

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Внетренировочные факторы повышения результативности

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Тема контрольной работы (реферативного типа)

«Тренировочные базы на высоте в избранном виде спорта»

В содержании работы нужно описать одну из тренировочных баз, находящихся на высоте: Особенности климата. Материальная база. Тренировочные программы в горных условиях. Средства восстановления.

Типовые вопросы к зачету:

1. Дайте характеристику средств восстановления и стимуляции работоспособности.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.
4. Медико-биологические средства стимуляции работоспособности спортсменов.
5. Гигиенические факторы, влияющие на результат спортсмена.
6. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов спортсмена.
7. Средства глобального воздействия (суховоздушная и парная бани, общий гидромассаж).
8. Средства избирательного воздействия и влияния на отдельные функциональные системы организма спортсмена.
9. Средства общетонизирующего воздействия (ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэроионизация).
10. Восстановительные процедуры в недельном микроцикле подготовительного периода при подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
11. Адаптация человека к высотной гипоксии. Изменение со стороны сердечно-сосудистой системы, аппарата кроветворения, внешнего дыхания и газообмена.
12. Влияние снижения атмосферного давления, плотности атмосферного воздуха на организм человека.
13. Тренировка на уровне моря с применением специальных сооружений, оборудования или методических приемов, обеспечивающих наличие дополнительного гипоксического фактора.
14. Продолжительность и эффективность акклиматизации спортсменов к условиям гор.
15. Применение искусственной гипоксической тренировки, проведенной в условиях равнинной подготовки.
16. Проблема построения процесса подготовки к соревновательной деятельности в условиях высоких и низких температур.
17. Приспособление организма спортсмена к изменению температуры окружающей среды.

18. Строение тела, соотношение мышечной и жировой ткани, как способность организма к перенесению высоких и низких температур.
19. Влияние метеорологического колебания на работоспособность спортсменов, переносимости ими нагрузок, восстановительных и адаптационных реакций.
20. Средства смягчающие негативное влияние неблагоприятных погодных условий.