

# Программа: Спортивная оценка



## ПРОГРАММА

---

- ≡ Цели
- ≡ Профессиональные качества
- ≡ Библиография
- ≡ Критерии участия и одобрения

## TEMARY

---

- ≡ Модуль 1. Оценка силы в командных видах спорта
- ≡ Модуль 2. Оценка скорости и маневренности
- ≡ Модуль 3. Оценка устойчивости в командных видах спорта
- ≡ Модуль 4. Интегративное чтение



Скачать

# Цели

---

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

## Главная цель

---

Получить обновления по командным спортивным процессам оценки.

## Конкретные цели (Objetivo específico)

1

Изучение применения тестов в различных проявлениях силы в командных видах спорта.

2

Получить знания о различных тестах для оценки скорости и ловкости в командных видах спорта.



3

Знать применение различных тестов на выносливость в командных видах спорта.

CONTINUE

# Профессиональные качества

---

Мы надеемся, что в ходе этого курса вы научитесь следующим навыкам:

## Общие профессиональные качества

- 1** **Коллективная работа и сотрудничество:** способность интегрироваться со сверстниками для достижения общих целей и синергизм группы высоких результатов.
- 2** **Способность к анализу/осмыслению:** способность методично изучать и оценивать различные аспекты реальности или ситуации.
- 3** **Творческий подход/ инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить новые решения существующих проблем на осно-ве формальных знаний.

## Специфические качества (Competencias específicas)

---

Развитие способности планировать оценку, анализируя различные моторные возможности и получая измерения, которые затем рассматриваются в контексте учебного процесса.

CONTINUE

# Библиография

---

**Bangsbo J, Iaiá FM, and Krstrup P.** (2008) Прерывистый тест восстановления Yo-Yo .Sports Med 38: 37–51, 2008

**Beachle T. Earle R.** (2007). Принципы силовой подготовки и физической подготовки. Редакция Panamericana.

**Berthon P, Fellmann N, Bedu M, Beaune B, Dabonneville M, Coudert J, and Chamoux AA.** (1997). 5-минутное испытание в полевых условиях как измерение максимальной аэробной скорости. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 75: 233–238.

**Bosco C.** (2000). Мышечная сила. Редакция Inde. Barcelona. España.

**Buchheit M.** (2005).30-15 прерывистый фитнес тест (IFP):новый прерывистый беговой тест для спортивных игроков- часть 1. Approches Handball 87: 27–34.

**Buchheit M.** (2005). Иллюстрация предписания интервального тренинга на основе соответствующей прерывистой максимальной скорости бега - 30-15 прерывистого теста на пригодность—часть 2. Approches Handball 88: 36–46.

**García Manso, J. M., Navarro, M., Caballero, J.A** (1996). Тесты для оценки двигательных навыков в спорте. Редакция Gymnos. Madrid, España.

**González Badillo J., Gorostiaga Ayestarán E.** (1995). Основы тренировки силы. Применение к высокой производительности. Редакция Inde. Barcelona.España.

**González Badillo, J.J.; Ribas Serna, J.** (2002). Расписание силовых тренировок. INDE. Barcelona. España.

**Krustrup P, Mohr M, Amstrup T, Rysgaard T, Johansen J, Steensberg A, Pedersen P, and Bangsbo J.** (2003). Тест прерывистого восстановления уо-уо : физиологический ответ, надежность и годность. Med Sci Sports Exerc 35: 697–705.

**Little T, Williams AG.** (2005). Специфика ускорения, максимальной скорости и ловкости у профессиональных футболистов. J Strength Cond Res 2005; 19 (1): 76-8.

**Naclerio F.** (2011). Спортивная тренировка. Ed. Médica Panamericana. Madrid. España.

**Sheppard JM, Young WB.** (2006). Обзор литературы по выносливости: классификация, обучение и тестирование. J Sports Sci 2006; 24 (9): 919-32.

**Sporis, G, Jukic, I, Milanovic, L, and Vucetic, V.** (2010). Надежность и факторная достоверность тестов на ловкость для футболистов. J Strength Cond Res 24(3): 679–686.

**Young WB, James R, Montgomery I, et al.** (2002). Связана ли мышечная сила со скоростью бега с изменением направления? J Sports Med Phys Fitness.

**CONTINUE**

# Критерии участия и одобрения

---

## Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

## Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

**CONTINUE**

# Модуль 1. Оценка силы в командных видах спорта

---

## Группа 1.1 Оценка численности в командных видах спорта

1.1.1 Понятие силы, связанной со спортом

1.1.2 Оценка силы: понятие и цели

1.1.3 Измерения в изокинетических активациях

1.1.4 Измерения в изометрических активациях

## Группа 1.2 Оценка силы в различных проявлениях

1.2.1 Измерения в изоинерциальных активациях (свободного веса) в миометрическом действии (концентрическом) и прыжках (интенсивном СЕА) с применением технологии и без нее

1.2.2 Оценка силы в спортивной подготовке: начальные размышления

1.2.3 RM для определения нагрузки при тренировке по прочности: полезность, проблемы и предложения

1.2.4 Оценка укороченного цикла растяжения (СЭА). Оценка взрывной силы через способность к прыжкам

CONTINUE



## Модуль 2. Оценка скорости и маневренности

---

### Группа 2.1 Обзор оценки скорости и маневренности при изменении направления рулевого колеса

2.1.1 Введение в оценку скорости и маневренности

2.1.2 Оценка скорости изменения направления

2.1.3 Характеристики и классификация испытаний, помимо изменения направления

2.1.4 Когнитивные соображения при оценке ловкости

### Группа 2.2 Оценка скорости изменения направления (замкнутая маневренность) и маневренности (открытая маневренность)

2.2.1 Плановая оценка маневренности (закрытая)

2.2.2 Незапланированная оценка маневренности (открытая)

2.2.3 Повторные испытания на линейное ускорение (RSA)

CONTINUE



# Модуль 3. Оценка устойчивости в командных видах спорта

---

## Группа 3.1 Оценка аэробного и анаэробного физического состояния спортсменов

3.1.1 Цели оценки выносливости в спорте

3.1.2 Формы оценки

3.1.3 Классификация испытаний

## Группа 3.2 Полевые испытания на выносливость в спортивной раме

3.2.1 Испытание на общую прочность I

3.2.2 Испытание на общую прочность II

3.2.3 Рассмотрение вопроса о проведении максимальных полевых испытаний (циклических и ациклических) для определения скорости подготовки

3.2.4 Определение скорости движения при испытании в условиях неполной и максимальной подготовки

---

CONTINUE

# Модуль 4. Интегративное чтение

---

## Интегративное чтение

CONTINUE

# Скачать

---

## Скачать контент в PDF



**Программа.pdf**  
303.6 KB

