

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ**  
**МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ » для студентов направления специальности**  
**1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)»**  
**(3 курс 6 семестр)**  
**к зачету**

1. Роль, цели и задачи врачебно-педагогического контроля при проведении занятий в СМГ.
2. Основные методы врачебно-педагогического наблюдения при проведении урока по физвоспитанию в СМГ.
3. Оценка результатов врачебно-педагогического наблюдения.
4. Определение уровня физической подготовленности учащихся занимающихся в СМГ, как составляющая педагогического контроля.
5. Педагогический контроль на уроке физического воспитания в СМГ (моторная плотность, физиологическая кривая пульса).
6. Самоконтроль учащихся на занятиях в СМГ. Дневник самоконтроля.
7. Понятие «гибкость». Методы воспитания гибкости на занятиях в СМГ.
8. Контрольно-педагогические тесты для оценки гибкости.
9. Понятие «сила». Методы воспитания силы на занятиях в СМГ.
10. Контрольно-педагогические тесты для оценки силовых способностей.
11. Понятие «выносливость». Методы воспитания выносливости на занятиях в СМГ.
12. Контрольно-педагогические тесты для оценки выносливости.
13. Понятие «быстрота». Методы воспитания быстроты на занятиях в СМГ.
14. Контрольно-педагогические тесты для оценки быстроты.
15. Значение исследования уровня физического развития у занимающихся в СМГ.
16. Методы изучения физического развития.
17. Методы оценки физического развития.
18. Значение исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся в СМГ. Показатели ее деятельности, как интегративные.
19. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся в СМГ.
20. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Коррекция нагрузки на уроке в зависимости от типа.
21. Функциональные показатели аппарата внешнего дыхания. Пробы, применяемые для исследования функционального состояния респираторной системы на занятиях в СМГ.
22. Коррекция нагрузки на уроке по физическому воспитанию в зависимости от результатов функционального тестирования дыхательной системы.
23. Методы исследования центральной и периферической нервных систем на занятиях в СМГ.
24. Методы исследования вегетативной нервной системы на занятиях в СМГ.
25. Методы исследования нервно-мышечного аппарата на занятиях в СМГ.

26. Коррекция нагрузки на уроке по физическому воспитанию в зависимости от результатов функционального тестирования нервной системы.
27. Показания и противопоказания к назначению физических упражнений в СМГ при заболеваниях органов зрения.
28. Понятие «реабилитационный потенциал», содержание.
29. Методика оценки реабилитационного потенциала.

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ**  
**МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ » для студентов направления специальности**  
**1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)»**  
**(4 курс 7 семестр)**  
**к зачету**

1. Принципы дозирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
2. Медицинская характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
3. Основные разделы программы специальной медицинской группы в учреждениях общего среднего образования.
4. Принципы формирования специальных медицинских групп в учреждениях общего среднего образования.
5. Принципы формирования специальных медицинских групп в вузах.
6. Классификация средств физической культуры в СМГ.
7. Средства физической культуры, которые показаны и противопоказаны к применению при различных заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем.
8. Средства физической культуры, которые показаны и противопоказаны к применению на занятиях физической культурой у лиц с заболеваниями пищеварительной системы.
9. Средства физической культуры, которые показаны и противопоказаны к применению на занятиях физической культурой у лиц с заболеваниями нервной системы.
10. Формы занятий физическими упражнениями в СМГ.
11. Цель и задачи физического воспитания в СМГ в школах.
12. Схема построения урока в СМГ и ее принципиальные особенности.
13. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.
14. Характеристика базового и вариативного компонентов программы по физической культуре.
15. Особенности изучения основ видов спорта на занятиях в СМГ в школе у лиц с различными заболеваниями.
16. Комплексное развитие двигательных способностей и навыков на уроках в СМГ (на примере раздела «Гимнастика»).
17. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А».
18. Схема занятий физической культурой с лицами группы «А».
19. Задачи, средства применяемые на занятиях физической культурой лиц группы «А».
20. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б».

21. Схема занятий физической культурой с лицами группы «Б».
22. Задачи, средства применяемые на занятиях физической культурой лиц группы «Б».
23. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В».
24. Схема занятий физической культурой с лицами группы «В».
25. Задачи, средства применяемые на занятиях физической культурой лиц группы «В».
26. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся спецмедгруппы при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу у детей старшего школьного возраста.
27. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ у детей старшего школьного возраста при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу.
28. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ при заболеваниях дыхательной системы.
29. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ для детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой.
30. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся при заболеваниях печени и дискинезиях желчевыводящих путей.
31. Составить план-конспект занятия физической культурой для детей старшего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
32. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ с заболеваниями мочеполовой системы.
33. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ при ожирении.
34. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ при сахарном диабете.
35. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся СМГ при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
36. Гимнастика для глаз. Роль внеклассных форм оздоровительной физической культуры при заболеваниях органов зрения.
37. Составить план-конспект занятия физической культурой для учащихся в СМГ при миопии.

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ**  
**МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ » для студентов направления специальности**  
**1-88 01 01-01 «Физическая культура (лечебная)»**  
**(4 курс 8 семестр)**

**к экзамену**

38. Физиологическое действие аэробной нагрузки на организм человека в системе К.Купера.
39. Основные принципы рационального питания по системе Кеннета Купера.
40. Определение идеального веса используемое в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
41. Определение оптимального числа калорий, употребляемых ежедневно в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
42. Влияние оздоровительной системы К.Купера на жировой обмен в организме человека.
43. Суть оздоровительной системы Кеннета Купера.
44. Роль холестерина обмена в нормальном функционировании организма (К.Купера).
45. Раскрыть понятие системы очков для выполнения оптимальной физической нагрузки предложенное К.Купером.
46. Порядок составления программы оздоровительных упражнений по системе Кеннета Купера.
47. Условия для оздоровления организма рекомендуемое системой Поля Брега.
48. Комплекс физических упражнений, используемый в программе оздоровления позвоночника в системе П.Брега.
49. Диета, как элемент оздоровления в системе П. Брега.
50. Мероприятия для предупреждения преждевременного старения в системе П. Брега.
51. Физическая тренировка в системе П. Брега.
52. Психологическая тренировка в оздоровительной системе П. Брега.
53. Использование дыхательных упражнений в системе П. Брега.
54. Понятие о сенсорно-моторной амнезии.
55. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие негативных факторов (рефлекс красного света).
56. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие позитивных факторов (рефлекс зеленого света).
57. Специфические реакции нервно-мышечной системы в результате возникновения травмы.
58. Комплекс упражнений, используемый для улучшения состояния мышц спины, предложенный Томасом Ханна.
59. Комплекс упражнений, используемый для устранения последствий «реакции травмы», предложенный Томасом Ханна.

60. Комплекс упражнений, используемый для улучшения работы дыхательных мышц, предложенный Томасом Ханна.
61. Исторические аспекты зарождения системы Йога.
62. Статодинамический аспект физических упражнений гимнастики хатха-йога.
63. Восточная медицина о лечебном действии физических упражнений.
64. Особенности выполнения дыхательных упражнений «Пранояма».
65. Типы дыхания, применяемые в системе гимнастики «Йога».
66. Показания и противопоказания к выполнению упражнений гимнастики хатха-йога.
67. Истоки зарождения китайской гимнастики.
68. Основные направления гимнастики УШУ.
69. Характеристика упражнений, используемых в гимнастике «Великий предел» (тай-цзи цюань).
70. Физиологическое влияние гимнастики «Великий предел» на системы организма человека.
71. Основные направления и школы гимнастики Цигун.
72. Показания и противопоказания к выполнению упражнений из комплексов гимнастик Китая.
73. Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания по Бутейко.
74. Методика проведения занятия по методу волевой ликвидации глубокого дыхания.
75. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ее сущность.
76. Физиологическое обоснование применения физических упражнений гимнастики Стрельниковой.
77. Дыхательные упражнения, применяемые в системе Стрельниковой. Правила их выполнения.
78. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях органов дыхания.
79. Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ССС.
80. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ОДА.
81. Понятие и физиологическое действие тренажера Фролова.
82. Главные идеи о факторах формирующих здоровье по системе Н.М. Амосова.
83. Физическая и психическая природа человека (Н.М. Амосов).
84. Понятие «тренировка функции», «детренированность функции», по Н.М. Амосову.
85. Понятие «Количество здоровья» по Амосову.
86. Подсистема «питание» в оздоровительной системе Амосова Н.М. Мифы и реальность.
87. Методы закаливания по системе Н.М. Амосова.
88. Понятие «отдых системы напряжения» по Н.М. Амосову.

89. Рекомендации Н.М. Амосова по применению физических упражнений.
90. Оценка исходной «тренированности» по Н.М. Амосову.
91. Звенья психофизической тренировки К. Динейка
92. Внешние факторы, увеличивающие резервы здоровья (К. Динейка).
93. Значение активной сознательности в психофизической тренировке (К. Динейка).
94. Содержание 1-5 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
95. Содержание 6-10 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
96. Система оздоровления П.К. Иванова
97. Кодекс здоровья «Детка» П.К. Иванова
98. Сравнительная характеристика системы закаливания П.К. Иванова с традиционной системой закаливания.