**Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Физиология спорта» осуществляется с помощью перечня контрольных вопросов по программе курса на семинарских занятиях и коллоквиумах, написания рефератов. По темам «Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам» и «Физиологическая характеристика работы разной мощности» студенты готовят рефераты.

**Контрольные вопросы к семинарским занятиям**

**Тема 5. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности:**

1. Предстартовое состояние, фазы и физиологический механизм возникновения, виды предстартовых реакций.
2. Физиологическая характеристика разминки.
3. Физиологический механизм врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
4. Понятие об устойчивом состоянии, его виды.
5. Характеристика центрального и периферического утомления.
6. Характеристика механизмов утомления.
7. Причины утомления при работе разной мощности.
8. Виды восстановления. Закономерности процесса восстановления, его фазы.
9. Гетерохронность процесса восстановления. Понятие о срочном и отставленном восстановлении.
10. Методы и приемы, сокращающие время восстановления.

**Тема 7. Физиологическая характеристика тренированности**

1. Взаимосвязь развития физических качеств в процессе тренировки.
2. Физиологическая характеристика тренированности.
3. Физиологическая характеристика состояния «спортивная форма».
4. Понятие о физической работоспособности (ФР), виды ФР.
5. Факторы, обуславливающие уровень общей и специальной ФР.
6. Величина ФР у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
7. Аэробная и анаэробная производительность, критерии оценки (PWC170, МПК, МКД, молочная кислота, МАМ).

**Тема 8. Гормональные механизмы адаптации организма к мышечной**

**работе**

1. Общая характеристика и значение симпато-адреналовой системы.
2. Общая характеристика гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальной системы.
3. Дифференцировка адаптационных гормональных реакций по Виру, Гарькави-Квакиной-Уколовой и Селье.

**Тема 9. Физиологические основы спортивной тренировки женщин**

1. Морфо-функциональные особенности женского организма.
2. Особенности адаптации женщин к физическим нагрузкам.
3. ФР женщин. Влияние фаз менструального цикла на ФР женщин.
4. Учет фаз менструального цикла женщин в тренировочном процессе.

**Контрольные вопросы к коллоквиумам**

**Раздел 1. «Общие проблемы физиологии спорта»:**

1. Предмет «Физиология спорта», задачи, значение для практики. Основные физиологические методы исследования организма спортсмена.
2. Современные подходы к классификации физических упражнений.
3. Понятие о кислородных режимах, их характеристика в покое.
4. Кислородный запрос, понятие, виды, величина в зависимости от мощности и продолжительности работы.
5. Потребление кислорода при различных режимах мышечной работы.
6. Максимальное потребление кислорода (МПК), понятие, величина у лиц различного пола, специализации и квалификации. Факторы, влияющие на величину МПК.
7. Кислородный долг, понятие, величина максимального кислородного долга (МКД) у тренированных и нетренированных лиц.
8. Аэробная и анаэробная производительность, понятие, факторы, критерии оценки.
9. Физиологические изменения в организме при динамической циклической работе.
10. Физиологическое обоснование классификации зон мощности спортивной работы по В.С.Фарфелю и Н.И.Волкову.
11. Физиологические изменения в организме при динамической работе максимальной мощности.
12. Физиологические изменения в организме при динамической работе субмаксимальной мощности.
13. Физиологические изменения в организме при динамической работе большой мощности.
14. Физиологические изменения в организме при динамической работе умеренной мощности.
15. Физиологические изменения при динамической ациклической работе.
16. Характеристика зоны переменной мощности.
17. Физиологическая характеристика статических усилий. Физиологическая характеристика феномена натуживания. Феномен Линдгарда – Верещагина.
18. Стадии формирования двигательного навыка. Внешняя и внутренняя структура двигательного навыка.
19. Нейрофизиологические механизмы формирования двигательного навыка. Роль обратной афферентации в формировании и сохранении двигательного навыка.
20. Предстартовое состояние, фазы и физиологический механизм возникновения.
21. Виды предстартовых реакций, их зависимость от типологических особенностей ЦНС.
22. Физиологическая характеристика разминки.
23. Физиологический механизм врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
24. Понятие об устойчивом состоянии, его виды.
25. Характеристика центрального и периферического утомления.
26. Характеристика механизмов утомления.
27. Причины утомления при работе разной мощности.
28. Виды восстановления. Закономерности процесса восстановления, его фазы.
29. Гетерохронность процесса восстановления. Понятие о срочном и отставленном восстановлении.
30. Методы и приемы, сокращающие время восстановления.

**Раздел 2. Частные проблемы физиологии спорта**

1. Определение мышечной силы, ее виды.
2. Периферические и центральные факторы, определяющие развитие мышечной силы.
3. Гипертрофия мышц и ее виды.
4. Физиологические основы тренировки и резервы мышечной силы.
5. Физиологические механизмы качества быстроты.
6. Формы проявления быстроты.
7. Физиологические основы тренировки и резервы быстроты.
8. Характеристика и классификация видов выносливости.
9. Физиологические факторы, влияющие на уровень выносливости. Понятие об экономизации функций.
10. Физиологические основы тренировки и резервы выносливости.
11. Гибкость, факторы ее определяющие, значение для достижения результатов в определенных видах спорта.
12. Определение ловкости, ее ступени, значение при спортивном отборе.
13. Взаимосвязь развития физических качеств в процессе тренировки.
14. Физиологическая характеристика тренированности.
15. Физиологическая характеристика состояния «спортивная форма».
16. Понятие о физической работоспособности (ФР), виды ФР.
17. Факторы, обуславливающие уровень общей и специальной ФР.
18. Величина ФР у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
19. Аэробная и анаэробная производительность, критерии оценки (PWC170, МПК, МКД, молочная кислота, МАМ).
20. Общая характеристика и значение симпато-адреналовой системы.
21. Общая характеристика гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальной системы.
22. Дифференцировка адаптационных гормональных реакций по Виру, Гарькави-Квакиной-Уколовой и Селье.
23. Морфо-функциональные особенности женского организма.
24. Особенности адаптации женщин к физическим нагрузкам.
25. ФР женщин. Влияние фаз менструального цикла на ФР женщин и их учет в тренировочном процессе.