

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ МАГИСТРОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с учебным планом контрольная работа является обязательной формой контроля для магистров заочной формы обучения, в соответствии с положением о текущем контроле и промежуточной аттестации магистров университета контрольная работа является частью текущего контроля успеваемости студентов. Процесс подготовки и написания контрольных работ позволяет магистрам полнее определить свои сильные и слабые стороны и все это учесть при подготовке к Государственной аттестации.

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется магистром самостоятельно.

Контрольная работа включает задание на тему «Использование тренажеров в избранном виде спорта», которое полностью может быть выполнено вне лабораторий университета, т.е. заочно.

В задании «Использование тренажеров в избранном виде спорта» контролируется умение студента устанавливать взаимосвязь между полученными фактическими и должными значениями различных показателей и тестов и способность давать педагогическую интерпретацию результатам исследования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.

Алгоритм написания контрольной работы для студентов заочного факультета:

I. Титульный лист (уирс на тему)

1. Постановка задачи

- развитие спец силы в избранном виде спорта (развивать взрывную силу мышц ног для совершенствования отталкивания прыжка в длину)

- обучение или совершенствование элементов техник (совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту)

2. Определить мышцы или группы мышц, реализующие поставленную задачу

Ягодичная → четырехглавая → икроножная

3. Выбираем тренажеры воздействующие на выделенные группы мышц

(Юшкевич – “Тренажеры в спорте”, Алабин – “Тренажеры в легкой атлетике”, Евсеев – “Тренажеры в гимнастике”)

5. Схема тренажера (ксерокопия из книги, рисунок...)

6. Описание тренажера (тренажер состоит из...)

7. Описание работы (тренажер нагружает ...)

8. Величина стека (нагрузочный диск)

9. Дискретность (величина 1 диска)

II. Модельные параметры

При использовании тренажеров применяется принцип кинематического и динамического подбора с соревновательным упражнением (Верхошанский – “Специальная силовая подготовка в спорте”)

1) Кинематика

Пространственные критерии:

1. Амплитуда – угловая или линейная (должна быть сопоставима с соревновательной)

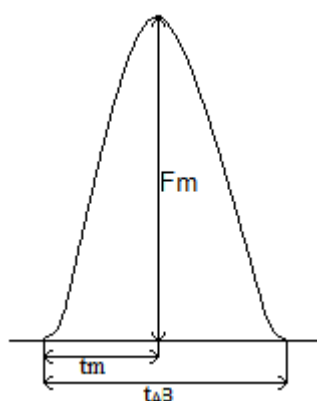
2. Траектория – послед местоположение тела точек во время движения

3. Перемещение – на сколько переместилось тело или звено в линейных системах координат

Временные критерии:

1. Длительность пространственного движения (должна быть сопоставима или кратна основному упражнению)
2. Длительность отдельных фаз движений (должна быть равна или меньше соревновательной)
3. Темп (должна быть равна или больше соревновательной)
 $V = L \times F$ (L – длина, F – частота, ритм)
4. Ритм (соотношение длительности отдельных фаз движений)

2) Динамические параметры моделируемые



1. Величина максимального усилия (F_m) (должна быть равно или немного выше соревновательной)
2. Полное время проявления усилия ($t_{\Delta v}$)
3. Время достижения максимального усилия (t_m) – это время начала усилия и до достижения максимума
4. Коэффициент быстроты развития усилия

$$K = F_m / t_m \text{ (градиент усилия)}$$

(K – уровень развития скоростно – силовых качеств)

III. Режимы работы мышц в исследуемых упражнениях и их соответствие с основными упражнениями в отдельные фазы движения

- Преодолевающий (мышца сокращается и укорачивается)
- Статический (мышца сокращается, но не меняет длину)
- Уступающий (мышца сокращается и удлиняется)

IV. Педагогическая оценка используемого тренажера (минимум 1 стр)

Тренажер позволяет...

Нижний предел выставляется за правильно выполненное задание приносит **15 баллов**, а каждый ответ на пять контрольных вопросов из перечня оценивается от 0 до 3-х баллов:

0 баллов при отказе или неправильном ответе на предложенный вопрос;

1 балл студент получает при недостаточно полном и недостаточно развернутом ответе на поставленный вопрос;

2 балла студент получает при недостаточно развернутом ответе на поставленный вопрос;

3 балла студент получает при полном и развернутом ответе на поставленный вопрос

Перечень контрольных вопросов.

1. Что такое тренажер?
2. Что такое датчик?
3. Что такое специальная силовая подготовка?
4. Что такое граничное значение отягощения?
5. Что такое граничное количество повторений?
6. Что такое ведущие группы мышц?
7. Что такое кинематика?
8. Что такое максимальная величина усилия?
9. Что такое сила?

10. Что такое К (коэффициент быстроты развития усилия) это?
11. Что такое Акселерометр?
12. "Градиент силы" и способ его расчета.
13. Назовите возможные варианты методов измерения силы.
14. Импульс силы и как он определяется?
15. Как определяется и от чего зависит количество попыток в серии для обеспечения требуемой достоверности результатов?
16. Понятие качества силы.
17. Где крепиться датчик акселерометр при измерении усилия в локальных упражнениях?
18. Принцип расчета усилия при использовании датчика акселерометра.
19. Как называется датчик измеряющий ускорение?
20. Как называют отношение максимального усилия к времени его развития?
21. Каким термином определяется причина изменения движения?
22. Какой принцип управления движениями позволяет ускорить выработку автоматизмов?
23. Какие мышцы обеспечивают реализацию поставленной задачи?
24. На каких критериях основаны показатели силы?
25. Как определяется величина усилия при анализе кривой усилия?
26. Какие существуют разновидности линий связи для передачи электрических сигналов?
27. Что такое локальные упражнения?

В итоге за контрольную работу студент может получить от **15** до **30** баллов.

Рекомендации по оформлению контрольной работы:

Отчет должен содержать таблицу, график, выводы. Оформляется отчет в соответствии с рекомендуемыми формами (см. приложение), в противном случае графики выполняются только на миллиметровой бумаге.