

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 15:16:46  
Уникальный программный идентификатор:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### Система факторов восстановления и повышения работоспособности в спорте, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 СПОРТ
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

#### Типовые задания для контрольной работы:

Основные средства восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта. Фармообеспечение по видам спорта.

Осветите теоретические вопросы:

1. Основные средства восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.
2. Определение понятий дисбиоз, дисбактериоз.
3. Взаимосвязь дисбактериоза с другими заболеваниями.
4. Преодоление дисбиоза как общего дисбаланса микроэкологии человека при физических нагрузках
5. Фармообеспечение по видам спорта.

#### Типовые вопросы к зачету:

Сформулируйте развернутые ответы на следующие теоретические вопросы:

1. История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств.
2. Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в детско-юношеском спорте.
3. Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов массовых спортивных разрядов.
4. Роль, место и значение планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов высших достижений.
5. 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.
7. Управление работоспособностью спортсмена.
8. Утомление, течение восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

9. Виды утомления. Классификация клинического проявления утомления.
10. Врожденный и приобретенный иммунитет.
11. Биологическая активность микроорганизмов, используемых в биопрепаратах.
12. Пробиотики. Пребиотики. Синбиотики. Многокомпонентные пробиотики.
13. Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена.
14. Основные средства восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.
15. Определение понятий дисбиоз, дисбактериоз.
16. Взаимосвязь дисбактериоза с другими заболеваниями.
17. Преодоление дисбиоза как общего дисбаланса микроэкологии человека при физических нагрузках
18. Фармообеспечение по видам спорта.
19. Коррекция отдельных состояний в спорте.
20. Фармакологическая реабилитация.
21. Пробиотики и их применение в спорте.
22. Подбор биологически значимых пробиотиков.
23. Режимы питания и применение БАВ при подготовке спортсмена.
24. Планирование комплексных средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов.
25. Микробиологические основы рационального питания в адаптивной физической культуре, в управлении работоспособностью спортсмена.
26. Пропаганда и организация микробиологических основ рационального питания в спортклубе.
27. Медико-биологические средства восстановления в детско-юношеском спорте.
28. Медико-биологические средства восстановления при подготовке спортсменов массовых разрядов.