

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 06.06.2024 08:41:24
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Форма оценочного материала для промежуточной аттестации

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Теория физической подготовки, 7 семестр

| | |
|-----------------------------|--|
| Код, направление подготовки | 49.03.03, РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ |
| Направленность (профиль) | Спортивно-оздоровительный туризм |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | Теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | Медико-биологических основ физической культуры |

Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа по курсу «Теория физической подготовки»

Задание 1: Установить соответствие имеющихся названий мышечных волокон

| Название | БМВ | ПМВ | ММВ |
|-------------------------------------|---------|---------|-----------|
| 1-ое название (скорость сокращения) | быстрые | средние | медленные |
| Краситель | белые | красные | красные |
| | | | |
| | | | |

Задание 2: Физиологическая и биохимическая модель в виде спорта для нескольких квалификаций

Методические указания: Составить схему мышц, описать физиологические и биохимические процессы, важные для объяснения работы мышц во время выполнения соревновательного упражнения в виде спорта.

Вписать модельные характеристики спортсмена в своем виде спорта на различных этапах спортивной подготовки в виде таблицы:

| Показатель | Ед.измер. | 1 юн. | 3 | 1 | МС | Примеч. |
|-----------------------|-----------|-------|---|---|----|---------|
| Соответ.группе в ДЮСШ | | | | | | |
| возраст | | | | | | |
| | | | | | | |

Задание 3: Составить план физической подготовки на микроцикл для спортсмена 1 разряда.

Методические указания: На примере своего вида спорта составить план микроцикла, направленного на развитие ФК, являющихся наиболее важными в виде спорта.
Сделать в электронном виде и переслать преподавателю (нужен для дальнейшей работы)

Задание 4: Описать методы осуществления физической подготовки в виде спорта
Методические указания: Описать методы ФП в своем виде спорта, как они применяются на практике в настоящее время

Задание 5: Описать роль ФП в достижении спортивного результата в виде спорта.
Составить **классификацию** физических упражнений в своем виде спорта по их влиянию на морфоструктуру тела и функциональные системы
Методические указания: Какой вклад вносит физическая подготовка в обеспечение спортивного результата в виде спорта. Доказать ее необходимость в виде спорта.
Классификацию представить в виде таблицы

Табл. Классификация физических упражнений в виде спорта

| Упражнение | Работа | | Отдых | | Метод | Органелла, система, орган | Прим |
|-----------------------|----------|--------------------|-------------------|---------------|-------------|---------------------------|------|
| | Объем | интенсивность | объем | интенсивность | | | |
| Образец Приседание | 40-60сек | Максим до 40-60сек | До восстановления | ЧСС 140-150 | Повторный | Мф БМВ | |
| Бег | 120мин | 20% | нет | нет | равномерный | Мх ММВ | |
| | | | | | | | |

Задание 6: Описать процессы утомления и восстановления в своем виде спорта
Методические указания: Какие физиологические механизмы являются причиной утомления в виде спорта. Как происходит восстановление физических возможностей в пост соревновательный и после тренировочный период.

Задание 7: Описать тесты для контроля за физической (общая и специальная) подготовкой в виде спорта
Методические указания: Привести примеры тестов для контроля всех важных физических качеств в виде спорта. Проанализировать какие разделы ФП не охватывают применяемые тесты.
Какие тесты необходимо использовать, чтобы оценить все нужные в виде спорта качества?

Задание 8: Протестировать уровень физической подготовки и спрогнозировать уровень достижений учащихся ДЮСШ на уровне УТГ 1-2 годов обучения
Методические указания: Протестировать ФП нескольких человек группы детей в своем виде спорта, занимающихся в ДЮСШ в группах ГНП или УТГ-1,2 и попытаться спрогнозировать их результат в будущем (оценить вероятность достижения высокого уровня мастерства)

Задание 9: Проанализировать свой дневник самоконтроля (2-4 недели)
Представить форму ведения дневника

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физиологические основы развития физических качеств. Системы организма, задействованные в реализации двигательных способностей. Факторы, которые необходимо изменить в человеке для повышения физических качеств.

2. Биохимические основы развития физических качеств. Источники энергии для мышечных сокращений. Аэробные и анаэробные источники. Влияние способов ресинтеза АТФ на эффект тренировки.

3. Утомление и восстановление в системе физической подготовки спортсменов. Причины утомления при выполнении работы разной интенсивности и продолжительности. Особенности утомления и восстановления в ходе соревнований в виде спорта.

4. Утомление и восстановление в ходе выполнения тренировочной нагрузки и после нее. Используемые тренером педагогические средства восстановления.

5. Цель, задачи физической подготовки.

6. Средства, методы тренировки физической подготовки.

7. Основные принципы физической подготовки.

8. Основы построения физической подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования в виде спорта. Различия в задачах физической подготовки, стоящих на различных этапах подготовки спортсмена.

9. Закономерности построения физической подготовки в течении года (макроцикл) в видах спорта.

10. Закономерности построения физической подготовки в мезоцикле различного типа в видах спорта.

11. Построение микроциклов физической подготовки в виде спорта. Длительность микроцикла. Типы микроциклов. Направленность микроцикла. Основные принципы формирования микроцикла.

12. Построение тренировочного занятия различной направленности.

13. Основы силы. Методика развития силы с увеличением мышечной массы и без увеличения. Значение силы в виде спорта. Методика развития силы в виде спорта. Силовые способности.

14. Основы быстроты. Проявления быстроты. Значение быстроты в виде спорта. Методика развития быстроты в виде спорта

15. Основы выносливости и методика развития выносливости в виде спорта. Значение выносливости в виде спорта. Методика тренировки кислород-транспортной системы. Методика развития потребления кислорода.

16. Основы гибкости и методика развития гибкости в виде спорта. Значение гибкости в виде спорта

17. Основы координации. Виды координационных способностей. Координационные способности в виде спорта. Сенситивные периоды. Методика развития координационных способностей в виде спорта. Значение координации в виде спорта

18. Скоростно-силовые способности. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методика развития в виде спорта. Значение скоростно-силовых способностей в виде спорта.

19. Силовая выносливость и методика развития её в виде спорта. Значение силовой выносливости в виде спорта.

20. Формирование телосложения. Основные закономерности построения тренировки спортсменов данного направления. Значение телосложения в виде спорта