

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 11:14:54
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1c62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте, 2 семестр

Код	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
направление подготовки	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовые задания для контрольной работы:

1. Анамнез (заключение и рекомендации по общим или паспортным данным, анамнезу жизни и спортивному анамнезу пациента)
2. Оценка развития физических качеств: (заключение по развитию физических качеств и рекомендации по развитию пяти физических качеств (сила; быстрота; двигательная координация; гибкость; выносливость)
3. Оценка и рекомендация по рациональному питанию (оценить, как питается испытуемый и составить рекомендацию по питанию с учетом поставленной цели)
4. Оценка физической активности (определить суточную затрату энергии и рекомендацию по физической активности в день отдыха и в день тренировки).
5. Определение уровня физической подготовки по таблице Белова Л.В.
6. Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей организма в пробе PWC170 (заключение об уровне физической работоспособности и МПК, рекомендации по оптимизации двигательной активности)
7. Хронометраж занятия в избранном виде адаптивного физического воспитания (рассчитать общую и моторную плотность занятия в целом, а также вводно-подготовительной, основной и заключительной частей, подготовить заключение и рекомендации по результатам исследований)
8. Физиологическая оценка занятия в избранном виде адаптивного физического воспитания (построить физиологическую кривую занятия на основе регистрации частоты сердечных сокращений и артериального давления, подготовить заключение и рекомендации по результатам исследований)
9. Регламентация нагрузки на оздоровительной тренировке и примерная программа тренировки в недельном цикле в избранном виде адаптивного физического воспитания (Какие параметры объема и интенсивности нагрузок будете использовать в оздоровительной тренировке, реабилитации с учетом уровня своего функционального состояния и группы здоровья? Рассчитайте свой начальный (пороговый), тренировочный и пиковый пульс).

Типовые вопросы к зачету:

1. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физических качеств на кондиционной тренировке.
2. Перечислить тесты для оценки развития физических качеств.
3. Понятие – физического качества сила.
4. Дайте краткую характеристику физического качества сила и методику её развития.
5. Сенситивные периоды развития сила.
6. Раскройте содержание комплекса упражнений для развития силы.
7. Какова технология конструирования программы занятий для развития физического качества сила?

8. Методические рекомендации по питанию при развитии силы.
9. Что такое быстрота и благоприятные периоды для развития её развития?
10. Средства и методы развития быстроты.
11. Методика развития быстроты.
12. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физического качества быстрота.
13. Методические рекомендации по выполнению упражнений для развития быстроты.
14. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физического качества выносливость.
15. Методика развития выносливости.
16. Дайте краткую характеристику развития физического качества выносливость.
17. Средства и методы развития выносливости.
18. В чем заключается основное назначение стретчинга?
19. Раскройте основные правила растяжки.
20. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физического качества гибкость.
21. Методика развития гибкости.
22. Стимулируемое развитие физического качества гибкость.
23. Перечислите средства и методы развития гибкости.
24. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физического качества двигательной координации.
25. Методика развития двигательной координации.
26. Стимулируемое развитие двигательной координации.
27. Стимулируемое развитие физического качества гибкость.
28. Приведите примеры упражнений для мышц рук и плечевого пояса (туловища) при занятиях оздоровительной тренировкой.
29. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
30. Какие технологии конструирования программы занятий на кондиционной тренировке?
31. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятий.
32. Что такое кондиционная тренировка?
33. Раскройте основные правила растяжки.
34. Какие категории сложности растяжки растяжек вам известны?
35. Почему оздоровительная физическая культура является ведущим в методике проведения индивидуальных тренировок?
36. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики?
37. Какие технологии конструирования программы занятий аэробикой?
38. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятий.
39. В чем заключается основное назначение стретчинга?
40. Раскройте основные правила растяжки.