

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

УСР № 3. Тема: «Направленное развитие силовых способностей спортсмена» (контрольная работа)

Перечень вопросов управляемой самостоятельной работы студентов № 3 (контрольная работа)

1. Определение понятия «силовые способности». Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
3. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.
4. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
5. Контроль уровня развития собственно-силовых способностей спортсмена (требования к тестам, примеры тестов, способы измерения).
6. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей в спорте на примере конкретного вида спорта.
7. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена (требования к тестам, примеры тестов, способы измерения).
8. Основы методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена на примере конкретного вида спорта.
9. Основы методики направленного развития силовой выносливости на примере конкретного вида спорта.
10. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
11. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.
12. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.
13. Метод максимальных усилий и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
14. Метод повторных усилий «до отказа» и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
15. Метод изометрических усилий и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
16. Метод динамических усилий и область его применения в силовой подготовке спортсмена.

17. Ударный (плиометрический) метод и область его применения в силовой подготовке спортсмена.

18. Изокинетический метод и область его применения в силовой подготовке спортсмена.

19. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Методические рекомендации по выполнению управляемой самостоятельной работы студентов № 3

Контроль управляемой самостоятельной работы студентов по теме «Направленное развитие силовых способностей 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 № 3, к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» не допускаются.

При подготовке к контрольной работе необходимо:

- самостоятельно изучить тему «Направленное развитие силовых способностей спортсмена» используя литературу, список которой представлен в данных методических рекомендациях;
- внимательно изучить вопросы управляемой самостоятельной работы студентов № 3 (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 № 3, студент:

- пишет на листе ответа в заголовке: «Контрольная работа по УСРС № 3 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. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – Изд 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта. - Минск, Четыре четверти, 1997. - Ч. 2. - С. 62 - 72.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 155 - 184.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 181 - 230, 450 - 455.
7. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 76 - 90, 186 - 191.
8. Ступень, М.П. Скоростно-силовая подготовка в спорте (учебно-методическое пособие) [Текст] / М.П. Ступень. – Мн.: АФВиС РБ, 1994. – 25 с.
9. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика [Текст] / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 355 с.