**Экзаменационные вопросы**

**по дисциплинам «Физиологические основы мышечной деятельности»**

**«Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта» для магистрантов 1 курса ДФПО и ЗФПО**

1. Физиологическая классификация физических упражнений.
2. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка.
3. Физиологические основы развития двигательных качеств.
4. Характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физическими упражнениями.
5. Функциональные изменения в организме при динамической мышечной работе максимальной и субмаксимальной мощности.
6. Функциональные изменения в организме при динамической мышечной работе большой и умеренной мощности.
7. Функциональные изменения в организме при статических усилиях. Феномен Лингарда-Верещагина. Роль статических усилий в физическом воспитании детей.
8. Физиологические критерии тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя; реакции тренированного и нетренированного организма на стандартную и максимальную нагрузки.
9. Физиологическая характеристика различных видов спорта.
10. Развитие и совершенствование функциональных возможностей детского организма в процессе физического воспитания. Понятие об акселератах и ретардантах.
11. Физическая работоспособность и её изменение в процессе работы. Методы определения физической работоспособности.
12. Изменение функционального состояния организма при разминке.
13. Тренированность, перенапряжение и перетренированность, их профилактика и физиологические механизмы возникновения.
14. Предстартовое и стартовое состояния, физиологические механизмы возникновения. Регуляция предстартового состояния.
15. Роль физической культуры и спорта в психофизическом развитии человека.
16. Значение физической культуры и спорта для поддержания здоровья.
17. Восстановление организма после физической нагрузки. Методы ускорения процессов восстановления и работоспособности.
18. Основные характеристики спортивного сердца (дилатация и гипертрофия).
19. Спортивный травматизм. Особенности и профилактика спортивного травматизма.
20. Другие актуальные проблемы спортивной медицины (астма, половое развитие и зрелость, спортивная почка и др.).
21. Современная организация антидопингового контроля в МОК. Роль ВАДА, национальных антидопинговых агентств.
22. Классификация допингов в спорте. Допинговый лист. Негативные последствия употребления анаболических стероидов.
23. Методы обнаружения допингов. Биологический профиль. Терапевтические исключения. Дисквалификация за употребление допинга.
24. Генетические методы отбора для занятий физической культурой и спортом.
25. Внезапные смерти во время занятий физической культурой и спортом.
26. Современные методы контроля уровня морфофункционального состояния организма физкультурников и спортсменов. Оценка физического развития.
27. Современные методы контроля уровня морфофункционального состояния организма физкультурников и спортсменов. Контроль за состоянием кардиореспираторной системы занимающихся физической культурой и спортом.
28. Комплексный медико-биологический контроль в массовой физкультуре и подготовке спортсменов.

Доцент М.В. Головач