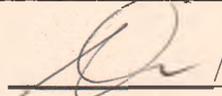


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедры-разработчика

 / ст. преподаватель Спивак И.А.

протокол № 2 «20» 09 2023 г.

Фонд оценочных средств  
по дисциплине  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ

Направление  
7.49.03.01. Физическая культура

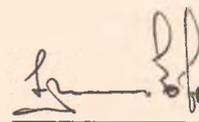
Профиль  
Спортивная тренировка

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
(очная, заочная)

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: доцент

 /Мыцыков Н.В.

«20» 09 2023 г.

**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине**

1. В результате изучения дисциплины «Восстановительные средства в спорте» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Профилактика допинга	ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ИД-1опк-8. Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности
		ИД-2опк-8. Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга
		ИД-3опк-8. Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
1	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	ОПК-8	Рабочая тетрадь
2	Классификация средств восстановления	ОПК-8	Рабочая тетрадь
3	Характеристика педагогических средств восстановления.	ОПК-8	Рабочая тетрадь
4	Характеристика медико-биологических средств восстановления.	ОПК-8	Рабочая тетрадь
5	Характеристика психологических средств восстановления.	ОПК-8	Рабочая тетрадь
6	Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).	ОПК-8	Рабочая тетрадь
7	Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.	ОПК-8	Рабочая тетрадь
8	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе	ОПК-8	Рабочая тетрадь
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства**</b>
№ 1 Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. № 2 Классификация средств восстановления № 3 Характеристика педагогических средств		ОПК-8	Зачет

<p>восстановления.</p> <p>№4 Характеристика медико-биологических средств восстановления.</p> <p>№5 Характеристика психологических средств восстановления.</p> <p>№6 Особенности средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).</p> <p>№7 Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.</p> <p>№8 Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе</p>		
---	--	--

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Тематика лекционных занятий по дисциплине «Восстановительные средства в спорте»

*Лекция №1*

**Введение в предмет. Актуальность.** Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Классификация средств восстановления.

*Лекция №2*

**Педагогические средства восстановления.** Физиологическое обоснование средств восстановления. Восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание нагрузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части.

*Лекция №3*

**Медико-биологические средства восстановления.** Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Упражнения на растягивание.

*Лекция №4*

**Психологические средства восстановления.** Воздействия на организм через психическую сферу. Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности. Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка.

*Лекция №5*

**Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни.** Понятие здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Личное отношение к своему здоровью. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

*Лекция №6*

**Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения.** Организационно-методические основы реабилитации. Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая). Принципы медицинской и физической реабилитации. Общие основы ЛФК.

*Лекция №7*

**Авторские методики восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности.** Теории утомления и восстановления:

Концепция А.А. Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности.

Концепция В.В. Розенבלата о механизме утомления по принципу охранительного торможения.

Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройств координации функционирующих систем.

*Лекция №8*

**Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.** Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре.

Лекционный материал проверяется в конце дисциплины и является допуском к экзамену.

Требования к оформлению рабочей тетради:

1. Тема должна быть раскрыта.
2. Написанный материал должен соответствовать теме.
3. Тетрадь должна быть в надлежащем, эстетическом виде.
4. Количество тем должно соответствовать числу тем в рабочей программе по дисциплине.

#### *Оценки и их критерии*

- 5 - выполнение всех требований по оформлению рабочей тетради
- 4 - не все темы раскрыты в полном объеме или небрежно оформлены
- 3 - темы не раскрыты полностью или не соответствуют количеству заданных, оформлено небрежно (наличие более 60 % выполненной работы в соответствии требованиям).
- 2 - отсутствие более 60% материала по дисциплине или полное отсутствие рабочей тетради

**9-10 баллов** соответствует отметке «5»;

7-8 баллов – отметке «4»;

5-6 баллов – отметке «3».

0 баллов – отметке «2».

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Комплекс вопросов к зачету по дисциплине «Восстановительные средства в спорте»

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

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

Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. В случае если магистрант не набрал в процессе изучения дисциплины 50 баллов или имеет неотработанные практические занятия (на момент зачета), ему будет предложено ответить на три вопроса данной дисциплины. Зачет проводится письменно (устно) в течение 15 минут.

Оценка *«зачтено»* выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

Оценка *«не зачтено»* выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем, целостного представления о взаимосвязях, компонентах физической культуры у студента нет.