ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Физическая реабилитация

Дисциплина: Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности

Кафедра: Физическая реабилитация

Курс 3 семестр 6 (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Тема занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стоимость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
|  | 1 | Лекция № 1. Физиологические предпосылки к применению восстановительных мероприятий у спортсменов. | 1 | 1 |  |
|  |  | Лекция № 2. Физиологические предпосылки к применению восстановительных мероприятий у спортсменов. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 1. Утомление и восстановление при напряжённой мышечной деятельности. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 2. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 3. Физиологические предпосылки к применению восстановительных мероприятий у спортсменов. | 1 | 2 |  |
|  |  | Практическое занятие № 3. Утомление и восстановление спортсменов при нагрузках различной направленности. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 4. Утомление и восстановление в зависимости от места и ранга проведения соревнований.  **1-й Текущий контроль – устный опрос** | 2/5 | 4/7 |  |
|  |  | Практическое занятие № 5. Критерии эффективности восстановительных процессов после нагрузок различной интенсивности. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 4. Планирование тренировочного процесса с использованием  средств для снятия утомления. | 1 | 5/8 |  |
|  |  | Лекция № 5. Планирование тренировочного процесса с использованием  средств для снятия утомления. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 6. Сочетание общих и специальных средств тренировки. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 7. Построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. | 0/1 | 5/9 |  |
|  | 1 | Лекция № 6. Планирование тренировочного процесса с использованием  средств для снятия утомления. | 1 | 6/10 |  |
|  |  | Лекция № 7. Планирование тренировочного процесса с использованием  средств для снятия утомления. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 8. Организация работы и отдыха в тренировочном процессе. Индивидуальная разминка. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 9. Подбор снарядов и мест для восстановительных занятий.  Подбор упражнений для активного отдыха и расслабления. | 0/1 | 6/11 |  |
|  |  | Практическое занятие № 10. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями спортсменов.  **2-й Текущий контроль - письменное задание** | 2/5 | 8/16 |  |
|  | 1 | Лекция № 8. Массаж как средство восстановления организма после спортивных нагрузок. | 1 | 9/17 |  |
|  |  | Практическое занятие № 11. Характеристика массажа, как средства восстановления спортивной работоспособности. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 9. Массаж как средство восстановления организма после спортивных нагрузок. | 1 | 10/18 |  |
|  |  | Практическое занятие № 12. Методика восстановительного массажа. | 0/1 | 10/19 |  |
|  |  | Практическое занятие № 13. Методика восстановительного массажа. | 0/1 | 10/20 |  |
|  |  | Практическое занятие № 14. Методика восстановительного массажа. | 0/1 | 10/21 |  |
|  |  | Лекция № 10. Массаж как средство восстановления организма после спортивных нагрузок. | 1 | 11/22 |  |
|  |  | Практическое занятие № 15. Особенности применения восстановительного массажа в различных видах спорта. | 0/1 | 11/23 |  |
|  |  | Практическое занятие № 16. Особенности применения восстановительного массажа в различных видах спорта. | 0/1 | 11/24 |  |
|  | 1 | Лекция № 11. Массаж как средство восстановления организма после спортивных нагрузок. | 1 | 12/25 |  |
|  |  | Практическое занятие № 17. Особенности применения восстановительного массажа в различных видах спорта. | 0/1 | 12/26 |  |
|  |  | Практическое занятие № 18. Особенности применения восстановительного массажа в различных видах спорта.  **3-й Текущий контроль - устный опрос** | 2/5 | 14/31 |  |
|  | 1 | Лекция № 12. Гидропроцедуры как средство профилактики развития переутомления в спорте. | 1 | 15/32 |  |
|  |  | Лекция № 13. Гидропроцедуры как средство профилактики развития переутомления в спорте. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 19. Плавание как средство восстановления после физических нагрузок. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 14. Гидропроцедуры как средство профилактики развития переутомления в спорте. | 1 | 16/33 |  |
|  |  | Практическое занятие № 20. Применение бани и сауны для профилактики переутомления. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 15. Гидропроцедуры как средство профилактики развития переутомления в спорте. | 1 | 17/34 |  |
|  |  | Практическое занятие № 21. Использование душа и ванн для снятия напряжения в спорте. |  |  |  |
|  | 1 | Лекция № 16. Стретчинг в процессе восстановления организма спортсменов. | 1 | 18/35 |  |
|  |  | Лекция № 17. Стретчинг в процессе восстановления организма спортсменов. |  |  |  |
|  |  | Практическое занятие № 22. Влияние стретчинга на организм.  Показания и противопоказания к занятиям стретчингом. | 0/1 | 18/36 |  |
|  |  | Практическое занятие № 23. Правила применения стретчинга и регулирование нагрузки. | 0/2 | 18/38 |  |
|  | 0,5 | Лекция № 18. Стретчинг в процессе восстановления организма спортсменов. | 0,5 | 18,5/38,5 |  |
|  |  | Практическое занятие № 24. Организация занятий по стретчингу. | 1/2 | 19,5/40,5 |  |
|  |  | Практическое занятие № 25. Организация занятий по стретчингу. | 1/2 | 20,5/42,5 |  |
|  | 0,5 | Лекция № 19. Стретчинг в процессе восстановления организма спортсменов. | 0,5 | 21/43 |  |
|  |  | Практическое занятие № 26. Характеристика базовых упражнений стретчинга.  **4-й Текущий контроль – устный опрос** | 2/5 | 23/48 |  |
|  |  | Практическое занятие № 27. Методика проведения восстановительных занятий стретчингом со спортсменами. | 0/2 | 23/50 |  |
|  |  | Практическое занятие № 28. Методика проведения восстановительных занятий стретчингом со спортсменами.  **1-й Рубежный контроль** | 5/10 | 28/60 |  |
| 2 рубежный контроль - тестирование | | | 5/10 | 70,0 |  |
| Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | | | 22/30 | 100 | 10 |
| Итоговая сумма баллов за 6 семестр | | | 50/100 | 100 |  |