

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