

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 06.06.2024 09:24:34

Уникальный программный ключ:

e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

### Внутриривочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
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

Тема контрольной работы (реферативного типа)

«Тренировочные базы на высоте в избранном виде спорта»

В содержании работы нужно описать одну из тренировочных баз, находящихся на высоте: Особенности климата. Материальная база. Тренировочные программы в горных условиях. Средства восстановления.

#### Типовые вопросы к зачету:

1. Дайте характеристику средств восстановления и стимуляции работоспособности.
2. Педагогические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре.
3. Психологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре.
4. Медико-биологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре.
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. Адаптация человека к высотной гипоксии. Изменение со стороны сердечно-сосудистой системы, аппарата кроветворения, внешнего дыхания и газообмена.
11. Влияние снижения атмосферного давления, плотности атмосферного воздуха на организм человека.
12. Тренировка на уровне моря с применением специальных сооружений, оборудования или методических приемов, обеспечивающих наличие дополнительного гипоксического фактора.
13. Продолжительность и эффективность акклиматизации спортсменов к условиям гор.
14. Применение искусственной гипоксической тренировки, проведенной в условиях равнины подготовки.
15. Проблема построения процесса подготовки к соревновательной деятельности в условиях высоких низких температур.
16. Приспособление организма спортсмена к изменению температуры окружающей среды.
17. Тепловая нагрузка при выполнении работы в условиях жары.

- 18.Строение тела, соотношение мышечной и жировой ткани, как способность организма к перенесению высоких и низких температур.
- 19.Приспособительные изменения в условиях высоких температур.
- 20.Повышение устойчивости к гипертермии.
21. Влияние физической нагрузки на обеспечение соответствия между теплопотерями и теплопродукцией.
- 22.Влияние метеорологического колебания на работоспособность спортсменов, переносимости ими нагрузок, восстановительных и адаптационных реакций.
- 23.Средства смягчающие негативное влияние неблагоприятных погодных условий.
24. Тренировка спортсменов с инвалидностью в условиях низких и высоких температур.