

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«20» марта 2024г.

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 **2023**

Лист внесения изменений
в РПД К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре
и спорте

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.) для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023г., зав.кафедрой А.А. Артемьев

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.) для ОПОП 2024 года набора на 2024/2025 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и дополнительное образование».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры физической культуры и спорта, протокол № 6 от 29.02.2024 г. (зав. кафедрой А.А. Артемьев)

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Цель дисциплины | 4 |
| Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки | 4 |
| Место дисциплины | 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. | 10 |
| 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 аттестации | 10 |
| 6.2. Примерные тестовые задания | 12 |

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.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, 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. |

Место дисциплины

Дисциплина включена в «Предметно-методический модуль по профилю «Дополнительное образование (спортивная подготовка)» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на V курсе в семестре А.

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

Таблица 2 – 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 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | СРС | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|--|---------------------------------|-----------------------------|----------|-----|--|
| | | | Аудиторные занятия | | | |
| | | | 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 |
| 4. | Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение. | 14 | 2 | 4 | 8 | УО, ПР-4, ПР-1 |
| 5. | Фармакологические средства, способные | 14 | 2 | 4 | 8 | УО, ПР-4, |

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.

| | | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | повышать физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспособность. | | | | | ПР-1 |
| 6. | Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, 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 4 – Содержание дисциплины.

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 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 физическую работоспособность. Факторы, ограничивающие работоспо- | Физиологические основы работоспособности спортсмена. Расстройство метаболизма при больших физических нагрузках. Зоны и механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Фармообеспечение по зонам интенсивности физической нагрузки. |

| | | |
|--|--|---|
| | способность. | |
| 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-болевого синдром), перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевого 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. |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 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 современное 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. Фармообеспечение по зонам. Лимитирование работоспособности системными (дисбаланс эндокринной системы, нарушение кислотно-щелочного равновесия, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, снижение энергообеспечения, 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 – <i>зачет</i> | | |

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 5.

Таблица 5 – 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 | Лекционные занятия (8 лекций) | 1 балл – посещение одного лекционного занятия. | 1-8 |
| | | Практические занятия (16 занятий) | 1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100% | 16-32 |
| | | Реферат (4 работы) | За одну работу: 1 балл – в работе отсутствует логика изложения, нет ссылок на первоисточники, работа выполнена небрежно и сдана позже назначенного срока по неуважительной причине. 2 балла – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, работа сдана в критиче- | 4-16 |

| | | | | |
|--|----|----------------|--|----------------|
| | | | ские сроки. 4 балла – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы и сдана в срок. | |
| | | Тест (4 теста) | За один тест: 5 баллов – 51-65% правильных ответов 6 баллов – 66-100% правильных ответов | 20-24 |
| Итого по текущей работе в семестре: | | | | 41 - 80 |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 20 | Вопрос | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| Итого по промежуточной аттестации: | | | | 10-20 |
| Суммарная оценка по дисциплине: | | | | 51-100 |

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 КГПИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности 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 (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному 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 лицензионному 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 методике средств восстановления.
8. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
9. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьесформирования.
10. Характеристика психологических средств восстановления.
11. Понятие о компонентах методике 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-пояснинной 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, иммуносупрессоры, 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, 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. 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 – 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-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