

АЛГОРИТМ НАПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для получения зачета по спецкурсу «Тренажеры в ФКиС» студент должен выполнить контрольную работу (КР): «Применение тренажеров в избранном виде спорта».

Структура КР:

Введение. Роль тренажеров в практике спорта;

Выбор тренажера

1. Задача: (развивать физическое качество для успешного выполнения ..., обучить ... / совершенствовать технику выполнения ...) нужно выбрать одну задачу;
2. Определить ведущие группы мышц, способствующие решению поставленной задачи (указать названия мышц);
3. Выбор тренажера;
4. Обоснование выбора тренажера;
5. Схема тренажера (ксерокопия или рисунок);
6. Описание устройства и работы тренажера;
7. Определить фазы движения на тренажере, их продолжительность;
8. Определить режимы работы по фазам;
9. Используемая методика для определения граничного отягощения.

Модельные параметры (по требованиям двигательного действия)

1. F_{max} (указать диапазон значений), Н;
2. T_{max} (указать диапазон значений), с;
3. $T_{дв}$ (указать диапазон значения); с;
4. K (указать диапазон значения); Н/с

Модельные параметры (по поставленной задаче)

1. Темп (указать диапазон значений), дв/мин;
2. Ритм (временное соотношение фаз движения);
3. Траектория (прямолинейная / криволинейная);
4. Амплитуда (м)

Педагогическая оценка тренажера

Следует указать: для каких групп спортсменов следует применять тренажер, в какие периоды годового цикла, примерная тренировочная формула.

Список используемой литературы.

Критерии оценки КР

- 22 балла – работа представлена в нужном объеме;
- 23 балла – правильная постановка задачи;
- 24 балла – правильно определены ведущие группы мышц и правильно выбран тренажер;
- 25 баллов – правильно определены фазы движения на тренажерах и их продолжительность;
- 26 баллов – правильно определены режимы работы мышц и методика определения граничного значения отягощения;
- 27 баллов – правильно определены модельные параметры по требованиям двигательного действия;
- 28 баллов – правильно определены модельные параметры по поставленной задаче;
- 29 баллов – адекватно проведена педагогическая оценка воздействия тренажера на занимающихся;
- 30 баллов – правильно оформлен список литературы (не менее 8 источников по теме КР).