

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» для магистрантов специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре»
к экзамену

1. Понятие «кинезиология». Основные научные направления кинезиологии.
2. Влияние физических упражнений на внутренние органы .
3. Влияние физических нагрузок на строение и функцию скелетной мускулатуры, умственные способности и физическое здоровье человека.
4. Взаимодействие мышечных групп при выполнении движений.
5. Виды работы мышц.
6. Принципы оценки индивидуального здоровья человека.
7. Классификация состояний здоровья организма человека.
8. Психология соматического больного, факторы на нее влияющие.
9. Психологические особенности и психосоматические расстройства в различные возрастные периоды.
10. Роль характерологических особенностей личности, типа высшей нервной деятельности, эмоционального компонента в возникновении заболеваний.
11. Определение понятия «предпатологическое состояние». Причины его развития.
12. Понятие «стресс». Виды стресса.
13. Стадии развития стресса.
14. Развитие общего адаптационного синдрома при стрессе.
15. Изменение приспособительных механизмов со стороны различных органов и систем при стрессе, развитии предпатологических состояний.
16. Влияние систематических занятий физической культурой на состояние психики человека.
17. Учет особенностей поведенческих реакций у лиц разного возраста с психосоматической патологией при построении занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой.
18. Понятие «психофизическая тренировка». Значение активной сознательности в физической деятельности.
19. Особенности применения методики психофизической тренировки К. Динейка в оздоровительной и адаптивной физической культуре.
20. Понятие о двигательном стереотипе.
21. Уровень А организации движения.
22. Уровень В организации движения.
23. Уровень С организации движения.
24. Уровень D организации движения.
25. Уровень Е организации движения.
26. Выявление функциональной патологии уровня А. Методика исследования.
27. Выявление функциональной патологии уровня В. Методика исследования.
28. Выявление функциональной патологии уровня С. Методика исследования.

29. Индивидуальный двигательный стереотип.
30. Динамический двигательный стереотип.
31. Признаки нарушения двигательного стереотипа по нижнему перекрестному синдрому.
32. Признаки нарушения двигательного стереотипа по верхнему перекрестному синдрому.
33. Признаки нарушения двигательного стереотипа по этажному перекрестному синдрому.
34. Визуальная диагностика миостатики, критерии.
35. Характеристика оптимального стереотипа «дыхание». Типичные ошибки стереотипа дыхания.
36. Тренировка оптимального стереотипа дыхания.
37. Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на обеих ногах». Типичные ошибки положения стоя на обеих ногах.
38. Тренировка положения тела стоя на обеих ногах.
39. Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на одной ноге». Типичные ошибки положения стоя на одной ноге.
40. Тренировка положения тела стоя на одной ноге.
41. Характеристика оптимального стереотипа «положение тела сидя».
42. Тренировка положения тела сидя.
43. Характеристика оптимального двигательного стереотипа «сгибание туловища». Типичные ошибки сгибания туловища.
44. Тренировка сгибания и разгибания туловища стоя, поднимания предметов с пола, ношения тяжести.
45. Характеристика оптимального стереотипа «ходьба». Типичные ошибки стереотипа ходьбы.
46. Тренировка оптимального стереотипа ходьбы.

1. Комплексный врачебно-педагогический контроль как метод рационализации двигательной активности.
2. Определение понятия «врачебно-педагогический контроль».
3. Цель, задачи, функции врачебно-педагогического контроля.
4. Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию врачебно-педагогического контроля в оздоровительной физической культуре.
5. Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию врачебно-педагогического контроля в адаптивной физической культуре.
6. Проведение функционального контроля с целью объективной оценки состояния у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Проведение функционального контроля с целью обоснования выбора двигательного режима у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Проведение функционального контроля с целью выбора допустимых физических нагрузок у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Рационализация двигательной активности на основании результатов врачебно-педагогического контроля.
10. Компоненты и содержание врачебно-педагогического контроля
11. Формы врачебно-педагогического контроля.
12. Методика обследования и определение его периодичности.
13. Виды врачебного контроля: первичное, повторное, дополнительное обследования.
14. Предварительный педагогический контроль.
15. Оперативный педагогический контроль.
16. Текущий педагогический контроль.
17. Этапный педагогический контроль.
18. Итоговый педагогический контроль.
19. Компоненты педагогического контроля: проверка, оценка, учет.
20. Комплектование групп для занятий оздоровительной физической культурой на основании результатов врачебно-педагогического контроля.
21. Комплектование групп для занятий адаптивной физической культурой на основании результатов врачебно-педагогического контроля.
22. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
23. Задачи и содержание врачебно-педагогических наблюдений.
24. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод непрерывного наблюдения.
25. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод применения дополнительной физической нагрузки.
26. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод определения суммарного влияния нагрузки занятия.
27. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод с повторными нагрузками.
28. Оценка результатов врачебно-педагогических наблюдений по уровню приспособительных реакций и анализу двигательной деятельности занимающихся.
29. Реабилитационный потенциал. оптимизация дозирования физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.
30. Понятие «реабилитационный потенциал».

31. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от характера течения основного и сопутствующих заболеваний.
32. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от особенностей психоэмоционального состояния.
33. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от темпов биологического созревания.
34. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от уровня физического развития.
35. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от функционального состояния организма.
36. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от физической подготовленности.
37. Дозирование нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой на основе определения уровня реабилитационного потенциала.