

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. кафедрой «ТиМФВиС»
к.п.н., доцент Ковалева Р.Е.
на 2017-2018 учебный год.

**Вопросы к экзамену
по предмету «Восстановительные средства в спорте»
для студентов дневного и заочного отделений**

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».

Основная литература

1. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А.Н. Третьяк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания импорта. – 2009. – №10. – С. 249-259. – [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://viviophica.com/articles/sport/528874>
2. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов.– М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. – 128 с.
3. Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник. – М.: Академия, 2008. – 576 с. – [Электронный ресурс] – режим доступа: http://www.e-reading.club/djvureader.php/141476/5/Biryukov_-_Sportivnyii_massazh.html

Дополнительная литература

1. Пешков, В.Ф. Гуманизация профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре: монография. / В.Ф. Пешков. – Томск: изд-во ТГПУ, 2006. – 328 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте, – М., 2004. – 250 с.
3. Медико-биологические средства восстановления работоспособности занимающихся физической культурой и спортом : учеб.-метод. пособие. – Мн.: БГТУ, 2004. – 67 с.
4. Основы медицинских знаний. Артюшина Г.П., Игнаткова С.А. – М., 2005.
5. Мухин В.М. Физическая реабилитация. – Киев, 2005.
6. Физическая реабилитация. Учебник под ред. С.Н.Попова. – Ростов изд. «Феникс», 2005.
7. Улацак В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия: учебник. – Минск, «Книжный дом», 2004 .
8. Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.
9. Роженцов В.В. Индивидуализация контроля утомления при занятиях физической культурой и спортом / Научно-теоретический журнал №1, 2004.
10. Бородин, В. А. Поговорим о координации / В.А. Бородин // Физическая культура в школе. – 2006. – № 8. – С. 25-27.
11. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. Часть первая. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.; Часть вторая. – 460 с.
12. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов.- М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 112 с.
13. Сандомирский М.Е., Кечеджан А.Г. Методика психологической саморегуляции спортсмена перед ответственными соревнованиями // Медицина и спорт. – М. – №1. – 2004. – С.33-36.
14. Ксендозов В. О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов. М., 2005, – С. 33.
15. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: «Советский спорт», 2005. – С. 587.
16. Поляев Б. А., Макарова Г. А. Краткий справочник врача спортивной команды. М.: «советский спорт», 2005, с. 336.
17. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов [Текст] / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.