**Контрольные вопросы**

1. Перечислите общие принципы физиологической классификации физических упражнений.
2. Дайте определение циклическим упражнениям, приведите примеры.
3. Дайте определение ациклическим упражнениям, приведите примеры.
4. Перечислите стадии физической работы.
5. Перечислите общие закономерности восстановления.
6. Что лежит в основе адаптации организма к физической нагрузке, что они определяют?
7. Перечислите основные физиологические закономерности тренировочных эффектов?
8. Что является основными параметрами физической нагрузки?
9. В чем заключается принцип пороговых нагрузок?
10. В чем проявляется свойство обратимости тренировочных нагрузок?
11. В чем отличие спорта высших достижений от физической культуры?
12. Соотнесите виды спорта с их характеристиками

Ответы: цифра(вид спорта)-буква (характеристика)

Например:

1-О

2- и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды спорта** |  | **Характеристика** |
|  | Спортивная гимнастика | **А** | Циклическая динамическая работа. В зависимости от длины дистанции он может быть субмаксимальной мощности (500, 1000, 1500м) и около максимальной мощности (5000 и 10000 м). Тренировка развивает быстроту и скоростную выносливость. |
|  | Бег | **Б** | Все эти упражнения относят к ациклическим упражнениям. Координация двигательной деятельности очень сложна. |
|  | Метания | **В** | Это пример циклических упражнений. В зависимости от длины дистанции работа может быть разной интенсивности и мощности. |
|  | Прыжки | **Г** | Являются ациклическими упражнениями скоростно-силового типа. |
|  | Лыжные гонки | **Д** | По структуре – динамическая циклическая работа. На дистанциях 100 и 200 м обычно относят к работе субмаксимальной мощности, но по мере уменьшения дистанции мощность падает. |
|  | Конькобежный спорт. | **Е** | Это нестандартно-переменные упражнения. Производится, главным образом, скоростно-силовая работа. Статические напряжения встречаются редко. Они кратковременны и выражены не резко. |
|  | Велосипедный спорт | **З** | Является динамической, циклической работой преимущественно околомаксимальной и максимальной интенсивности. Работу можно характеризовать как скоростно-силовую работу. |
|  | Гребля | **И** | Работа имеет динамический силовой характер. При удержании штанги на груди и при фиксации веса атлет испытывает статическое напряжение. |
|  | Плавание | **К** | Характеризуются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности и различной длительности. Соответственно силовая и скоростно-силовая работа чередуется при этом со статическими напряжениями. |
|  | Спортивные игры | **М** | Можно назвать экстремальными видами спорта. Риск, связанный с походами в горных условиях и восхождениями на вершины усугубляется теми условиями, в которых приходится находиться спортсменам. |
|  | Тяжелая атлетика | **Н** | Является циклической динамической работой.  Требуют развития общей и скоростной выносливости, а также хорошей координации. Правильная техника обеспечивает экономичность двигательной деятельности и снижение потребления кислорода на 15 –20 %. |
|  | Борьба | **О** | В упражнениях преобладает динамическая работа в сочетании с одновременными статическими усилиями многих мышечных групп. Эти упражнения часто выполняются в необычных условиях опоры. Здесь есть элементы, где максимально проявляется сила, а также присутствуют скоростно-силовые элементы |
|  | Альпинизм и Горный туризм | П | В двигательной деятельности преобладает динамическая циклическая работа. Мышцы нижних конечностей при этом совершают динамическую циклическую работу, мышцы же рук и спины статически напряжены. |