Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 09:02:38
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы промежуточной аттестации

ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Код, направление подготовки	49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Задание 1. Составить годовой план подготовки спортсменов с включением восстановительного периода в макроцикле и восстановительных мероприятий.
Задание 2. Составить годовой план подготовки спортсменов с включением восстановительного периода в макроцикле и медико-биологических средств восстановления.
Задание 3. Выписать группы запрещенных препаратов (раздаточный материал «список запрещенных и разрешенных препаратов»).

Типовые вопросы к зачету

1. Дайте характеристику средств восстановления и стимуляции работоспособности.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.
4. Медико-биологические средства стимуляции работоспособности спортсменов.
5. Гигиенические факторы влияющие на результат спортсмена.
6. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов спортсмена.
7. Средства глобального воздействия (суховоздушная и парная бани, общий гидромассаж).
8. Средства избирательного воздействия и влияния на отдельные функциональные системы.
9. Средства общетонизирующего воздействия (ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэроионизация).
10. Восстановительные процедуры в недельном микроцикле подготовительного периода при подготовке лыжников-гонщиков (Дубровский).
11. Восстановительные процедуры в недельном микроцикле подготовительного периода при подготовке гандболистов, волейболистов и баскетболистов.
12. Комплексное планирование тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий ударном микроцикле второго этапа подготовительного периода.
13. Проблема подготовки и соревнований спортсменов в горных условиях.
14. Адаптация человека к высотной гипоксии. Изменение со стороны сердечно-сосудистой системы, аппарата кроветворения, внешнего дыхания и газообмена.
15. Влияние снижения атмосферного давления, плотности атмосферного воздуха на организм человека.
16. Тренировка в условиях снижения плотности воздуха у бегунов на длинные дистанции.
17. Работоспособность в горных условиях у спортсменов специализирующихся в спортивных единоборствах (бокс, различные виды борьбы)
18. Тренировка на уровне моря с применением специальных сооружений, оборудования или методических приемов, обеспечивающих наличие дополнительного гипоксического фактора.
19. Подготовка спортсменов в горных условиях.
20. Продолжительность и эффективность акклиматизации спортсменов к условиям гор.
21. Применение искусственной гипоксической тренировки, проведенной в условиях равниной подготовки.

22. Планирование гипоксической подготовки на этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства.
23. Продолжительность, общее количество и периодичность тренировочных сборов, проводимых в горных условиях.
24. Общий объем и направленность работы, динамика нагрузок в течение года, а так же в различных цик - лах равниной и горной подготовки.
25. Проблема построения процесса подготовки к соревновательной деятельности в условиях высоких низких температур.
26. Приспособление организма спортсмена к изменению температуры окружающей среды.
27. Тепловая нагрузка при выполнении работы в условиях жары.
28. Строение тела, соотношение мышечной и жировой ткани, как способность организма к перенесению высоких и низких температур.
29. Приспособительные изменения в условиях высоких температур.
30. Развитие механизмов теплоотдачи.
31. Повышение устойчивости к гипертермии.
32. Поведенческая адаптация.
33. Повышение уровня адаптации спортсменов к тренировочной и соревновательной Деятельности в условиях высоких температур.
34. Понятие о метаболических реакциях на холод.
35. Мобилизация жиров и углеводов необходимых для экзотермических реакций обмена веществ.
36. Влияние физической нагрузки на обеспечение соответствия между теплопотерями и теплопродукцией.
37. Приспособительные изменения в условиях низких температур. Развитие механизмов теплоотдачи.
38. Повышение уровня адаптации спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности в условиях низких температур.
39. Влияние метеорологического колебания на работоспособность спортсменов, переносимости ими нагрузок, восстановительных и адаптационных реакций.
40. Средства смягчающие негативное влияние неблагоприятных погодных условий.