**Темы домашних контрольных работ**

**по физиологии с основами биохимии**

 **для специальности 49.092.01 (заочная форма обучения).**

**2020-2021 уч. год**

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Разминка. Врабатывание. Устойчивое состояние. Мертвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановление.
2. Классификация физических упражнений. Ациклические движения. Циклические движения.
3. Временные связи как физиологическая основа формирования двигательных навыков. Афферентный синтез в двигательных навыках.
4. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.
5. Спортивная тренировка. Тренированность и перетренированность. Закономерности биохимической перестройки мышц под влиянием тренировки.
6. Биохимическая характеристика тренированного организма. Биохимические изменения при растренировке и перетренировке.
7. Физические нагрузки, адаптация и тренировочный эффект. Методы тренировки, способствующие развитию выносливости
8. Составление режима тренировочных занятий с учетом ритмических изменений функциональной активности организма.
9. Развитие физических качеств у детей школьного возраста. Оценка развития двигательных качеств у детей школьного возраста.

Темы контрольных работ выбираем в соответствие с буквой, с которой начинается Ваша фамилия.

**Вопрос № 1- АБВ, № 2 –ГДЕ, № 3 - ЖЗИ, № 4 – КЛМ № 5 - НОП № 6 – РСТ № 7 - УФХ № 8 - ЦЧШЩ № 9 - ЭЮЯ**