

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ  
49.03.01 Физическая культура  
Профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта

## 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине (модулю)

### Критерии оценивания компетенций:

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	<b>Тема:</b> Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Основные понятия и термины.	ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Тесты, собеседование. Зачет
2	<b>Тема:</b> Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.	ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Тесты, ситуационные задания. Зачет
3	<b>Тема:</b> Теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.	ОПК-1 Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Тесты, ситуационные задания, Зачет
4	<b>Тема:</b> Практические рекомендации применения восстановительных процедур в различных видах спортивной деятельности.	ПК-14– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Тесты, реферат. Зачет

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

### Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект вопросов к зачету 0-40 баллов, подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов.

При наборе студентом 61 балла за промежуточную аттестацию выставляется зачет. Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, сдают зачет в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

**Тестирование** - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Ситуационное задание** – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Выполнение практических заданий.

Подготовка презентаций, докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре.

*Критерии оценки:*

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет с оценкой. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме собеседования по итоговым вопросам учебной дисциплины.

*Реферат*

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

*Требования к оформлению реферата*

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### **3.2. Промежуточный контроль**

**Зачет.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

Зачтено - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения

иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

Не зачтено – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

### **Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

#### **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.

#### **5. 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.

#### **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, оксациллин.,
- В – Цитостатики, иммуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировки).,
- 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, психологические.
- 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 то же 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, бета-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.

**18. 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 – Можжевельное, 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- прогармоны.,

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.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
2. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
3. Психические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
4. Методика применения психологических средств в специализируемом виде спорта.
5. Обоснование применения средств восстановления на этапе начальной спортивной специализации.
6. Методика восстановления функционального состояния и спортивной работоспособности в сауне и бане.
7. Обоснование применения средств восстановления на этапе углубленной спортивной специализации.
8. Правильное питание - важнейшее средство восстановления юных спортсменов
9. Системное применение средств восстановления в процессе спортивной тренировки важное педагогическое условие формирования положительных нравственных качеств спортсмена.
10. Технология планирования средств восстановления в микроциклах тренировочного процесса.

11. Социально-экономические факторы, определяющие возможность заключения договора на оказание восстановительно-профилактических услуг в коммерческом спортивном клубе.

### **Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

#### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для сдачи **зачета**

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 восстановительно-профилактических средств.
53. Обучение умениям и знаниям в области восстановительно-профилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов ФФК.
54. Физические средства восстановления в спорте.