Уважаемые студенты! Для выполнения практической части темы «Медико-биологические основы современной спортивной тренировки» необходимо ознакомиться с представленными материалами. Материалы раздела содержат более подробную информацию по теме. Так, видеоматериал позволяет более подробно ознакомиться с основным разделом, в частности, по вопросу о физиологических изменениях в организме при физических нагрузках, и более подробно - в системе крови при мышечной деятельности.

Текстовая информация позволяет методически правильно разработать технологию построения спортивной тренировки в структуре различных тренировочных циклов. В пособии «Спортивная тренировка: теоретические и методические основы» (М.Ю.Федорова с соавт.) приведены указания по последовательному выполнению контрольных заданий:

- макроструктура (больших тренировочных циклов) – стр. 8;

- мезоструктура (средних тренировочных циклов) – стр.13;

- микроструктура (малых тренировочных циклов) – стр.22.