

Дисциплина «Теория спорта»

УСР №4. Контрольная работа «Направленное развитие выносливости спортсмена»

Вопросы контрольной работы:

1. Определение понятий «выносливость», «устомление». Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
2. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.
3. Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и другие классификации.
4. Контроль уровня развития общей выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта (требования к тестам, примеры тестов).
5. Контроль уровня развития специальной выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта (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 круговой тренировки при направленном развитии выносливости спортсмена.
13. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки.
14. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.
15. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.
16. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

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.