Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте

Код, название дисциплины

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план. 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 9
5.1. Учебная литература. 9
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 9
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 10
6. Иные сведения и (или) материалы. 10
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной 10
аттестации 10
6.2. Примерные тестовые задания 11

1. Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины К.М.08.01.13 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте» у обучающегося должна быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ОПК-8.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности.	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области. ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	К.М.03.01 Возрастная анатомия и физиология К.М.04.01 Педагогика К.М.04.02 Психология К.М.04.05(П) Психолого-педагогическая практика К.М.07.01.01 Динамическая анатомия К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию К.М.07.01.03 Теория и методика обучения гимнастике К.М.07.01.04 Спортивная биохимия К.М.07.01.05 Спортивная физиология К.М.07.01.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики К.М.07.01.07 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.08 Теория и методика обучения спортивным играм К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам К.М.07.01.10 Теория и методика обучения спортивным танцам К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование К.М.08.01.06 Теория соревновательной деятельности К.М.08.01.07 Возрастные основы здоровья К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности **К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте**

		К.М.09.01(У) Технологическая практика. Спортивные игры К.М.09.02(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки К.М.09.09(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области. ОПК-8.3 Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Знает: – научное содержание и современное состояние предметной области, лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета; – методы проведения научного исследования в предметной области. Умеет: – решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний; – применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. – осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки. Владеет: – способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области; – методами научно-педагогического исследования в предметной области; – способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая

		культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоемкость дисциплины	108
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	48
Аудиторная работа (всего):	48
в том числе:	
лекции	16
практические занятия, семинары	32
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр А – зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке. спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	12	2	4	6	УО, ПР-4, ПР-1
2.	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности	12	2	4	6	УО, ПР-4, ПР-1
3.	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

4.	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1
5.	Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1
6.	Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1
7.	Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1
8.	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом	14	2	4	8	УО, ПР-4, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
Всего:		**108**	**16**	**32**	**60**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.	История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Основные понятия и термины.
2.	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности	Понятие состояния утомления. Его причины. Различные теории возникновения утомления. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.
3.	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок. Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным. Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.
4.	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.	Медицинские принципы использования фармакологических средств в спорте. Основные задачи спортивной фармакологии.
5.	Фармакологические средства, способные повышать	Физиологические основы работоспособности спортсмена. Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках.

	физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.	Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам интенсивности физической нагрузки.
6.	Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.	Основные задачи подготовительного и предсоревновательного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок. Основные задачи соревновательного и восстановительного периодов. Группы фармакологических препаратов, рекомендованные к применению в данные периоды спортивной деятельности, особенности их дозировок.
7.	Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.	Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов: перенапряжение центральной нервной системы, перенапряжение сердечно- сосудистой системы, перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром), перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром). Клиническая характеристика синдромов, фармакологическая коррекция.
8.	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом	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.
Содержание практических занятий		
1.	Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	Критический 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 долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.
2.	Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности	Основные признаки утомления.
3.	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	Основы работоспособности в спорте. Энергетические субстраты. Способы получения энергии в организме. Основные энергетические и биохимические процессы, направленные на определенную деятельность.
4.	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение.	Фармакологическая поддержка в спорте. Препараты спорта: аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности, витамины, анаболизирующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, иммунокорректирующие средства, адаптогены растительного и животного происхождения, препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.).
5.	Фармакологические средства, способные повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность.	Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств. Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармобеспечение по зонам. Лимитирование работоспособности системными (дисбаланс эндокринной системы, нарушение кислотно-щелочного равновесия, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, снижение энерго-

		обеспечения, возникновение свободно-радикальных процессов, снижение иммунологической реактивности.
6.	Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного предсоревновательного, соревновательного, восстановительного.	Фармакологическое обеспечение по видам спорта. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах. Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок.
7.	Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение по видам спорта.	Особенности метаболизма в видах спорта. Суточные потребности в витаминах и аминокислотах спортсменов различных специализаций. Особенности применения витаминных препаратов. Токсические эффекты передозировок. Фармакологическая коррекция лактатного метаболизма, перетренировки, иммунодефицитов, обезвоживания, анемии, астмы физического усилия, десинхронозов. «Сгонка» веса, тренировка в горах.
8.	Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом	Критерии оценки эффективности использования средств восстановления в тренировочном процессе.
Промежуточная аттестация – *зачет*		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (11 лекций)	2 балла – посещение одного лекционного занятия.	2-22
		Практические занятия (11 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	22-33
		Реферат (3 работы)	За одну работу: 2 балла (51 - 65% правильных ответов) 3 балла (66 - 84% правильных ответов) 4 балла (85 - 100% правильных ответов)	6-12
		Тест (3 теста)	За один тест: 7 баллов (51 - 65% правильных ответов) 9 баллов (66 - 84% правильных от-	21-33

			ветов) 11 баллов (85 - 100% правильных ответов)	
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

1. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2018. – 147 с. – ISBN 978-5-8353-2353-1 – URL: https://e.lanbook.com/book/121222 (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13599-2. – URL: https://urait.ru/bcode/477118 (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

2. Канюков, В. Н. Витамины : учебное пособие / В. Н. Канюков, А. Д. Стрекаловская, Т. А. Санеева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2012. – 108 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258836 (дата обращения: 17.10.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 243 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). –ISBN 978-5-16-015939-3. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927 (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный.

4. Агасаров, Л. Г. Технологии восстановительного лечения при дорсопатиях : учебное пособие / Л. Г. Агасаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-9558-0162-9.– URL: https://znanium.com/catalog/product/1001522 (дата обращения: 17.10.2021) – Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной дея-

		тельности по дисциплине
1.	**218** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья. **Оборудование**: *стационарное* - компьютер преподавателя, экран, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

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

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

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. Характеристика педагогических средств восстановления.
5. Классификация проявления утомления.
6. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
7. Принципы теории и методики средств восстановления.
8. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.

9. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьеформирования.

10. Характеристика психологических средств восстановления.

11. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.

12. Характеристика медико-биологических средств восстановления.

13. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.

14. Техника и методика восстановительного массажа.

15. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.

16. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.

17. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

18. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.

19. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.

20. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.

21. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.

22. Концепции утомления.

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

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

25. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

26. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

27. Методика составления спортограмм.

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

29. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.

30. Технология применения водно-термальных процедур.

31. Технология фитотерапии и кварцевания.

32. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.

33. Технология применения восстановительного плавания

34. Технология применения восстановительного бега.

35. Технология применения суставной гимнастики.

36. Технология применения сауны и русской бани.

37. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.

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

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

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

6.2. 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-пояснинои 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.

3. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?
А – физиотерапия;
Б – аутогенная тренировка;
В – активный отдых;
Г – тренировка в среднегорье.

4. 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.

6. 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.

5. 7. 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.

8. Какие из перечисленных препаратов не снижают физическую работоспособность спортсменов?

А – антибиотики, сульфаниламиды, психотропные стимуляторы;

Б – аспирин, парацетамол, кортикостероиды, эксациллин;

В – цитостатики, имуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировке) ;

Г – карнитин, кальция глицерофосфат, аминалон, фитин.

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.

12. Какие группы средств восстановления спортивной работоспособности используются в спортивной практике?

А – педагогические, медико-биологические, псилогические;

Б – нравственные, этические, эстетические;

В – галлюциногены, психостимуляторы, антидепрессанты;

Г – специальные, специально-подготовительные, основные.

13. К основным принципам использования фармакологических средств восстановления в спорте не относятся:

А – применение только по рекомендации врача в соответствии с состоянием спортсмена;

Б – предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

В – обязательное использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма спортсмена;

Г – фармакологическая программа должна быть простой и привлекательной в применении.

14. Тактика применения восстановительных средств в спорте будет нарушена при соблюдении следующего требования:

А – при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов), восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

Б – средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

В – в сеансе восстановления рекомендуется более трёх разных процедур;

Г – не следует использовать длительное время одно и тоже средство.

15. К физическим средствам восстановления не относится:
А – аэроионизация, гипербарическая оксигенация, диадинамические токи;
Б – магнитотерапия, ультрафиолетовое облучение, электросон;
В – электрофорез, электростимуляция, локальное отрицательное давление;
Г – хвойная ванна, ручной тренировочный массаж, внушённый сон отдых.

16. К запрещённым препаратам (допингам) в спорте не относятся:
А – анаболические агенты, бета-агонисты, бента-блокаторы;
Б – диуретики, маскирующие агенты, пептидные гормоны;
В – транквилизаторы и седативные средства, противогипоксические средства;
Г – стимуляторы, наркотические анальгетики, кортикостероиды.

17. К продуктам пчеловодства не используемых в спортивной практике относятся:
А – мёд;
Б – пчелиная пыльца;
В – маточное молочко;
Г – цветочная пыльца. 1

8. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной ароматерапии:
А – апельсиновое, бергамотовое;
Б – терпентинное (скипидарное), камфорное;
В – кипарисовое, еловое;
Г – эвкалиптовое, лимонное;
Д – можжевеловое, ромашковое.

19. Согласно современной витаминологии (В.Б. Спиричев, 2005) все витамины можно подразделить на три группы. Какая из перечисленных групп не входит в эту классификацию?
А – витамины-коферменты;
Б – витамины-прогормоны;
В – витамины-жирорастворимые;
Г – витамины-антиоксиданты.

20. Какая фаза восстановительного процесса в спорте является основой тренирующего воздействия?
А – фаза исходной работоспособности;
Б – фаза суперкомпенсации;
В – фаза повышенной работоспособности;
Г – фаза пониженной работоспособности.

21. Чем отличаются гипотонические спортивные напитки от изотонических?
А – в них добавлено большое количество антиоксидантов;
Б – в них добавлены гидролизаты различных растений – сои, пшеницы и других;
В – в них добавлено большее количество витаминов;
Г – в них добавлено большее количество минералов.

22. Понятие «локализация утомления» предусматривает рассмотрение трёх основных групп систем, определяющих наступление этого утомления. Какая из представленных систем приведено здесь ошибочно?

А – регулирующая система- центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная;

Б – система вегетативного обеспечения мышечной деятельности- дыхания, крови и кровообращения;

В – система структуры двигательных единиц мышц;

Г – исполнительская система – двигательный аппарат.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ, к.п.н., доцент