**Вопросы к экзамену**

**по дисциплине: «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений»**

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. Техника и методика аутогенной тренировки.

5. Характеристика педагогических средств восстановления.

6. Классификация проявления утомления.

7. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.

8. Принципы теории и методики средств восстановления.

9. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.

10.Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровье-формирования.

11.Варианты планирования средств 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 производственной деятельности.

19.Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.

20.Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.

21.Технология построения восстановительно-профилактического микроцикла.

22.Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в спорте высших достижений.

23.Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

24.Технология проведения профессиографического исследования.

25.Методика составления спортограмм.

26.Понятие о терминах «восстановительные и профилактические комплексы физических упражнений».