**Общая физиологическая классификация физических упражнений**

1. По объему активной мышечной массы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнений  | Количество участвующих мышц | Примеры упражнений |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. По типу мышечных сокращений (статический или динамический);
2. По силе или мощности сокращений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнений | Значение силы | Значение мощности | Значение скорости | Примеры упражнений |
| Силовые  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  |  |  |  |  |
| На выносливость |  |  |  |  |

1. По стандартности и стереотипности движений

циклические

Ациклические(нестандартные)

А ) Характеристика циклических упражнений

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны относительной мощности | Время работа на данной мощности | Затраты кислорода | Основной процесс получения энергии( анаэробный или аэробный | Процессы в кровеносной, дыхательной и нервной системе | Причины утомления | Примеры упражнений и видов спорта |
| максимальная |  |  |  |  |  |  |
| субмаксимальная |  |  |  |  |  |  |
| большая |  |  |  |  |  |  |
| умеренная |  |  |  |  |  |  |

Б) Выделите основные особенности ациклических упражнений и приведите примеры видов спорта , где данный вид упражнений преобладает.