

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА  
49.03.01 Физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине (модулю)  
Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/ п	Темы дисциплины (модуля)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы  (виды и количество)
1	Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития.	ОПК-1  Владеет способностью определять анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
2	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	ОПК-1  Владеет способностью определять анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	ОПК-1  Владеет способностью определять анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
4	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	ОПК-1  Владеет способностью определять анатоμο-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат,

		характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	экзамен.
5	Физиологические основы формирования двигательных навыков	ОПК-1 Владеет способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
6	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	ОПК-1 Владеет способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
7	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	ОПК-1 Владеет способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
8	Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	ОПК-1 Владеет способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное задание, реферат, экзамен.
9	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	ОПК-1 Владеет способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические	Подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, собеседование, ситуационное

		особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	задание, реферат, экзамен.
--	--	---	----------------------------

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

### Система оценивания

При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

**Тестирование** - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градацию оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Ситуационное задание** – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Выполнение практических заданий.

Подготовка презентаций, докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре.

*Критерии оценки:*

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет с оценкой. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме тестирования, собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

### **Реферат**

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Выполнить практическую часть работы.
5. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
6. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
7. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

**Экзамен.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

Менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

### **Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

#### **Тестовые задания**

**1. Какая задача стоит перед предметом «Физиология спортивных упражнений»?**

- А) классифицировать физические упражнения;
- Б) дать физиологическую характеристику различным видам двигательной деятельности;
- В) выявить критерии физических упражнений;
- Г) все.

**2. Какие критерии могут быть положены в основу классификации физических упражнений и спорта?**

- А) режим мышечной деятельности;
- Б) объем мышечной массы;
- В) мощность выполняемой нагрузки;
- Г) все.

**3. Что является физиологической основой циклических движений?**

- А) ритмический рефлекс;
- Б) последовательность элементов движения;
- В) мощность и длительность выполняемой работы;
- Г) все.

**4. Что является границами зон относительной мощности работы?**

- А) мощность и длительность работы;
- Б) зависимость времени от скорости;
- В) время выполнения работы;
- Г) все.

**5. Какие физические упражнения относятся к ациклическим?**

- А) собственно-силовые;
- Б) скоростно-силовые;
- В) прицельные;
- Г) все.

**6. Какие физические упражнения относятся к локальным?**

- А) принимает участие половина мышечной массы;
- Б) принимает участие менее трети мышечной массы;
- В) принимает участие более половины мышечной массы;
- Г) принимает участие вся мышечная масса тела.

**7. К каким физическим упражнениям относится вид спорта биатлон в зависимости от режима мышечной деятельности?**

- А) статическим;

Б) динамическим;

В) смешанным;

Г) ко всем.

**8. На какие группы по характеру энергообеспечения подразделяются физические упражнения?**

А) анаэробные;

Б) аэробные;

В) анаэробно-аэробные;

Г) все.

**9. Какие энергетические системы принимают участие в обеспечении работающих мышц при беге на 100 м?**

А) анаэробная фосфагенная;

Б) лактацидная-гликолитическая;

В) аэробная;

Г) все.

**10. Какие физические упражнения относятся к локомоторным движениям?**

А) бег;

Б) ходьба;

В) прыжки

Г) все.

**11. Чему способствует разминка?**

А) выносит этот процесс за линию старта;

Б) приводит организм в состояние готовности к началу работы;

В) способствует процессу вработывания;

Г) всему.

**12. Что регулирует разминка?**

А) предстартовые реакции;

Б) процесс вработывание;

В) работоспособность организма;

Г) устойчивое состояние.

**13. Какие задачи стоят перед общей частью разминки?**

А) подготовка скелетных мышц к предстоящей работе;

Б) налаживанию функции терморегуляции;

В) налаживанию правильных соотношений между процессами кровообращения, дыхания и выполняемыми движениями;

Г) все.

**14. Какие изменения происходят при разминке в ЦНС?**

А) повышается возбудимость нервных центров;

Б) увеличивается лабильность нервных центров;

В) повышается подвижность нервных процессов;

Г) все.

**15. Какие задачи стоят перед специальной частью разминки?**

А) создать оптимальную возбудимость двигательного аппарата;

Б) правильное воспроизведение двигательного навыка;

В) способствовать выполнению движений по координации, структуре, темпу, ритму, которые предстоит совершить в предстоящей деятельности;

Г) все.

**16. Чем объяснить повышение работоспособности в предстоящей деятельности после разминки?**

А) наличием следовых явлений в нервных центрах;

Б) наличием повышенной возбудимости;

В) наличием тормозных процессов;

Г) все.

**17. От чего зависит длительность разминки?**

А) от возрастных особенностей;

Б) от степени тренированности;

- В) от предстоящей деятельности;
- Г) все.

**18. Что оказывает влияние на интервал отдыха между концом разминки и стартом?**

- А) возраст тренирующихся;
- Б) продолжительность и интенсивность разминки;
- В) предстоящая деятельность;
- Г) степень тренированности.

**19. Что необходимо дополнительно выполнить перед стартом?**

- А) принять фармакологические препараты;
- Б) использовать комплекс специальных приемов для регуляции психических состояний;
- В) использовать приемы мышечной релаксации;
- Г) выполнить несколько упражнений.

**20. Что такое разминка?**

- А) выполнение предварительных упражнений перед соревнованиями;
- Б) условный рефлекс тонического характера;
- В) состояние устойчивой работоспособности;
- Г) начальный период работы.

**21. Что такое предстартовое и собственно стартовое состояние?**

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) инстинкт;
- Г) импринтинг.

**22. Чем отличается предстартовое состояние от стартового?**

- А) изменениями функций;
- Б) временем наступления;
- В) объективными изменениями;
- Г) субъективными изменениями.

**23. Что является основой всех изменений в организме в предстартовом состоянии?**

- А) изменение функционального состояния ЦНС;
- Б) изменение вегетативных органов;
- В) изменение опорно-двигательного аппарата;
- Г) все.

**24. Какие условные рефлексы могут быть в основе предстартовых реакций?**

- А) рефлекс на время;
- Б) инструментальные рефлексы;
- В) специфические и неспецифические;
- Г) все.

**25. Какие разновидности предстартовых реакций проявляются в зависимости от типологических свойств нервной системы?**

- А) предстартовая апатия;
- Б) предстартовая лихорадка;
- В) состояние боевой готовности;
- Г) все.

**26. Как можно управлять предстартовыми реакциями?**

- А) путем словесных воздействий на вторую сигнальную систему;
- Б) соблюдением постоянного распорядка дня;
- В) подбором специальных физических упражнений в виде разминки;
- Г) все.

**27. В какой возрастной период у ребенка предстартовые реакции могут превышать предстартовые сдвиги взрослых?**

- А) в период второго детства;
- Б) в подростковом возрасте;
- В) в юношеском возрасте;
- Г) в период первого детства.

**28. С чем связано образование предстартовых реакций у детей?**

- А) с развитием ЦНС;
- Б) с возникновением личного опыта;
- В) с участием в соревнованиях;
- Г) все.

**29. Перед какой нагрузкой более выражено предстартовое состояние в детском возрасте?**

- А) в естественных условиях;
- Б) в лабораторных условиях;
- В) перед специфической нагрузкой;
- Г) перед всеми.

**30. Что характеризует эволюцию предстартовых реакций в процессе возрастных изменений?**

- А) предстартовые реакции на условные раздражители;
- Б) предстартовые реакции на безусловные раздражители;
- В) предстартовые реакции на раздражители первой сигнальной системы;
- Г) предстартовые реакции на раздражители второй сигнальной системы.

**31. Какие движения возникают и затормаживаются по желанию человека?**

- А) произвольные;
- Б) произвольные;
- В) скоростно-силового характера;
- Г) движения на выносливость.

**32. Кто заложил основу учения о произвольных движениях?**

- А) А.А.Ухтомский;
- Б) М.И.Сеченов;
- В) И.П.Павлов;
- Г) Н.А.Бернштейн.

**33. Какие принципы рефлекторной теории обосновал И.П.Павлов?**

- А) детерминизм;
- Б) структурность;
- В) принцип анализа и синтеза;
- Г) все.

**34. Как называются двигательные акты, которые приобретаются человеком при жизни?**

- А) двигательная деятельность;
- Б) движение;
- В) двигательный навык;
- Г) произвольная деятельность.

**35. Что такое двигательный навык?**

- А) новая форма двигательных действий, доведенная до автоматизма;
- Б) образование действий по механизму условных рефлексов;
- В) образование действий в результате систематических упражнений;
- Г) все.

**36. Что лежит в основе формирования двигательных навыков?**

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) механизм временных связей;
- Г) механизм сложных взаимоотношений очагов возбуждения.

**37. Что такое оперантные условные рефлексы?**

- А) рефлексы второго рода;
- Б) новая форма временных связей;
- В) рефлексы, для которых характерна новая форма движений;
- Г) все.

**38. Какие задачи решает экстраполяция при помощи нервной системы?**

- А) вегетативные;
- Б) задачи, связанные с деятельностью ЦНС;



В) двигательные;

Г) все.

**39. Чему способствует экстраполяция в практике физического воспитания и спорта?**

А) подбору вспомогательных упражнений;

Б) подбору подводящих упражнений;

В) подбору средств ОФП;

Г) всему.

**40. От чего зависит экстраполяция?**

А) от наследственной информации;

Б) от количества временных связей;

В) от свойств нервной системы;

Г) от всего.

**41. Что такое тренированность?**

А) способность организма к изменению функциональных свойств;

Б) состояние организма в период наивысшей работоспособности;

В) совокупность физиологических реакций;

Г) приспособление организма.

**42. Какие механизмы лежат в основе развития тренированности?**

А) механизмы срочной и долговременной адаптации;

Б) механизм брадикардии;

В) механизм Франка-Старлинга;

Г) все механизмы.

**43. Какая может быть адаптация?**

А) срочная;

Б) долговременная;

В) физиологическая;

Г) все.

**44. Чем отличается срочная адаптация от долговременной?**

А) срочными реакциями, возникающими после начала действия раздражителя;

Б) врожденными реакциями, реализующими по типу стресс-реакции;

В) полной мобилизацией функциональных возможностей организма;

Г) всеми.

**45. Какие генетические предпосылки имеет тренируемость?**

А) соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах;

Б) уровень МПК;

В) устойчивость к гипоксии;

Г) все.

**46. Чем характеризуется высокая медленная тренируемость?**

А) нарастает быстро, но имеет небольшие тренировочные эффекты;

Б) нарастает постепенно, но медленными темпами;

В) нарастает максимально в начале тренировок, а в дальнейшем меняется незначительно;

Г) нарастает медленно и при этом имеет небольшие тренировочные эффекты.

**47. Что является признаком физиологического спортивного сердца?**

А) тахикардия;

Б) гипотония;

В) гипоксия;

Г) брадикардия.

**48. Что такое гипертрофия?**

А) увеличение сердца;

Б) увеличение артериального давления;

В) увеличение скорости движения крови;

Г) увеличение ударного и минутного объемов крови.

**49. Как реагирует тренированный организм на стандартную нагрузку?**

А) большими сдвигами функциональных показателей;

Б) меньшими сдвигами функциональных показателей;

В) неизменностью функциональных показателей;

Г) по-разному.

**50. О чем можно судить по реакции организма на стандартную нагрузку?**

А) о степени тренированности;

Б) о функциональных показателях;

В) о физической работоспособности;

Г) о восстановительных процессах в организме.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Сердечно-сосудистая система спортсменов (коренные и мигранты).
2. Дыхательная система спортсменов (коренные и мигранты).
3. Гомеостаз при выполнении мышечной работы различной интенсивности (коренные и мигранты).
4. Исследование состояния физиологических функций у спортсменов разной спортивной специализации при выполнении одинаковой мышечной работы.
5. Вработывание и устойчивое состояние.
6. Восстановительный период: исследование физиологических функций в ближайшем восстановительном периоде после различных видов мышечной работы.
7. «Феномен Лингарда» и его особенности у спортсменов различной специализации.
8. Состояние физиологических функций у детей школьного возраста в условиях вработывания, устойчивого состояния и восстановительного периода.
9. Оценка скорости обучения двигательным действиям.
10. Исследование двигательной координации у спортсменов различной специализации.
11. Оценка уровня тренированности при помощи инструментальных методик.
12. Физиологическая интерпретация феноменологической картины разных этапов развития спортивной формы.
13. Физиологические параметры кровообращения и дыхания в условиях школьного урока физкультуры.
14. Состояние физиологических функций школьников при разных типах уроков физкультуры.
15. Конституция спортсменов и физкультурников Тюменской области.
16. Обмен веществ и энергии у школьников (спортсменов и не спортсменов).
17. Кровообращение у человека в покое и после физических нагрузок.
18. Физиологические механизмы обучения произвольным движениям.
19. Физиологическая характеристика различных видов спортивной деятельности:
  - баскетбола
  - волейбола
  - футбола
  - хоккея
  - лыжного спорта
  - гимнастики
  - лёгкой атлетики
  - национальных видов спорта
  - биатлона
  - бокса
  - борьбы.
20. Физиологические основы массовой физической культуры.
21. Физиологическая характеристика физического развития школьника.
22. Физиологические основы тренировки женщин.

### **Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для сдачи экзамена.

1. Предмет физиологии спорта.
2. Понятие о кибернетической, или функциональной системе.
3. Основные свойства функциональной системы (подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость).
4. Характеристика входных и выходных переменных.
5. Основные принципы работы функциональной системы.
6. Типы автоматического регулирования функциональной системы.
7. Разнообразие физических упражнений.
8. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные, региональные, глобальные).
9. Классификация физических упражнений по типу мышечных сокращений (статические, динамические).
10. Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений.
11. Энергетическая характеристика циклических упражнений.
12. Классификация физических упражнений по мощности.
13. Физиологическая классификация спортивных упражнений (циклические, ациклические).
14. Признаки различий физических упражнений: силовые, скоростно-силовые, на выносливость.
15. Упражнения анаэробной и аэробной мощности.
16. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе.
17. Основные проявления мышечной силы (собственно силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения).
18. Морфофизиологические факторы, определяющие максимальную силу сокращения мышц.
19. Механизмы рабочей гипертрофии мышечных волокон.
20. Роль гормонов в развитии гипертрофии мышечных волокон.
21. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
22. Максимальная анаэробная мощность и емкость, методы их определения.
23. Виды выносливости.
24. Методы определения выносливости.
25. Аэробная производительность и выносливость.
26. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
27. Порог анаэробного обмена.
28. Зависимость МПК от возраста, пола, спортивной подготовленности.
29. Внешнее дыхание и МПК.
30. Система крови и МПК.
31. Сердечно-сосудистая система и МПК.
32. Мышечный аппарат и выносливость.
33. Гуморальные механизмы обеспечения аэробной возможности организма.
34. Физиология предстартового состояния и разминки.
35. Общая характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии.
36. Физиологические эффекты разминки.
37. Физиологические основы общей и специальной разминки.
38. Процесс вработывания, его физиологические механизмы.
39. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».
40. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний.
41. Утомление, его значение в спорте. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе.
42. Процессы восстановления в спорте. Быстрый и медленный компоненты восстановления кислородного долга.
43. Восстановление фосфагенов, гликогена, устранение молочной кислоты.
44. Физиология активного отдыха.
45. Теория Н. А. Бернштейна о многоуровневой системе управления движением.
46. Локализация, афферентация и функции разных уровней управления движением.
47. Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движения.

48. Врожденные двигательные навыки. Онтогенез формирования двигательных навыков.
49. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и техники движения.
50. Понятие о тренируемости организма.
51. Механизмы формирования двигательных навыков. Формирование временных связей.
52. Роль афферентной и эфферентной информации в формировании двигательного навыка. Понятие о рефлексорном кольце.
53. Важнейший принцип формирования двигательных навыков – «повторение без повторения» (по Н. А. Бернштейну).
54. Особенности начального обучения двигательным действиям. Совершенствование двигательного действия.
55. Основные принципы формирования двигательных навыков и техники движения.
56. Физиологические характеристики и закономерности, определяющие состояние тренированности (максимальные функциональные возможности физиологических систем, эффективность их работы, зона оптимума и КПД мышечной работы).
57. Изменение пороговых тренировочных нагрузок как важный принцип повышения тренированности.
58. Физиологические и эргономические принципы варьирования физических нагрузок: интенсивность, длительность, частота тренировочных нагрузок и их объем.
59. Эффект суперкомпенсации в тренировочном процессе.
60. Обратимость и необратимость тренировочных эффектов.
61. Разновидности тренируемости.
62. Физиология избранного вида спорта (формирование двигательных навыков и физических качеств; изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, его морфофункциональные изменения; устойчивость психофизиологических процессов ЦНС; качественные изменения в сенсорной системе; особенности функций – внешнего дыхания, сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, системы крови, терморегуляции; изменения аэробной и анаэробной производительности, физической работоспособности).
63. Влияние кратковременного и длительного воздействия разных факторов окружающей среды на организм (холод, жара, гипоксия).
64. Физиологические эффекты тренировочных занятий в условиях средне- или высокогорья.
65. Меры профилактики и способы повышения устойчивости организма к холоду и высокой температуре окружающей среды.
66. Морфофункциональные особенности женского организма и их физические возможности.
67. Особенности тренировки женщин в разные периоды менструального цикла.
68. Морфофункциональные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических качеств.
69. Аэробная и анаэробная производительность у детей разного возраста.
70. Основные морфофункциональные принципы отбора в детском и юношеском спорте.