**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Физиология спорта» (Бакалавры, конспекты)**

1. Предмет, методы и задачи физиологии спорта
2. Классификация скелетных мышц
3. Режимы мышечного сокращения (изометрическое, изотоническое, ауксотоническое)
4. Характеристика статической работы
5. Динамическая работа
6. Позы тела и положения тела в пространстве
7. Классификация физических упражнений (стандартные, нестандартные, циклические, ациклические)
8. Характеристика циклических упражнений
9. Характеристика ациклических упражнений
10. Нестандартные физические упражнения
11. Принципы классификации физических упражнений по зонам мощности
12. Характеристика максимальной зоны мощности
13. Характеристика субмаксимальной зоны мощности
14. Характеристика большой зоны мощности
15. Характеристика умеренной зоны мощности
16. Предстартовое состояние: физиологическая характеристика формы
17. Типы нервной деятельности и характеристика форм предстартового состояния
18. Разминка: ее части, физиологический эффект
19. Врабатывание: определение, физиологические механизмы
20. Устойчивое состояние, его виды
21. Определение понятий кислородный запрос, кислородных долг.
22. Мертвая точка и «второе дыхание», определение, физиологические механизмы
23. Утомление и теории его возникновения
24. Нервно-рефлекторная теория утомления
25. Теория истощения энергетических ресурсов
26. Утомление при статической нагрузке, механизмы
27. Утомление при нестандартных нагрузках
28. Восстановление, фазы и изменения работоспособности
29. Средства и методы ускоряющие процессы восстановления
30. Признаки адаптации скелетных мышц у спортсменов, тренирующихся на выносливость
31. Признаки адаптации скелетных мышц у спортсменов, тренирующихся на силу
32. «Спортивное сердце»-анатомические и физиологические особенности
33. Физиологическая характеристика ловкости
34. Физиологическая характеристика гибкости (динамическая, статическая)
35. Физиологическая характеристика быстроты
36. Физиологическая характеристика силы
37. Физиологическая характеристика выносливости
38. Физиологическая характеристика тренированности
39. Характеристика перетренированности.
40. Особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов
41. Особенности системы крови у спортсменов
42. Физическая работоспособность при низкой температуре окружающей среды
43. Физическая работоспособность при высокой температуре окружающей среды
44. Физическая работоспособность в условиях высокого барометрического давления
45. Физическая работоспособность в условиях низкого барометрического давления
46. Физическая работоспособность при смене климато-географических условий

47.Влияние физических упражнений на двигательные функции организма в различные возрастные периоды

48.Физиологическая характеристика утренней гигиенической гимнастики

49.Утренние пробежки и кроссы – влияние на организм

50.Оздоровительное плавание –положительные и отрицательные эффекты.

**Список рекомендуемой литературы**

**Основная**

1. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов по физ. культуре / Смирнов Виктор Михайлович, В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 605 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-305-00034-3 (в пер.) : 79.50.
2. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 c. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Дополнительная**

1. Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2006. — 81 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64986.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. 25 Замчий. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 — 152 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей