Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи.о.проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Система восстановления и предупреждение травматизма в процессе спортивной подготовки»**

Б1.В.03.

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Интегральный подход в системе спорта высших достижений»

**Квалификация выпускника**

Магистр

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета магистерской подготовки, канд.фармацевт.наук доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Вощинина«20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «6» июня 2023 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства высшего образования и науки Российской Федерации № 947 от 19.09.2017 г.

**Составители рабочей программы:**

Беляев Василий Степанович

д.б.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Абульханов Ахмет Нуретдинович

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Матвеев Анатолий Петрович – д.п.н., профессор кафедры

теории и методики физической культуры и спорта МГОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Биндусов Евгений Евгеньевич - заведующий кафедрой

 теории и методики гимнастики, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты**

**(в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный** **стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббревиатура в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.012 |  ["Тренер-преподаватель"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н; | **Т-П** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-1:** Способен осуществлять управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в спортивных сборных командах.

**ПК-2**: Способен осуществлять отбор спортсменов в резерв спортивной сборной команды.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| ПК-1 | **ТП 05.012****B/01.7** Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-1.1. Знает** средства и методы интегральной подготовки, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста технического и тактического мастерства в спорте высших достижений на предсоревновательном этапе подготовки. **ПК-1.2. Умеет** осуществлять управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла подготовки спортсменов по различным видам спорта; выстраивать тренировочный процесс на основе данных психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.**ПК-1.3. Имеет опыт** проведения тренировочного процесса со спортсменами на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. |
| ПК-2 | **ТП 05.012****В/09.7**Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-2.1. Знает** теоретические основы спортивного отбора в сборные команды различного уровня и на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды.**ПК-2.2. Умеет** определять критерии и требования к отбору и зачислению перспективных спортсменов в сборные команды разного уровня, в том числе страны, на основе интегральной оценки подготовленности; объективно и взвешенно подходить к проведению спортивного отбора на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсмена, эффективности тренировочного процесса.**ПК-2.3. Имеет опыт** организации контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в резервный состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ; осуществления отбора спортсменов в резервный и основной состав сборной команды.  |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 108 часов изучается в 3 семестре в очной форме обучения, в 3 семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестр |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **24** | **24** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 8 | 8 |
| Практические занятия  | 16 | 16 |
| **Самостоятельная работа студента** | **84** | **84** |
| Промежуточная аттестация: |  |  |
| зачет |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестр |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **10** | **10** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 2 | 2 |
| Практические занятия  | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа студента** | **98** | **98** |
| Промежуточная аттестация: |  |  |
| зачет |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1. | Система восстановления организма спортсменов после нагрузок | Виды утомления и их физиологическая характеристика. Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления, включая питание, сон, фармакологию, физиотерапию. |
| 2. | Меры предупреждения травматизма в подготовке спортсменов в ИВС | Виды травматизма. Классификация спортивных травм по степени тяжести. Основные причины травматизма единоборцев. Специфические травмы единоборцев.Меры предупреждения организационных причин травматизма единоборцев. Меры предупреждения методических причин травматизма единоборцев.  |
| 3. | Первая помощь при травмах различной степени тяжести | Первая помощь при легких травмах. Первая помощь при средней тяжести травм. Первая помощь при тяжелых травмах.  |

1. **Раздел дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего****часов** |
| **Л** | **ПЗ** | **СРС** |
| 1. | Система восстановления организма спортсменов после нагрузок | 4 | 10 | 30 | **44** |
| 2. | Меры предупреждения травматизма в подготовке спортсменов в ИВС | 2 | 4 | 28 | **34** |
| 3 | Первая помощь при травмах различной степени тяжести | 2 | 2 | 26 | **30** |
| **Итого:** | **8** | **16** | **84** | **108** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего****часов** |
| **Л** | **ПЗ** | **СРС** |
| 1. | Система восстановления организма спортсменов после нагрузок | 2 | 4 | 38 | **44** |
| 2. | Меры предупреждения травматизма в подготовке спортсменов в ИВС | - | 2 | 32 | **34** |
| 3 | Первая помощь при травмах различной степени тяжести | - | 2 | 28 | **30** |
| **Итого:** | **2** | **8** | **98** | **108** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**
	1. **Основная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Абульханов, А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие/А.Н. Абульханов- Московская государственная академия физической культуры, 2018. – 180 с.: ил. | 5 | 10 |
|  | Мартьянов, В.А. Физиологические основы спортивной борьбы: учебное пособие/ В.А. Мартьянов.-МГАФК, -Малаховка, 2017. -120с. | 5 | 10 |
|  | Семенов В. М.Моделирование в спортивной тренировке борцов / В. М. Семенов. - Челябинск, 2009. - 243 с. - Библиогр.: 232 назв. на рус. и ин. яз. 2 | 2 | 1 |
|  | Семенов В. М.Основания к обновлению системы спортивной подготовки в борьбе: методология, теория и их практические приложения : монография / В. М. Семенов ; Минспорттуризм РФ [ и др.]. - Челябинск : Уральская академия, 2009. - 369 с. 2 | 2 | 1 |
|  | Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 590 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 585-586. - ISBN 5-7695-1769-7 : 753.14. - ISBN 5-7695-1769-7 : 436.70. 6 | 6 | 2 |
|  | Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. - 2-е изд., доп. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 367 с. - (978-5-98390-088-2). - 450.00. 15 | 15 | 2 |
|  | Бакулев, С. Е. Индивидуально-типологическое прогнозирование результатов в боксе : учебное пособие / С. Е. Бакулев ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2000. - Библиогр.: с. 47-50. - ISBN 5-7065-0462-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Попов, В. П. Формирование предстартовых состояний боксеров : учебное пособие / В. П. Попов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001. - табл. - Библиогр.: с. 59-67. - ISBN 5-7065-0472-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Психология в современном боксе : учебное пособие / Каз. акад. спорта и туризма. - Алматы, 2017. - Библиогр.: с. 137-138. - ISBN 978-601-7601-52-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Бокс в трёх стойках : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации / С. П. Селезнёв, А. И. Качурин, В. В. Созинов, В. В. Гаврилов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 60 c. — ISBN 978-5-9500182-0-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78354.html> | 1 | - |
|  | Шаламова, О. В.   Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (фехтование) : учебное пособие / О. В. Шаламова, Э. А. Фактор ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 98-103. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Тышлер, Е. Г. Терминология спортивного фехтования в тренировке и соревнованиях : монография / Е. Г. Тышлер. — Москва : Человек, Олимпия, 2012. — 176 c. — ISBN 978-5-903639-29-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL[: http://www.iprbookshop.ru/27611.html](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%5CDocuments%5C%D0%9C%D0%93%D0%90%D0%A4%D0%9A%5C%D0%A0%D0%9F%D0%94%5C%D0%A3%D0%9C%D0%9A%5C%D0%A1%D0%A2%D0%B2%D0%98%D0%92%D0%A1%5C%D0%A4%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%5C%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%202020%5C%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%5C%3A%20http%3A%5Cwww.iprbookshop.ru%5C27611.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. — Москва : Академический Проект, 2007. — 224 c. — ISBN 978-5-8291-0909-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36619.html](http://www.iprbookshop.ru/36619.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка : учебно-методическое издание / А. Д. Мовшович. — Москва : Академический Проект, 2008. — 160 c. — ISBN 978-5-8291-1094-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/36620.html](http://www.iprbookshop.ru/36620.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  |  Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. - 254 с. : ил. - Библиогр.: с. 248-252. - ISBN 5-94299-049-2 : 648.01. 10 | 10 | 4 |
|  | Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе : учебное пособие / МОГИФК; под ред. Р. А. Пилояна. - Малаховка, 1993. - 81 с.  | 94  | 12 |
|  | Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В. В. Гожина, О. Б. Малкова. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 166 с. : ил. - ISBN 5-278-00783-4 : 130.00. 1 | 1 |  |
|  |       Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учебное пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов.- МГАФК. - Малаховка, 1999. - 98 с | 23 | 5 |
|  | Греко-римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю. А. Шулика. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 796 с. : ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Библиогр.: с. 776-787. - ISBN 5-222-04987-6 : 718.30. 15 | 12 | 2 |
|  | Иванов И. И.Греко-римская борьба : учебник. – М: Советский спорт, 2004 15 | 15 | 2 |
|  | Греко-римская борьба : программа ... для [ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва]. - М. : Советский спорт, 2004. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-267. - ISBN 5-85009-916-6 : 168.96: 142.24. 12 | 12 | 2 |
|  | Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков ; ВНИИФК. - М., 2003. - 196 с. : ил. - Библиогр.: с. 178-194. - ISBN 5-94634-023-8 : 294.56. 7 | 7 | 4 |
|  | Грузных Г. М.Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей / Г. М. Грузных, Ю. А. Крикуха ; СибГУФК. - Омск, 2004. - 205 с. : ил. - Библиогр.: с. 193-204. - б/ц. 1 | 1 |  |
|  | Спортивная борьба : учебное пособие для ИФК / под ред. Г. С. Туманяна. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 144 с. : ил. - 0.30. 35 | 35 | 3 |
|  | Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 424 с. : ил. - 1.30. 24 | 24 | 2 |
|  | Пилоян Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учебное пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов ; МГАФК. - Малаховка, 1999. - 98 с. : ил. - ISBN 5-900871-23-1 : б/ц. 23 | 23 | 3 |
|  | Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 144 с. : ил. - 0.40. 16 | 15 | 2 |
|  | Перевицкий И. С. Спортивное судейство в единоборствах FILA : монография / И. С. Перевицкий ; МГАФК. - М. : Книга и бизнес, 2010. - 166 с. : ил. - Библиогр.: с. 162-166. - ISBN 978-5-212-01191-4 : 258.52. 45 | 45 | 5 |
|  | Абраменко В. А. Повышение надежности атакующих действий у борцов греко-римского стиля 13-15 лет на основе использования тренажера для развития силы сдавливания туловища / В. А. Абраменко ; МГАФК// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 4. - С. 30-32. - Библиогр.: с. 32. 1 | 1 |  |
|  | Парфенов А. С. Особенности развития специальной выносливости у юных борцов греко-римского стиля на предсоревновательном этапе / А. С. Парфенов, В. П. Косихин ; Ульян. гос. ун-т// Детский тренер. - 2011. - № 3. - С. 59-67. - Библиогр.: с. 67. 1 | 1 |  |
|  | Горанов Белчо . Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе / Горанов Белчо // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 12. - С. 58-60. - Библиогр.: с. 60. 1 | 1 |  |
|  |     Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков ВНИИФК. - М., 2003. - 196 с | 7 | 4 |
|  | Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. Малаховка, 2006. - 64 с | 50 | 2 |
|  | Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики. - Ростов н/Д : Феникс. - 796 с. | 13 | 2 |
|  |    Греко-римская борьба: программа ... для [ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва]. - М. : Советский спорт, 2004. - 270 с | 12 | 4 |
|  | Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 590 с. | 6 | 4 |
|  | Кузьмин, В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 172 c. — ISBN 978-5-7638-3942-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/84135.html](http://www.iprbookshop.ru/84135.html%20) (дата обращения: 03.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бокс : энциклопедия / Е. Н. Богоявленский, В. А. Марков, Л. Д. Гончаров [и др.] ; составители В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. — Москва : Человек, Олимпия, 2011. — 688 c. — ISBN 978-5-903639-26-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27596.html](http://www.iprbookshop.ru/27596.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Инновационные технологии в фехтовании: психологический аспект : учебное пособие / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, Е. А. Нечаева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Штейнбах, В. Л. Фехтование / В. Л. Штейнбах ; под редакцией Е. Г. Тышлер. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2005. — 152 c. — ISBN 5-94299-030-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27616.html](http://www.iprbookshop.ru/27616.html%20) (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8.** **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.**

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

**-** поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (аудитории № 1, № 2);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии; кабинет для самостоятельной подготовки студентов кафедры.

**8.2. В качестве программного обеспечения** используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14J G2;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

 *«Система восстановления и предупреждение травматизма*

 *в процессе спортивной подготовки»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Система восстановления и предупреждение травматизма в процессе спортивной подготовки»

49.04.03 Спорт

***Наименование ОПОП:***

**«**Интегральный подход в системе спорта высших достижений»

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «6» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудоваяфункция | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| ПК-1  | **ТП 05.012****B/01.7** Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-1.1. Знает** средства и методы интегральной подготовки, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста технического и тактического мастерства в спорте высших достижений на предсоревновательном этапе подготовки. **ПК-1.2. Умеет** осуществлять управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла подготовки спортсменов по различным видам спорта; выстраивать тренировочный процесс на основе данных психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.**ПК-1.3. Имеет опыт** проведения тренировочного процесса со спортсменами на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. | **Знает** средства и методы восстановления организма спортсменов после нагрузок; список запрещенных ВАДА средств, современные меры предупреждения травматизма спортсменов с учетом специфики ИВС, включая ответы на вопросы промежуточной аттестации.**Умеет** осуществлять тренировочный процесс в ИВС с применением средств и методов восстановления работоспособности спортсменов и предупреждения травматизма; выстраивать процесс подготовки спортсменов в ИВС на основе данных психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.**Имеет опыт** применения основных средств и методов восстановления работоспособности спортсменов в ИВС и проведения учебно-тренировочных занятий с организационными и методическими мерами предупреждения травматизма на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. |
| ПК-2:  | **ТП 05.012****B/09.7** Осуществление отбора спортсменов и управлять их спортивной подготовкой на уровне сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **ПК-2.1. Знает** теоретические основы спортивного отбора в сборные команды различного уровня и на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды.**ПК-2.2. Умеет** определять критерии и требования к отбору и зачислению перспективных спортсменов в сборные команды разного уровня, в том числе страны, на основе интегральной оценки подготовленности; объективно и взвешенно подходить к проведению спортивного отбора на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсмена, эффективности тренировочного процесса.**ПК-2.3. Имеет опыт** организации контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в резервный состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ; осуществления отбора спортсменов в резервный и основной состав сборной команды.  | **Знает** теоретические основы системы восстановления работоспособности спортсменов, предупреждения травматизма, спортивного отбора в сборные команды различного уровня и на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к спортсменам высшего мастерства, включая ответы на вопросы промежуточной аттестации.**Умеет** применять основные средства и методы восстановления работоспособности спортсменов после нагрузок, определять травмоопасные ситуации и положения; определять критерии и требования к отбору и зачислению перспективных спортсменов в сборные команды разного уровня, в том числе страны, **Имеет опыт** применения восстановительных средств, организации и осуществления мер предупреждения травматизма спортсменов с последующей реализацией спортивной подготовки; оказания первой помощи при травмах различной степени тяжести, организации контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ;  |

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. **Вопросы к зачёту**
2. Классификация и характеристика средств и методов восстановления спортивной работоспособности спортсменов.
3. Виды утомления и их физиологическая характеристика.
4. Педагогические средства восстановления.
5. Психологические средства восстановления.
6. Гигиенические средства восстановления.
7. Медико-биологические средства восстановления, включая питание, сон, фармакологию, физиотерапию.
8. Виды травматизма и их характеристика.
9. Требования при организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в аспекте предупреждения травматизма.
10. Ответственность тренеров-преподавателей при допуске спортсменов к тренировкам и соревнованиям в аспекте предупреждения травматизма.
11. Особенности спортивного травматизма.
12. Специфика травматизма в единоборствах.
13. Организационные причины травматизма и меры его предупреждения.
14. Методические причины травматизма единоборцев и меры его предупреждения.
15. Классификация травм по степени тяжести.
16. Оказание первой помощи при легких травмах.
17. Оказание первой помощи при средних травмах.
18. Оказание первой помощи при легких травмах.
	1. **Темы для презентации**

**Раздел 1.** **Система восстановления организма спортсменов после нагрузок.**

1. Классификация и средств и методов восстановления спортивной работоспособности спортсменов.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.
4. Гигиенические средства восстановления.
5. Медико-биологические средства восстановления:

- питание;

- сон;

- разрешенная фармакология;

- физиотерапия.

* 1. **Темы для рефератов**

**Раздел 2. Меры предупреждения травматизма в подготовке спортсменов в ИВС.**

1. Особенности спортивного травматизма.
2. Специфика травм спортсменов в ИВС.
3. Организационные причины травм и меры их предупреждения.
4. Методические причины травм и меры их предупреждения.
5. Первая помощь при травмах различной степени тяжести.
	1. **Темы для коллоквиумов**

**Раздел 3. Первая помощь при травмах различной степени тяжести.**

1. Особенности травматизма у спортсменов в ИВС.
2. Первая помощь при легких травмах.
3. Первая помощь при средних травмах.
4. Первая помощь при тяжелых травмах.
	1. **Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Критерии оценки зачета:**

- оценка **«зачтено»** ставится магистранту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка **«не зачтено»** ставится магистранту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**Критерии оценки презентации:**

- оценка **«зачтено»** выставляется если представлена презентация, разработанная магистрантом собственноручно, представляющий собой краткое связное изложение содержания источника или его части, без подробностей и второстепенных деталей.

- оценка **«не зачтено»** выставляется, если: студент проигнорировал данный вид работы; предоставил презентацию написанную третьим лицом; не отражающую сути изучаемого источника.

**Критерии оценки реферата:**

**- оценка «5 баллов»** выставляется в том случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления рефератов; при изложении реферат имеет чёткую композицию и структуру; в подаче реферата отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «4 балла»** выставляется в случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении реферат имеет чёткую композицию и структуру; в подаче реферата отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «3 балла»** выставляется в случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче реферата есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

**- оценка «2 балла»** выставляется в случае, если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче реферата есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;

**Критерии оценки коллоквиума:**

- оценка **«зачтено»** ставится магистранту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы магистранта.

- оценка **«не зачтено»** ставится магистранту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы магистранта.

Промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

По результатам освоения дисциплины магистрант получает оценку, отражающую качество выполнения программных заданий.

Магистрант, не выполнивший программу дисциплины по уважительной причине, может получить дополнительное задание к указанным разделам в рабочей программе, и выполнить зачетные требования в свободное от учёбы время, в соответствии с дополнительным приказом по академии.

Магистрант, не выполнивший программу освоения дисциплины без уважительной причины или не получивший зачета в установленный срок, может быть отчислен из академии как имеющий академическую задолженность.

При сдаче зачета оценка **«зачет»** выставляется, если:

• регулярное посещение практики (не менее 80% посещений);

• высокий уровень теоретической подготовленности в области знания регламентирующих документов и направлений работы специалиста в области физической культуры и спорта в спортивной организации;

• проявил умение анализировать требования к уровню квалификации тренера / руководителя спортивной организации;

• высокая степень добросовестности и самостоятельности в работе;

• грамотно составлены презентация и доклад, сданы в срок и с положительной оценкой;

Оценка **«не зачет»** выставляется, если:

• посещение менее 50%;

• низкий уровень теоретической подготовленности в области знания регламентирующих документов и направлений работы тренера / руководителя спортивной организации;

• полная безучастность и несамостоятельность в работе;

• зачетные требования предоставляются с большими опозданием и замечаниями;

• презентация и доклад по итогам прохождения практики дисциплины составлены небрежно и с замечаниями.