

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

 Губарев А.А.
«26» сентября 2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов


Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная/заочная

КурсОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)

Разработчик: доцент кафедры
олимпийского и профессионального спорта
Павлова Н.А.

И.о. заведующего кафедрой олимпийского
и профессионального спорта

 Павлова Н.А.
«24» 09 2025 г., протокол № 8

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения: *профессиональных компетенций* (ПК-1 – способен и готовностью самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения).

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Роль, место и значение применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Цель, задачи и значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Характерные черты и проблематика современного спорта. Интенсификация современной тренировочной деятельности. Уменьшение возраста спортсменов высокой квалификации.	ПК-1	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.
Тема 2. Механизмы утомления, восстановления и адаптации. Биохимических механизмы утомления и переутомления, восстановления и адаптации, происходящие под влиянием физической нагрузки. Особенности биохимических изменений в различных системах организма	ПК-1	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.

под влиянием физической нагрузки. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки. Физиология и биохимия восстановления.		
Тема 3. Общая характеристика способов и методов восстановления. Классификация основных способов восстановления. Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование нагрузки. Рациональное построение микроцикла и макроцикла. Адекватный отдых. Учет индивидуальных особенностей спортсмена. Медико-биологические средства восстановления (краткое описание). Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Позитивные эмоции. Отношения с тренером и партнерами.	ПК-1	Зачет
Тема 4. Современные медико-биологические технологии восстановления в спорте. Физиотерапевтические средства восстановления. Массаж. Виды массажа. Мануальная терапия. Гидротерапия. Физиотерапевтические процедуры. Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение. Фармакологические средства восстановления в современном спорте и их значение. Допинг и разрешенные препараты.	ПК-1	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.
Итоговая аттестация	ПК-1	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-1	<p>Знает: методы анализа и диагностики состояния и динамики объектов деятельности, критерии и показатели для выявления актуальных проблем, алгоритм постановки целей и задач и возможные пути их решения.</p> <p>Умеет: самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения.</p> <p>Владеет: навыками анализа состояния и динамики объектов деятельности, выявления актуальных проблем и постановки задач, их решения.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Зачет	30
Устный опрос, работа на семинарских занятиях	20
Подготовка к докладам, сообщениям	20
Написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ	20
Самостоятельная работа	10
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено

Неудовлетворительно	0 – 20	Ф – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
---------------------	--------	---	--

2. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

2.1. Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений):

1. Основные признаки утомления, переутомления.
2. Способы не допущения состояния переутомления у спортсменов различных видов спорта.
3. Утомление и восстановление после различных по интенсивности видов упражнений.
4. Классификация и характеристика основных средств восстановления.
5. Теория адаптации.
6. Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств.
7. Современный скрининг состояния организма спортсменов.
8. Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики.
9. Аспекты, проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке.
10. Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом.
11. Методика применения педагогических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
12. Методика применения медико-биологических средств восстановления в специализируемом виде спорта.
13. Психические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
14. Методика применения психологических средств в избранном виде спорта.
15. Обоснование применения средств восстановления на этапе начальной спортивной специализации.
16. Методика восстановления функционального состояния и спортивной работоспособности в сауне и бане.
17. Обоснование применения средств восстановления на этапе углубленной спортивной специализации.
18. Правильное питание - важнейшее средство восстановления юных спортсменов

19. Системное применение средств восстановления в процессе спортивной тренировки важное педагогическое условие формирования положительных нравственных качеств у спортсмена.

20. Технология планирования средств восстановления в микроциклах тренировочного процесса.

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

22. Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена

23. Фармакология восстановления

24. Перетренировка. Фармакологическая реабилитация

25. Иммунодефицит у спортсменов. Коррекция состояния иммунодефицита.

26. Научно-практические подходы целесообразности использования средств восстановления при занятиях спортом юных и взрослых спортсменов

27. Понятие об активном и пассивном отдыхе. Восстановление и профилактика в спорте.

28. Планирование восстановительных и профилактических средств в годичном цикле тренировки.

29. Планирование восстановительных и профилактических средств в тренировочных микроциклах, правила подбора средств с учетом вида спорта, этапа годичного цикла, квалификации спортсмена.

30. Планирование восстановительных средств с целью оперативного восстановления

31. Концепция (по В.Ф.Пешкову) оперативного, дискретного восстановления специальной работоспособности в процессе тренировочных и учебных занятий.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.2. Темы рефератов:

1. Понятие о системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса и ее роль в процессе восстановления спортсменов.
2. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в системе МБК и восстановления спортсменов.
3. Понятие о физиологическом мониторинге тренировочного процесса и его роль в процессе восстановления.
4. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.
5. Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Современные представления об адаптации организма спортсмена.
7. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья.
8. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки.
9. Влияние различных видов спорта на здоровье.
10. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов.
11. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
12. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
13. Адаптационные возможности организма и их пределы.
14. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма.
15. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.
16. Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена.
17. Адаптация организма к изменению ритмов внешней среды.
18. Планирование и организация медико-биологических исследований в тренировочной деятельности.
19. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий.
20. Значение медико-биологических исследований для контроля физической нагрузки и восстановления в тренировочном процессе.
21. Проблематика современного тренировочного процесса в ИВС.
22. Виды контроля физической нагрузки и тренировочной деятельности в ИВС.
23. Планирование и организация медико-биологического экспериментального исследования в спорте.

24. Медико-биологические основы восстановления в спортивной тренировкой.
25. Состояние здоровья спортсменов как один из ведущих критериев всех этапов спортивного отбора.
26. Особенности алактатного, гликолитического и аэробного компонента выносливости и способы контроля.
27. Основные подходы к оптимизации тренировочного процесса в спорте.
28. Роль «перекрёстной» адаптации в формировании тренировочного эффекта нагрузок.
29. Потенцирование тренировочного эффекта нагрузок под воздействием эргогенических средств.
30. Запрещенные эргогенические средства. Проблема допинга в спорте.
31. Роль психомоторных функциональных асимметрий в отборе спортсменов и прогнозировании успешности их деятельности.
32. Факторы питания как эргогенические средства. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
33. Изменение показателей работоспособности в процессе сезонной и многолетней подготовки.
34. Значение функциональных проб ССС в МБК.
35. Значение функциональных проб ДС в МБК.
36. Современные методы контроля различных систем организма в ИВС.
37. Особенности биохимических изменений в крови и моче под влиянием нагрузки в ИВС.
38. Современные методы скрининга состояния спортсменов.
39. Восстановительные технологии применения водно-термальных процедур.
40. Восстановительные технологии фитотерапии и кварцевания.
41. Восстановительные технологии применения восстановительного плавания
42. Восстановительные технологии применения восстановительного бега.
43. Восстановительные технологии применения суставной гимнастики.
44. Восстановительные технологии применения сауны и русской бани.
45. Восстановительные технологии восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
46. Восстановительные технологии питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
47. Восстановительные технологии применения физиопроцедур.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени, профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

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. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
8. Принципы применения средств восстановления в спорте.
9. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
10. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей сохранения здоровья.
11. Варианты планирования средств восстановления 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 спорте.
19. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
20. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
21. Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.
27. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.
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 спортсмена.
34. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.
35. Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».
36. Нейрофизиологические эффекты мышечной релаксации в системе занятий спортом.
37. Технология применения водно-термальных процедур.
38. Технология фитотерапии и кварцевания.
39. Технология применения восстановительного плавания
40. Технология применения восстановительного бега.
41. Технология применения суставной гимнастики.
42. Технология применения сауны и русской бани.
43. Технология восстановительно-профилактических занятий статодинамического характера.
44. Технология питания и физиологического сна как важнейших средств восстановления.
45. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе начальной спортивной специализации.
46. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе углубленной спортивной специализации.
47. Обоснование применения восстановительно-профилактических средств на этапе высшего спортивного мастерства.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Критерии и шкала оценивания за теоретический ответ на практических занятиях

5 «отлично»	оценка «отлично» выставляется магистранту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы;
4 «хорошо»	оценка «хорошо» выставляется магистранту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос;
3 «удовлетворительно»	оценка «удовлетворительно» выставляется магистранту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала;
2 «неудовлетворительно»	оценка «неудовлетворительно» выставляется магистранту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится аспирантам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.