Сочи, 2011. – С110-112.		
--	---	--	--

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
2. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>
3. Качество. Инновации. Образование. -<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=14456>
4. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
5. Наука и школа. – URL:<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
6. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://www.library.donnu.ru>
7. Начальная школа плюс до и после. -<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1293677>.
8. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
9. Романчук А.П. Функциональное обеспечение метаболических сдвигов в организме квалифицированных спортсменов. [Электронный ресурс] / А.П. Романчук, Ю.А. Первощеков, Е.П. Петрова / Медицина для спорта: матер. I Всерос. конгресс. – 2011. Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/>
10. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name
11. ЭБС - www.biblioclub.ru
12. Электронная библиотека - www.book.ru
13. Электронная библиотека - www.theLib.ru

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).
4. Adobe AcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).