

Утверждено на заседании
кафедры физиологии и биохимии
Зав.кафедрой И.Н.Рубченя
30.06.2025
Протокол № 17

**Методические рекомендации
по подготовке к аудиторной контрольной работе
по учебной дисциплине «Физиология спорта» для студентов
5 курса заочной формы получения образования**

Аудиторная контрольная работа выполняется с целью оценки качества самостоятельного изучения студентами следующих тем:

1. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности.
2. Физиологические основы развития физических качеств.

Положительная аттестация по контрольной работе является обязательным условием допуска студентов к экзамену по учебной дисциплине «Физиология спорта». Она выполняется в 10-ом семестре в период прохождения сессии. Аудиторная контрольная работа проводится на первом лабораторном занятии указанного семестра в виде тестирования на платформе Moodle.

При подготовке к контрольной работе следует самостоятельно изучить указанные выше темы с использованием литературы, рекомендованной кафедрой.

На проведение аудиторной контрольной работы отводится 15 минут. Каждое тестовое задание включает 15 вопросов. Все вопросы предполагают выбор одного не только правильного, но и наиболее полного варианта ответа.

Оценка «зачтено» по контрольной работе выставляется, если студент правильно ответил не менее, чем на 60% вопросов теста, т.е. не менее, чем на 9 вопросов.

Студенты, не явившиеся на аудиторную контрольную работу по каким-либо причинам или получившие оценку «не зачтено», могут выполнить ее в «День заочника» в соответствии с расписанием работы кафедры физиологии и биохимии. В другие дни – по договоренности с преподавателем, проводившим лабораторные занятия.

Вопросы для изучения при подготовке к контрольной работе

Тема 1. Физиологическая характеристика состояний, возникающих в процессе мышечной деятельности

Вопросы:

1. Физиологические механизмы формирования предстартового состояния.
2. Биологическое значение предстартовых реакций.
3. Изменение физиологических функций в предстартовом состоянии.

4. Формы предстартового состояния.
5. Способы управления предстартовым состоянием.
6. Разминка и ее виды. Основные функциональные эффекты общей и специальной разминки. Управление предстартовым состоянием при помощи разминки.
7. Физиологические особенности периода вработывания. Механизмы и закономерности вработывания.
8. Физиологическая характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание», причины их возникновения, субъективные ощущения и объективные показатели.
9. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и его виды.
10. Биологическое значение, локализация и механизмы развития утомления.
11. Теории утомления.
12. Стадии утомления.
13. Основные процессы восстановительного периода (ликвидация кислородного долга и молочной кислоты, восстановление гликогена мышц и печени, восстановление исходного вегетативного тонуса и др.).
14. Закономерности процессов восстановления (фазность, гетерохронность, неравномерность, избирательность и т. д.).
15. Методы и средства ускорения процессов восстановления. Основные принципы использования средств, ускоряющих процессы восстановления.

Тема 2. Физиологические основы развития физических качеств

Вопросы:

1. Мышечная сила и ее виды. Силовой дефицит.
2. Факторы, определяющие развитие мышечной силы (центрально-нервные, периферические).
3. Виды мышечной гипертрофии. Факторы, способствующие развитию миофибриллярной гипертрофии.
4. Влияние упражнений силового характера на деятельность сердечно-сосудистой системы.
5. Понятие быстроты. Формы проявления быстроты. Факторы, влияющие на время двигательной реакции, быстроту одиночного движения и темп движения.
6. Мощность движения. Факторы, определяющие различные компоненты мощности..
7. Вклад силового и скоростного компонентов мощности в развитие скоростно-силовых способностей у представителей различных видов спорта.
8. Выносливость и ее виды.
9. Основные показатели аэробной выносливости (максимальная аэробная мощность, максимальная аэробная емкость). Факторы, влияющие на величину МПК.

- 10.Морфофункциональные перестройки систем организма, повышающие аэробную выносливость (система дыхания и крови, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная и нервная система, система терморегуляции, эндокринная система).
- 11.Основные показатели анаэробной выносливости (максимальная анаэробная мощность, максимальная анаэробная емкость). Морфофункциональные перестройки физиологических систем организма, повышающие анаэробную выносливость. Феномен Лингарда.
- 12.Гибкость и ее виды (динамическая, статическая, активная, пассивная, общая, специальная).
- 13.Факторы, определяющие развитие гибкости (внутренние и внешние).
- 14.Ловкость и ее физиологическая основа. Структура (компоненты) ловкости.
- 15.Факторы, определяющие уровень развития ловкости (нервная, сенсорные и нервно-мышечная системы, тип ВНД, кинезиологический потенциал).

Рекомендуемая литература

1. Лойко, Т. В. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности : пособие / Т. В. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2024. – 52 с.
2. Лойко, Т. В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка : пособие / Т. В. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 41 с.