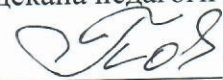


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ОСНОВ
МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета

 О. В. Пастюк

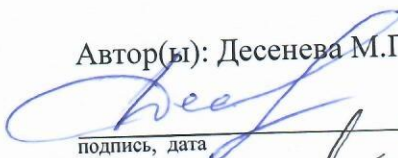
"05" сентября 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДВ.16.1 «Восстановительные средства в физической культуре и спорте»

Автор(ы): Десенева М.П., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ


подпись, дата

05.09.2017

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ: Могучева А.В., к.п.н.


подпись, дата

05.09.2017

г. Магадан, 2017 г.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Введение в предмет. Актуальность.	ОПК-6 ПК-6	Посещаемость лекций, практических занятий. Активность на занятии. Подготовка сообщения по теме.
2.	Психологические средства восстановления	ОПК-6 ПК-6	Посещаемость лекций, практических занятий. Активность на занятии. Подготовка сообщения по теме.
3.	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения	ОПК-6 ПК-6	Посещаемость лекций, практических занятий. Активность на занятии. Подготовка сообщения по теме.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Критерии оценки качества выполнения сообщения по теме. Сообщение по теме является традиционным видом работы студента на семинаре, к которому он готовится, изучая предложенную преподавателем литературу по вопросам, планируемым к обсуждению. Следует отметить, что подготовка сообщения по теме, рассматриваемой в процессе семинарского занятия, требует не столько предъявление определенного уровня общеучебных умений и навыков (умение читать, писать и т. д.), сколько наличие умений и навыков работы с информацией и ее анализа, сопоставления, сравнения и т. д. Для этого студенту необходимо: 1) внимательно прочитать вопрос; 2) ознакомиться со списком предлагаемой литературы; 3) в зависимости от значимости изучаемого материала, используя разные способы фиксации информации, подготовить записи для обеспечения глубины и полноты ответа, для чего определить основные понятия, которые включены в содержание вопроса, сформулировать, на какие подвопросы необходимо ответить, чтобы раскрыть содержание вопроса; 4) перейти к следующему вопросу и повторить данный алгоритм. *Оценивается глубина и полнота ответа, владение студентом материалом.*

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Средства контроля представлены:

- рейтинг – контролем;

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы. Не предусмотрены.

3.2. Практические занятия.

Раздел 1. Введение в предмет. Актуальность

Научно-практические аспекты применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности.

Раздел 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.

Раздел 3. Медико-биологические средства восстановления.

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

Раздел 4. Психологические средства восстановления

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

Раздел 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 здоровью и качеству жизни. Оценка в процессе занятий физической культурой и спортом.

Раздел 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

Раздел 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. Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем. Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре

3.3. Образцы тестов

Не используются.

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не используются.

Б. Формы промежуточного контроля

Условия допуска к зачету.

1. Выполнение учебного плана.
2. Аттестация на семинарских занятиях.

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

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».
31. Методы и средства лечебной физической культуры в реабилитации травм и заболеваний у спортсменов различных видов спорта и в оздоровительной физической культуре
32. Технология применения водно-термальных процедур.
33. Источники инвестирования в коммерческую оздоровительную физическую культуру.
34. Технология применения восстановительного плавания
35. Технология применения восстановительного бега.
36. Технология применения сауны и русской бани.
37. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.
38. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной тренировки.
39. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
40. Методика применения релаксационных упражнений.
41. Формирование личностных качеств занимающихся спортом в процессе интеграции учебно-тренировочных и восстановительно-профилактических средств.
42. Обучение умениям и знаниям в области восстановительно-профилактических средств - важное условие полифункциональной профессиональной подготовки студентов
43. Переутомление и перенапряжение как причины снижения работоспособности.
44. Характеристика функционального состояния организма спортсмена.
45. Тестирование в диагностике физической работоспособности и функциональной готовности спортсменов. Подбор средств и методов физической реабилитации с учетом функционального состояния организма.
46. Медицинский контроль в массовой физической культуре. Место физических средств восстановления в системе врачебно-педагогических наблюдений.
47. Физиотерапевтические средства - как средства повышения и восстановления работоспособности.
48. Восстановление работоспособности с помощью бани и массажа.
49. Особенности тренировки и возрастные факторы риска травм и заболеваний юных спортсменов. Применение физических средств восстановления работоспособности.
50. Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
51. Сущность старения и физиологические особенности стареющего организма. Особенности применения физических средств восстановления у пожилых физкультурников.
52. Физические средства восстановления работоспособности для лиц среднего возраста, занимающихся физической культурой.
53. Использование физических средств восстановления в циклических видах спорта.
54. Восстановительные мероприятия в ациклических видах спорта.
55. Планирование тренировочных нагрузок и комплексов физических средств и методов восстановления в годичном цикле подготовки спортсменов.
56. Применение физических средств восстановления в профессионально-прикладной физической культуре.
57. Реабилитация спортсменов физическими средствами после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения.

58. Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников.
59. Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы.
60. Применение массажа у спортсменов в зависимости от вида спорта и тренировочного периода.
61. Применение физических средств восстановления работоспособности в адаптивной физической культуре.

3.6. Билеты по дисциплине. Не предусмотрен экзамен.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

оценка «**зачтено**» выставляется в случаях, когда студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует высокий уровень сформированности необходимых компетенций;

оценка «**не зачтено**» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.