

МАТЕРИАЛЫ

для текущей аттестации магистрантов первого курса дневной и второго курса заочной форм получения образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры». Терминологический аппарат.
2. Спортивная адаптология как новое научное направление исследования морфологических, биохимических, физиологических и биомеханических изменений в организме занимающихся при выполнении учебно-тренировочных двигательных действий.
3. Область научных исследований спортивной адаптологии. Теоретическое познание объекта исследования.
4. Определение понятия «спортивно-педагогическая адаптология».
5. Этапы научного поиска в методической деятельности.
6. Модель механизмов функционирования органов и систем организма занимающихся.
7. Общая характеристика методик, определяющих психоэмоциональное состояние занимающихся.
8. Характеристики процессов адаптации, принципы и механизмы.
9. Понятие о стрессе и стрессорном воздействии.
10. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
11. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме максимальной мощности.
12. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме околоремальной мощности.
13. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме субреальной мощности.
14. Определение понятия «выносливость» и ее виды.
15. Показатели аэробной выносливости.
16. Морфофункциональные перестройки органов и систем организма, при развитии аэробной выносливости.
17. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме максимальной аэробной мощности.
18. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме околоремальной аэробной мощности.
19. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме субреальной аэробной мощности.
20. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме средней аэробной мощности.
21. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме малой аэробной мощности.
22. Эмоции: причины возникновения, значение.

23. Информационная теория эмоций П.С. Симонова и теория эмоциональных состояний Г.И. Косицкого.
24. Методики коррекции и регуляции эмоционального состояния, занимающихся физической культурой и спортом.
25. Способы саморегуляции эмоционального состояния.
26. Определение понятий «нейромедиатор», «нейротрансмиттеры», «эндогенные опиаты».
27. Этапы передачи импульса в нервной системе. Составляющие взаимодействия между нервными клетками.
28. Характерные признаки электрической синаптической передачи.
29. Характерные признаки химической передачи.
30. Основные вещества, выполняющие медиаторные функции.
31. Группы нейротрансмиттеров, отвечающие за переживания человека.
32. Функции эндогенных опиатов.
33. Медиаторы и их постсинаптическое действие: ацетилхолин, норадреналин, адреналин, дофамин, катехоламины, триптофан, серотонин и др.
34. Особенности вибромиостимуляции и ее влияние на функциональные возможности организма человека.
35. Реакции организма занимающихся на дозированную вибрацию.
36. Функциональные изменения под воздействием вибромиостимуляции.
37. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции.
38. Механизмы действия, методы и принципы вибромиостимуляции.
39. Показания и противопоказания вибромиостимуляции.
40. Определение понятия «общая магнитотерапия» и ее особенности.
41. Реакции организма занимающихся на воздействие магнитными полями.
42. Применение простых и сочетанных методов магнитотерапии как средств восстановления.
43. Влияние комбинированной тренировки на основе вибромиостимуляции и общей магнитотерапии на организм занимающихся.
44. Особенности включения комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии в комплекс коррекции физического состояния занимающихся.
45. Виды врачебно-педагогического контроля.
46. Выбор информативных тестов для регулярного контроля физического развития занимающихся.
47. Выбор информативных тестов для регулярного контроля функционального состояния занимающихся.
48. Выбор информативных тестов для регулярного контроля физической подготовленности занимающихся.
49. Общая характеристика методик, определяющих психофизиологическое состояние занимающихся.