

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория спорта»
для студентов 4 курса дневной формы получения образования.

УСР № 4. Тема: «Направленное развитие выносливости спортсмена» (контрольная работа)

Перечень вопросов управляемой самостоятельной работы студентов № 4 (контрольная работа)

1. Определение понятий «выносливость», «утомление». Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
2. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.
3. Виды выносливости: общая и специальная; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная; динамическая и статическая; аэробная и анаэробная выносливость (другие классификации).
4. Контроль уровня развития общей выносливости спортсмена (требования к тестам, примеры тестов).
5. Контроль уровня развития специальной выносливости спортсмена (требования к тестам, примеры тестов).
6. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.
7. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.
8. Основы методики направленного развития выносливости.
9. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации.
10. Методы направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации.
11. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.
12. Особенности использования метода круговой тренировки при направленном развитии выносливости спортсмена.
13. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, при направленном развитии выносливости.
14. Особенности использования игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости.
15. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.
16. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

17. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Методические рекомендации по выполнению управляемой самостоятельной работы студентов № 4

Контроль управляемой самостоятельной работы студентов по теме «Направленное развитие выносливости спортсмена» осуществляется в форме **контрольной работы** и проводится на семинарском занятии в письменной форме.

Студенты, не выполнившие контрольную работу в установленные сроки, могут выполнить ее в дополнительно отведенное для этого время в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта. Студенты, не выполнившие управляемую самостоятельную работу № 4, к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» не допускаются.

При подготовке к контрольной работе необходимо:

- самостоятельно изучить тему «Направленное развитие выносливости спортсмена» используя литературу, список которой представлен в данных методических рекомендациях;
- внимательно изучить вопросы управляемой самостоятельной работы студентов № 4 (контрольная работа), представленные в данных методических рекомендациях;
- подготовить ответы на каждый вопрос контрольной работы.

Оформление и написание контрольной работы

Получив вопрос контрольной работы по УСРС № 4, студент:

- пишет на листе ответа в заголовке: «Контрольная работа по УСРС № 4 по учебной дисциплине “Теория спорта”»;
- указывает Фамилию И.О., группу, факультет;
- внимательно читает полученный вопрос и записывает его в свой лист ответа;
- записывает ответ на полученный вопрос в свой лист ответа;
- по завершении времени, отведенного для контрольной работы, студент ставит дату и подпись в своем листе ответа и сдает его преподавателю.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск, Четыре четверти, 1997. – Ч.2. – С. 78 – 102.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 192 – 223.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 230 – 298.
5. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 90 – 95.
6. Спортивная метрология / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 272 с.