

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Средства и системы восстановления

**Код модуля**  
1157888

**Модуль**  
Восстановление работоспособности человека

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Мехдиева Камилия Рамазановна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Средства и системы восстановления**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1
		Реферат	1
		Дискуссия	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Средства и системы восстановления**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1 -Способен осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культур	З-3 - Излагает планы и мероприятия научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки П-2 - Предлагает наиболее эффективные методы контроля реализации по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению спортивной сборной команды П-3 - Реализует аналитическую обработку собранной информации с целью	Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

	<p>определения эффективности тренировочного процесса в спортивной сборной команде, внесение изменений в планы централизованной и индивидуальной подготовки спортсменов инвалидов спортивной сборной команды У-2 - Определяет планирование и контроль реализации мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов-инвалидов в спортивной сборной команде У-3 - Проводит анализ эффективности тренировочного процесса спортсмена-инвалида в индивидуальном порядке, причины снижения эффективности и устраняет их последствия</p>	
<p>ПК-3 -Способность использовать традиционные и разрабатывать новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функции организма человека</p>	<p>З-1 - Объясняет применение специализированных тренажеров и оборудования, используемое в тренировочном процессе спортивной сборной команды, оборудования и комплексов по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации спортсменов-инвалидов П-1 - Определяет стратегию и методику подготовки спортивной сборной команды У-1 - Использует в процессе подготовки спортивной сборной команды тренажеры, оборудование, комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации</p>	<p>Дискуссия Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-5 -Способность планировать, осуществлять текущий контроль и принимать управленческие решения в области</p>	<p>З-1 - Излагает планы и мероприятия научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортивной сборной команды</p>	<p>Дискуссия Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Реферат</p>

организации работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	П-1 - Определяет и обосновывает требования к медико-биологическому обеспечению, антидопинговому сопровождению спортсменов-инвалидов спортивной сборной команды У-1 - Проводит деловые переговоры и осуществляет деловую переписку	Экзамен
---	--	---------

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	3,4	40
<i>контрольная работа</i>	3,8	60
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>0.6</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>экзамен</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>0.4</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>реферат</i>	3,5	70
<i>дискуссия</i>	3,7	30
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – <b>1</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах

<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
<b>Текущая аттестация на онлайн-занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

<b>Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.

Другие результаты	<p>Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов.</p> <p>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.</p> <p>Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.</p>
-------------------	---

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

### Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

#### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

### **5.1.2. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Средства и системы восстановления, как обобщающая наука. Классификация восстановительных средств: по направленности и механизму действия, по времени и условиям использования и др.
  2. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов
  3. Питание, как средство восстановления работоспособности
  4. Методы физической терапии, как средства восстановления. Аппаратные методы физиотерапии. Современные технологии в физиотерапии.
  5. Оксигенотерапия. Кислород-терапия для восстановления. Фармакологическая реабилитация при перетренированности.
  6. Массаж. Основы массажа.
  7. Спортивный массаж. Массаж в восстановительном периоде после травм.
  8. Лечебная физическая культура, как средство восстановления
  9. Психологические и педагогические средства восстановления. Хронобиология.
- LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

#### **Базовый**

##### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Понятие «утомление»
2. Понятие «восстановление»
3. Виды восстановления.

Примерные задания

Раскрыть понятия по предложенным темам с примерами в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте в формате презентаций (особое внимание уделить существующим научным статьям по темам). Количество слайдов 7-8 (с текстовыми заметками)

LMS-платформа – не предусмотрена

##### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Характеристика основных препаратов пластического и энергетического действия, используемых в спортивной медицине.
2. Роль питания в процессах восстановления. Физиологическое обоснование влияния макро- и микронутриентов на процессы восстановления.

Примерные задания

Составить таблицу с видами препаратов пластического и энергетического действия, указать их роль в системе восстановления, физиологический вклад и влияние на организм занимающихся спортом и ФК на разных этапах тренировочного процесса.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2.3. Реферат**

Примерный перечень тем

1. Профилактика «спортивной болезни». Фармакологическая коррекция состояния перетренированности.
2. Сегментарно-рефлекторный массаж. Показания, противопоказания, методика, приемы сегментарно-рефлекторного массажа.
3. Биоритмы в системе восстановления организма.
4. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма и опорно-двигательный аппарат.
5. Массаж при миалгии и миозите.
6. Массаж при повреждении фасций и мышц.
7. Массаж при вывихах и переломах.
8. Массаж при растяжении связок и суставов.
9. Гипербарическая оксигенация (ГБО).
10. Методы аппаратной физиотерапии.

Примерные задания

Провести критический анализ современной научной литературы по предложенным темам (не менее 20 источников), оформить реферат по требованиям (титульный лист, содержание, основная часть, список литературы) 12-15 страниц.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2.4. Дискуссия**

Примерный перечень тем

1. Формирование компенсаций. Механизм нормализации функций.
2. Основные принципы достижения тренированности при занятиях ЛФК.
3. Психологические и педагогические средства восстановления.

Примерные задания

Изучить/повторить материал лекций, практических занятий, а также дополнительной литературы для подготовки к обсуждению предложенных вопросов.

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Цели и задачи дисциплины «Системы и средства восстановления». Понятия «утомление» и «восстановление». Виды восстановления, их физиологические характеристики.
2. Классификация восстановительных средств.
3. Общие принципы использования средств восстановления.

4. Что относится к медико-биологическим средствам восстановления. Основные характеристики системы медико-биологического восстановления.
5. Перечислите основные современные группы лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов.
6. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
7. Какие обменные процессы нормализуют антиоксиданты в организме спортсменов при их применении?
8. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.
9. Роль питания в процессах восстановления. Физиологическое обоснование влияния макро- и микронутриентов на процессы восстановления.
10. Основные виды физических методов реабилитации, краткая характеристика каждого из видов.
11. Оксигенотерапия, как медико-биологическое средство восстановления.
12. Питьевые минеральные воды. Гидротерапия и бальнеотерапия.
13. Лекарственный электрофорез. Синусоидальные модулированные токи (амплипульстерапия). Импульсное электрическое поле УВЧ.
14. Спортивный массаж. Виды спортивного массажа. Восстановительный массаж, как разновидность спортивного массажа. Спортивный массаж в различных видах спорта.
15. Объясните роль витаминов и коферментов при их применении. Назовите основные витаминные группы и коферменты.
16. Тонизирующее действие физических упражнений. Трофическое действие физических упражнений.
17. Лечебный массаж. Показания, противопоказания, методика, приемы лечебного массажа. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж.
18. Самомассаж. Массаж, как составляющая комплексного лечения спортивных травм.
19. ЛФК в системе средств восстановления Особенности метода ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
20. Иммунодефицит. Фармакологическая коррекция  
LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности**

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.