
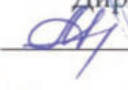


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель образовательной  
программы  
  
А.Н. Коноплева  
« 26 » мая 2023 г.

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
  
О.И. Михайленко  
« 26 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Восстановительные и оздоровительные технологии в физкуль-  
турно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки  
Образование в физической культуре и спорте

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Нальчик 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» /составитель **А.М. Тхазеплов** – Нальчик: КБГУ, 2023. – 30 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта), 7 семестра, 4 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121 (зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362).

<b>1. Цель и задачи освоения дисциплины.....</b>	<b>4</b>
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
<b>4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....</b>	<b>6</b>
4.1. Лекционные занятия.....	8
4.2. Практические занятия (семинарские занятия).....	8
4.3. Лабораторные работы .....	9
4.4.Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	9
<b>5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....</b>	<b>17</b>
<b>7.Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....</b>	<b>21</b>
7.1.Основная литература.....	21
7.2. Дополнительная литература.....	21
7.3.Периодические издания.....	21
7.4.Интернет-ресурсы.....	21
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовом проектированию и другим видам самостоятельной работы.....	22
<b>8.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....</b>	<b>27</b>
<b>9. Лист изменений (дополнений)в рабочей программе дисциплины .....</b>	<b>31</b>

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» ознакомить студентов с системой восстановления и оздоровления в физкультурно-спортивной деятельности, направленной на оздоровление, повышение работоспособности, предупреждение переутомлений, травм и заболеваний, на лечение и реабилитацию заболевших.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Организацию и осуществление восстановительно-оздоровительной деятельности всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Обоснование средств и методов восстановления и оздоровления, разработка новых, наиболее совершенных методов восстановления работоспособности, диагностики, лечения, предупреждения заболеваний и повреждений у занимающихся массовой физической культурой.
3. Обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья.
4. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» относится к профессиональному модулю блока Б1.В.08 основной образовательной программы. Для освоения дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Биохимия», «Физиология» на предыдущем уровне образования. Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: медико-биологические дисциплины вариативной части профессионального цикла. Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Лечебная физическая культура и массаж»

Дисциплина «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» имеет трудоемкость 3-е зачетные единицы (форму аттестации – экзамен).

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

Общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (**УК-7, ПКС 1**):

**УК 7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПКС 1** Способен проектировать и реализовывать содержание образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Спортивная медицина» должны стать:

Код и наименование	Индикаторы	Результаты обучения
--------------------	------------	---------------------

	компетенций	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знать:</b> - основы планирования физических и умственных функций и нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности;;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемы и технологии изменения пропорций умственного и физического труда в видах профессиональной деятельности;</li> <li>- способы изменения удельного веса элементов умственного и физического труда в физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать формы и документы планирования физических и умственных нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы регулирования и сочетания умственной и физической нагрузки в процессе осуществления физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- применять методы повышения работоспособности в сопряженном виде умственной и физической нагрузки.</li> </ul> <p><b>Владеть;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и методами разработки документов планирования физических и умственных нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- способами регулирования и сочетания умственной и физической нагрузки в процессе осуществления физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- методами повышения работоспособности в сопряженном виде умственной и физической нагрузки.</li> </ul>
	УК-7.2 – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; основы безопасности жизнедеятельности и функционирования организма спортсменов в процессе организации нагрузок; основы обеспечения условий безопасной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оценки степени потенциальной опасности и организации профилактики травматизма в ходе физкультурно-спортивной деятельности; теоретические основы и практические навыки оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- теоретические основы возрастных особенностей занимающихся, нормы санитарно-гигиенических требований.</li> </ul> <p><b>уметь:</b> - анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с целью обеспечения условий безопасной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся и профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать степень потенциальной опасности и организации профилактики травматизма в ходе физкультурно-спортивной деятельности; применять практические навыки оказания первой доврачебной помощи с учетом возрастно-половых особенностей обучающихся;</li> </ul> <p><b>владеть:</b> - навыками обеспечения безопасности определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с целью обеспечения безопасности в процессе физкультурно-спортивной деятельности и при оказании доврачебной помощи; навыками</p>

		оценки потенциальной опасности в процессе спортивной подготовки и средствами профилактики травматизма.
<b>ПКС 1.</b> Способен проектировать и реализовывать содержание образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития	<b>ПКС 1.3</b> Способен реализовывать технологии проектирования содержания образовательных программ и разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание документов, регламентирующие тип и способы построения содержания учебно-воспитательного процесса в условиях той или иной педагогической системы;</li> <li>- представления о сущности понятия «образовательная программа»;</li> <li>- комплект нормативных документов, определяющих цели, содержание и качество образования;</li> <li>- основы проектирования индивидуальных маршрутов обучающихся, способы проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития.</li> </ul> <p>Уметь: - реализовывать содержание образовательных программ и их элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строить индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста;</li> <li>- применять в физкультурно-спортивной деятельности технологии проектирования индивидуальных маршрутов обучающихся, способы проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития.</li> </ul> <p>Владеть: - технологией проектирования и реализации содержания образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки комплектов нормативных документов, определяющих цели, содержание и качество образования.</li> </ul>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	<b>Система восстановления работоспособности спортсменов различной квалификации. Основные термины и понятия.</b>	Цели, задачи дисциплины; содержание, история и организация. Анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления в тренировочном процессе, не учитывающих характер тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик их применения, эффект длительного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.	К,Р,Т
2	<b>Утомление и его механизмы</b>	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности Понятие состояния утомления. Его причины. Раз-	

		личные теории возникновения утомления. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления. Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. Основные задачи спортивной фармакологии. Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены	
3	<b>Характеристика средств восстановления Основные средства восстановления и методика применения их в различных видах спорта</b>	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов. Причины необходимости восстановления психо-эмоциональной сферы. Характеристики физических упражнений, оказывающих положительный эффект на психо-эмоциональную сферу. Методика питания. Методика сна. Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания.	К,Р,Т
4	<b>Планирование средств восстановления организма и профилактика в процессе занятий спортом</b>	Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств. Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.	К,Р,Т
5	<b>Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	К,Р,Т
6	<b>Обеспечение массовой физкультурно-оздоровительной работы населения</b>	Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний ССС, дыхательной и других систем организма человека. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки. Основы построения оздоровительной тренировки. Основы здорового питания.	К,Р,Т
7	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за занимающимися физкультурно-оздоровительной деятельностью – одна из главных форм совместной работы врача и тренера. ВПН при занятиях массовой физической культурой; основные задачи ВПН в массовой физической культуре и наблюдениях за жен-	К,Р,Т

		щинами спортсменками.	
--	--	-----------------------	--

**Таблица 2. Структура дисциплины ОФО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часов	
	7 семестр	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Лекционные занятия (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-	-
Реферат (Р)	10	10
Эссе (Э)	-	-
Контрольная работа (К)	7	7
Самостоятельное изучение разделов	34	34
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен-27</b>	<b>Экзамен-27</b>

#### 4.1. Лекционные занятия

*Таблица 3. Структура лекционных занятий*

№ п/п	Тема
1	Введение в дисциплину: применение средств восстановления в тренировочном процессе. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
2	Утомление и его механизмы, причины и различные теории возникновения утомления.
3	Основные средства восстановления и методика применения их в различных видах спорта
4	Методика применения педагогических и медико-биологических средств восстановления
5	Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.
6	Планирование средств восстановления организма и профилактика в процессе занятий спортом.
7	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.
8	Оздоровительная физическая культура. Обеспечение массовой физкультурно-оздоровительной работы населения
9	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за занимающимися физкультурно-оздоровительной деятельностью
10	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

#### 4.2. Практические занятия

*Таблица 4. Практические (семинарские) занятия*

№ п/п	Тема
1.	Ознакомление с методами, используемыми для восстановления в практике спорта.
2.	Основные признаки утомления. Установка причин снижения работоспособности спортсменов. Классификация клинического проявления утомления.
3.	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.
4.	Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.



5	Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.
6	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

#### 4.3. Лабораторные работы

По дисциплине «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

#### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов
2	Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности
3	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.
4	Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов: перенапряжение центральной нервной системы, перенапряжение сердечно-сосудистой системы и др. органов.
5	Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов.
6	Комплекс восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.
7	Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности.
8	Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
9	Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
10	Основные принципы дозирования физической нагрузки для людей среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой.

#### 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 6. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть	Тематика рефератов

		исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее	
3.	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
4.	Промежуточная аттестация	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал	Фонд вопросов для экзамена

**Контрольные вопросы, выносимые на коллоквиум (формируемые компетенции (УК-7, ПКС-1):**

### **Коллоквиум №1**

1. Цели и задачи дисциплины «Восстановительные и оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности». Анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления в тренировочном процессе.

2. Особенности воздействия различных средств восстановления и методик их применения. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояние здоровья человека.

3. Эффект долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.

4. Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности

5. Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления.

6. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления. Виды, содержание и время проведения врачебных обследований спортсменов.

7. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС. Инструментальные методы исследования ЦНС. Наиболее частые причины нарушений функционального состояния ЦНС у спортсменов, понятие о неврозах.

8. Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте.

### **Коллоквиум №2**

1. Основные задачи спортивной фармакологии

2. Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизаторы.

3. Комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.

4. Методы определения ЧСС. ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

5. Причины необходимости восстановления психо-эмоциональной сферы.

6. Характеристики физических упражнений, оказывающих положительный эффект на психо-эмоциональную сферу.

7. Методика питания. Методика сна.

8. Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания.

9. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания.

10. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни.

### **Коллоквиум №3**

1. Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств.
2. Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств.
3. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
4. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
5. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.
6. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
7. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
8. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на функциональное состояние органов пищеварения
9. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно- рекреационной физической культуры различных групп населения.
10. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.
11. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за занимающимися физкультурно-оздоровительной деятельностью – одна из главных форм совместной работы врача и тренера.

#### **Критерии оценивания:**

##### **6 баллов ставится, если:**

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

##### **5 баллов ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

##### **4 балла ставится, если:**

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

##### **2-3 балла ставится, если:**

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

#### *Тематика рефератов*

1. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
2. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
3. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
4. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях.
5. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
6. Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов
7. Комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности
8. Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.
9. Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов: перенапряжение центральной нервной системы, перенапряжение сердечно-сосудистой системы и др. органов.
10. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специальностей. Особенности применения витаминных препаратов.
11. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
12. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно- рекреационной физической культуры различных групп населения.
13. Научные основы двигательной активности и оздоровительной тренировки.
14. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.
15. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования
16. Характеристика психологических средств восстановления.
17. Характеристика медико-биологических средств восстановления.

#### *Критерии оценки реферата:*

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутриспредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному во-

просу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Отлично» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

#### *Критерии оценки доклада:*

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

#### *Тестирование студентов*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

#### *Вопросы, выносимые на тестовые мероприятия*

##### *Примерные тестовые задания*

#### **1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления?**

А - Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.,

Б – Использование активного отдыха.,

В – Различные виды массажа.,

Г – Рациональное планирование тренировки.

**2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии?**

- А – Повышение спортивной работоспособности.,
- Б – Коррекция временно-поясничной адаптации.,
- В – Разработка сбалансированного питания.,
- Г – Ускорение течения процессов восстановления.

**3. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим?**

- А – Аутогенная тренировка.,
- Б – Приём спортивных напитков.,
- В – Активный отдых.,
- Г – Рациональное построение общего режима жизни.

**4. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?**

- А – Физиотерапия.,
- Б – Аутогенная тренировка.,
- В – Активный отдых.,
- Г – тренировка в среднегорье.

**6. Какое состояние характеризуют как «острое» утомление спортсмена?**

- А- Состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха.,
- Б – Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.,
- В – Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке.,
- Г – Состояние, которое развивается после незначительной по объёму и интенсивности мышечной работы.

**7. Какое состояние характеризуют утомление в форме «перенапряжение» ?**

- А- Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке.,
- Б – Остроразвивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировки или соревновательной нагрузки на фоне снижения функционального состояния.,
- В – Состояние, которое развивается при непрерывном построении режима тренировок и отдыха.,
- Г - Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.

**8. К фармакологическим средствам восстановления спортивной работоспособности – «макроэлементам» относятся?**

- А – Сера, магний, фосфор, кальций.,
- Б – Йод, цинк, хром, марганец.,
- В – Фтор, медь, молибден, кремний.,
- Г – Селен, кобальт, бор, ванадий.

**9. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психических средств?**

- А – Внушённый сон-отдых.,
- Б – Активирующая терапия.,
- В – Специальные дыхательные упражнения.,
- Г – Электросон.

**10. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:**

- А – расстройство координации.,
- Б – уменьшение энергетических затрат.,
- В – неспособность к усвоению новых навыков.,
- Г – расстройство старых навыков.

**11. К особенностям восстановления работоспособности не относят:**

- А –Неравномерность течения восстановительных процессов.,
- Б – Гетерохромность восстановления различных вегетативных систем.,
- В – уменьшение энергетических запасов в организме.,

Г – Фазность восстановления мышечной работоспособности.

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

*Вопросы, выносимые на экзамен, для оценки уровня сформированности компетенции*

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Концепция срочного кратковременного восстановления работоспособности непосредственно в процессе спортивной и учебной деятельности.
3. Классификация средств восстановления.
4. Техника и методика аутогенной тренировки.
5. Характеристика педагогических средств восстановления.
6. Классификация проявления утомления.
7. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
8. Принципы теории и методики средств восстановления.
9. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
10. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
11. Варианты планирования средств в спорте.
12. Характеристика психологических средств восстановления.
13. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
14. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
15. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
16. Техника и методика восстановительного массажа.
17. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
18. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.
19. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
20. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
21. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.
22. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
23. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
24. Методика применения профилактических средств в учебном процессе школьников с применением компьютера.
25. Восстановительно-профилактические средства как педагогические условия формирования ценности - гуманизация физкультурного образования.
26. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере оздоровительной физической культуры.
27. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.
28. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования

ценности: собственный бизнес в сфере коммерческого спорта.

29. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере производственной физической культуры.

30. Концепции утомления.

31. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.

32. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н. Платонову, Я.С. Вайнбауму).

33. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

34. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

35. Технология проведения профессиографического исследования.

36. Методика составления спортограмм.

37. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».

38. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.

39. Технология применения водно-термальных процедур.

40. Технология фитотерапии и кварцевания.

41. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.

42. Технология применения восстановительного плавания

43. Технология применения восстановительного бега.

44. Технология применения суставной гимнастики.

45. Технология применения сауны и русской бани.

46. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.

47. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.

48. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.

49. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.

50. Методика применения релаксационных упражнений.

51. Методика применения метода гравитационной тракции.

52. Формирование личностных качеств занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительнопрофилактических средств.

53. Обучение умениям и знаниям в области восстановительнопрофилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов ФФК.

#### *Промежуточная аттестация*

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется зачетом

*Таблица 7 Критерии промежуточной аттестации*

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Выставляется, когда студент показывает глубокое всестороннее знание предмета, обязательной и дополнительной литературы, современных средств и форм лечебной физкультуры; владеет методикой проведения занятий ЛФК, умеет составлять комплексы лечебной гимнастики при всех видах патологии опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; выполняет все приемы классического массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов; владеет приемами спортивного, точечного массажа, самомассажа; аргументированно и логично излагает материал, при ответе использует знания по смежным дисциплинам, может применять знания для решения проблемных задач по предмету.

**Оценка «зачтено» ставится, если студент:**



**Знает:**

- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
- ценности лечебной физической культуры и массажа; значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль лечебной физической культуры массажа в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы организации занятий лечебной физической культурой;

**Умеет:**

- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств лечебной физической культуры и массажа для приобретения индивидуального практического опыта;
- оценить современное состояние лечебной физической культуры и массажа в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к лечебной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях лечебными физическими упражнениями;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий лечебными физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеет:**

- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными современными понятиями в области лечебной физической культуры и массажа;
- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида комплекса лечебных физических упражнений в соответствии с конкретным заболеванием

**Оценка «незачтено» ставится, если студент:**

Знает частично: основные методы лечебной физической культуры и укрепления здоровья; цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения.

Не умеет: регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни.

Не владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

**6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности***Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 8. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6 + 6 + 6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8 + 8 + 8
Итого:		70	23 + 23 + 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижения результатов	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
-----------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------------

<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 – Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> - основы планирования физических и умственных функций и нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности;, - проблемы и технологии изменения пропорций умственного и физического труда в видах профессиональной деятельности; - способы изменения удельного веса элементов умственного и физического труда в физкультурно-спортивной деятельности. <b>Уметь:</b> разрабатывать формы и документы планирования физических и умственных нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - способы регулирования и сочетания умственной и физической нагрузки в процессе осуществления физкультурно-спортивной работы; - применять методы повышения работоспособности в сопряженном виде умственной и физической нагрузки. <b>Владеть;</b> - приемами и методами разработки документов планирования физических и умственных нагрузок человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - способами регулирования и сочетания умственной и физической нагрузки в процессе осуществления физкультурно-спортивной работы; - методами повышения работоспособности в сопряженном виде умственной и физической нагрузки.</p>	<p>- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену</p>
	<p>УК-7.2 – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><b>знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; основы безопасности жизнедеятельности и функционирования организма спортсменов в процессе организации нагрузок; основы обеспечения условий безопасной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся; - основы оценки степени потенциальной опасности и организации профилактики травматизма в ходе физкультурно-спортивной деятельности; теоретические основы и практические навыки оказания первой доврачебной помощи; - теоретические основы возрастных особенностей занимающихся, нормы санитарно-гигиенических требований.</p> <p><b>уметь:</b> - анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с целью обеспече-</p>	<p>- типовые оценочные материалы для устного опроса, - примерные темы рефератов, - типовые тестовые задания, - типовые оценочные материалы к экзамену</p>

<p><b>ПКС 1.</b> Способен проектировать и реализовывать содержание образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития</p>	<p>ПКС 1.3 Способен реализовывать технологии проектирования содержания образовательных программ и разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся</p>	<p>ния условий безопасной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся и профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать степень потенциальной опасности и организации профилактики травматизма в ходе физкультурно-спортивной деятельности; применять практические навыки оказания первой доврачебной помощи с учетом возрастно-половых особенностей обучающихся;</li> </ul> <p><b>владеть:</b> - навыками обеспечения безопасности определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с целью обеспечения безопасности в процессе физкультурно-спортивной деятельности и при оказании доврачебной помощи; навыками оценки потенциальной опасности в процессе спортивной подготовки и средствами профилактики травматизма.</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание документов, регламентирующие тип и способы построения содержания учебно-воспитательного процесса в условиях той или иной педагогической системы;</li> <li>- представления о сущности понятия «образовательная программа»;</li> <li>- комплект нормативных документов, определяющих цели, содержание и качество образования;</li> <li>- основы проектирования индивидуальных маршрутов обучающихся, способы проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - реализовывать содержание образовательных программ и их элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строить индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста;</li> <li>- применять в физкультурно-спортивной деятельности технологии проектирования индивидуальных маршрутов обучающихся, способы проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> - технологией проектирования и реализации содержания образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к экзамену</li> </ul>
---	---	--	---

		- навыками разработки комплектов нормативных документов, определяющих цели, содержание и качество образования.	
--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 7.1. Основная литература

1. Артамонова Л. Л., Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.
2. Виленский М.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Москва: КноРус, 2012. – 213 с.
3. Козырева О. В., Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учеб. словарь-справочник / Козырева О. В., Иванов А. А. - М. : Советский спорт, 2010. - 278 с.
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие М.: Академия, 2008.

### 7.2. Дополнительная учебная литература:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258836&sr=1>
2. Канюков В.Н., Стрекаловская А.Д., Санеева Т.А. Витамины: учебное пособие
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58280&sr=1>
4. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Русская баня и массаж
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968&sr=1>
6. Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник.

### 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Восстановительные средства в спорте <http://www.antonovayu.ru/page81/page87/index.html>
2. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. [http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov\\_id=616&id=672380](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=616&id=672380)

### Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2023-2024 уч.г.)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
2.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studylib.ru">http://www.studylib.ru</a> <a href="http://www.medcollege.ru">http://www.medcollege.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №750КС/07-2022 От 26.09.2022 г. Активен до	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

				30.09.2023г.	
3.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №849КС/03-2023 от 11.04.2023 г. Активен до 19.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №41ЕП/223 от 14.02.2023 г. Активен до 15.02.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://russianlib.ru/">https://russianlib.ru/</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
6.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №75/ЕП-223 от 23.03.2023 г. Активен до 02.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPSMART» (ЭОР РКИ)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a> <a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №142/ЕП-223 от 18.05.2023 г. срок предоставления лицензии: с 01.06.2023 по 01.06.2024	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №305/ЕП-223 От 27.10.2022 г. Активен до 31.10.2023	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №44/ЕП-223 От 16.02.2023 г. Активен с 01.03.2023 г. по 29.02.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и за-	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального дого-	Доступ по IP-адресам КБГУ

	рубежье			вора)	
11.	Президент- ская библио- тека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президент- ская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизо- ванный доступ из библиоте- ки (ауд. №115, 214)

## 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине Спортивная медицина состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

Практические занятия предусматривают практическое освоение учебного материала; приобретение навыков практического применения теоретических знаний, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

### Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

***Методические указания по подготовке студентов к тестированию:***

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточного аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;



- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций. Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных. Разбор, изучение документов планирования, учета, проведения соревнований. Разработка отдельных документов. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеозаписей и пр. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков и т.д.

### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к зачету должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета**

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного ма-

териала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Кол-во	Цена, руб.	Сумма, руб.
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция»</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1000		
2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований «Объединенная коллекция 2020»</i>	Российская Федерация	12 месяцев / по истечении 2000 проверок	1		
3.	Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЕД ОС</i>	Российская Федерация	12 месяцев	30		
4.	Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>	Российская Федерация	бессрочные	30		
5.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>	Российская Федерация	12 месяцев	700		
6.	Пакет офисного программного обеспечения <i>Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>	Российская Федерация	12 месяцев	100		
7.	Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1		
8.	Предоставление права использования программы для ЭВМ для проверки	Российская Федерация	36 месяцев	1		

	контрагентов <i>Контур.Фокус «Премиум»</i> для основного пользователя – 1 шт <i>Контур.Фокус «Премиум»</i> для дополнительного пользователя – 4 шт.					
9.	Система автоматизированного проектирования <i>Простая неисключительная лицензия САПР Грация</i>	Российская Федерация	бессрочные	2		
10.	Программное обеспечение для автоматизации управленческой деятельности в строительных организациях <i>PlanWIZARD версия 2.74</i> <i>SmetaWIZARD версия v.5 Standart</i>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
11.	Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений <i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование-50 шт.</i> <i>Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование – 5 шт.</i>	Соединенные Штаты Америки	12 месяцев	50		
12.	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем <i>Асмо-графический редактор</i>	Российская Федерация	бессрочные	32		
13.	Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы <i>Spider Project Professional</i>	Российская Федерация	бессрочные	16		
14.	Комплект разработчика <i>Axiom JDK Pro desktop</i>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
15.	Программный пакет внутриорганизационного интранет-портала <i>DeskWork Enterprise</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1		

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

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

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Особенности физической культуры и спорта на разных этапах онтогенеза» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
*лицензионное программное обеспечение:*

При осуществлении образовательного процесса обучающимися и преподавателем используются следующие информационные справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Восстановительные и оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности» по направлению подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании ИПП и ФСО  
протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор ИПП и ФСО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /