

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/362533>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств 4

2. Оценка уровня развития ловкости 5

3. Оценка уровня развития координации 6

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 8

Библиографический список 9

ВВЕДЕНИЕ

Главная цель физического воспитания заключается в формировании гармонично развитой личности способной быстро адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Именно поэтому учебные занятия, включенные в дисциплину «Физическая культура» направлены на решение трех видов задач: образовательную, воспитательную и оздоровительную. К воспитательной задаче относится не только формирование морально-нравственных качеств личности, но и развитие (воспитание) двигательных способностей (физических качеств).

Основные физические качества, такие как: гибкость, сила, выносливость и быстрота.

Проверка и оценка уровня сформированности физических качеств является достаточно сложной в практике физической культуры успешно используется метод тестирования, который заключается в искусственном формировании (моделировании) действия, в которых наиболее отчетливо проявляются те или иные изучаемые свойства и качества.

Выбор показателей контроля зависит от цели тестирования, которая определяет критерии оценивания соответствующих показателей тестирования.

Под понятием «тест» и «тестирование» с позиций современной системы оценок, применяемой в спортивной метрологии, подразумевается стандартизированное задание (испытание), с помощью которого можно диагностировать меру выраженности исследуемого свойства (физического качества) у испытуемого.

Таких измерений существует огромное количество, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Но при выборе метода оценки стоит учитывать, что не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов может быть использованы лишь те испытания, которые отвечают специальным требованиям:

□ обязательно должны быть определены цели применения любого теста;

□ методика должна соответствовать образовательным стандартам измерения результатов в тестах и процедурам тестирования;

□ необходимо определять надежность и информативность тестов;

□ результаты тестов представлены в соответствующей системе оценок.

Цель работы рассмотреть контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

1. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств

Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей чаще всего используются следующие контрольные упражнения:

1) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Данное упражнение выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале.

Спортсмен принимает исходное положение: ноги должны быть на ширине плеч, ступни параллельно, носки

ног перед линией отталкивания. Выполняется прыжок вперед одновременным толчком двух ног, при этом разрешен мах руками.

Измерение необходимо производить по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена.

На выполнение упражнения дается три попытки, в зачет идет лучший результат.

Возможные ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разноименно.

2) Поднимание туловища из положения «лежа на спине»

Упражнение выполняется из исходного положения: лечь на спину, руки положить за голову, локти вперед, ноги согнуть в коленях под прямым углом, ступни прижать к полу.

Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов туловища (за 1 мин.), при этом он должен касаться локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

В зачет идут правильно выполненные подъемы туловища.

Упражнение выполняется в парах, один из партнеров выполняет упражнение, второй удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Возможные ошибки:

- нет касания локтями бедер (коленей);
- нет касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- таз смещен.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Библиографический список

1. Буров А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: научно-практическое пособие / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 192 с.
2. Кайгородова А. В. Физические упражнения для развития скоростносиловых способностей: учебно-методическое пособие / А. В. Кайгородова, Р. Х. Митриченко - Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.
3. Калашникова Р. В. Развитие двигательных качеств при самостоятельных занятиях студентов: методические рекомендации для студентов /Р. В. Калашникова; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 53 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/362533>