

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах» для студентов 4 курса дфпо (8 семестра) направления специальности «Физическая культура (лечебная)» к экзамену

1. Физиологическое действие аэробной нагрузки на организм человека в системе К.Купера.
2. Определение идеального веса используемое в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
3. Определение оптимального числа калорий, употребляемых ежедневно в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
4. Влияние оздоровительной системы К.Купера на жировой обмен в организме человека.
5. Суть оздоровительной системы Кеннета Купера.
6. Роль холестерина обмена в нормальном функционировании организма (К.Купера).
7. Раскрыть понятие системы очков для выполнения оптимальной физической нагрузки предложенное К.Купером.
8. Порядок составления программы оздоровительных упражнений по системе Кеннета Купера.
9. Условия для оздоровления организма рекомендуемое системой Поля Брега.
10. Комплекс физических упражнений, используемый в программе оздоровления позвоночника в системе П.Брега.
11. Мероприятия для предупреждения преждевременного старения в системе П. Брега.
12. Физическая тренировка в системе П. Брега.
13. Психологическая тренировка в оздоровительной системе П. Брега.
14. Понятие о сенсорно-моторной амнезии.
15. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие негативных факторов (рефлекс красного света).
16. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие позитивных факторов (рефлекс зеленого света).
17. Специфические реакции нервно-мышечной системы в результате возникновения травмы.
18. Комплекс упражнений, используемый для улучшения состояния мышц спины, предложенный Томасом Ханна.
19. Комплекс упражнений, используемый для устранения последствий «реакции травмы», предложенный Томасом Ханна.
20. Комплекс упражнений, используемый для улучшения работы дыхательных мышц, предложенный Томасом Ханна.

21. Статодинамический аспект физических упражнений гимнастики хатха-йога.
22. Восточная медицина о лечебном действии физических упражнений.
23. Особенности выполнения дыхательных упражнений «Пранаяма».
24. Типы дыхания, применяемые в системе гимнастики «Йога».
25. Показания и противопоказания к выполнению упражнений гимнастики хатха-йога.
26. Основные направления гимнастики УШУ.
27. Характеристика упражнений, используемых в гимнастике «Великий предел» (тай-цзи цюань).
28. Физиологическое влияние гимнастики «Великий предел» на системы организма человека.
29. Основные направления и школы гимнастики Цигун.
30. Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания по Бутейко.
31. Методика проведения занятия по методу волевой ликвидации глубокого дыхания.
32. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ее сущность.
33. Физиологическое обоснование применения физических упражнений гимнастики Стрельниковой.
34. Дыхательные упражнения, применяемые в системе Стрельниковой. Правила их выполнения.
35. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях органов дыхания.
36. Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ССС.
37. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ОДА.
38. Устройство и физиологическое действие тренажера Фролова.
39. Главные идеи о факторах формирующих здоровье по системе Н.М. Амосова.
40. Методы закаливания по системе Н.М. Амосова.
41. Рекомендации Н.М. Амосова по применению физических упражнений.
42. Оценка исходной «тренированности» по Н.М. Амосову.
43. Звенья психофизической тренировки К. Динейка
44. Внешние факторы, увеличивающие резервы здоровья (К. Динейка).
45. Значение активной сознательности в психофизической тренировке (К. Динейка).
46. Содержание 1-5 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
47. Содержание 6-10 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
48. Система оздоровления П.К. Иванова.

49. Кодекс здоровья «Детка» П.К. Иванова
50. Сравнительная характеристика системы закаливания П.К. Иванова с традиционной системой закаливания.
51. Дозирование нагрузки с учетом реабилитационного потенциала организма занимающихся в специальной медицинской группе.
52. Задачи работы преподавателя в специальной медицинской группе в школе.
53. Значение исследования уровня физического развития у занимающихся в специальной медицинской группе. Методы изучения и оценки физического развития.
54. Значение исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся в специальной медицинской группе, пробы и тесты.
55. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в спец специальных медицинских группах медгруппах у детей старшего школьного возраста при хронической пневмонии
56. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой
57. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе при вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу у детей старшего школьного возраста.
58. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе у детей старшего школьного возраста при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу.
59. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей старшего школьного возраста при ожирении.
60. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе у детей младшего школьного возраста при дискинезиях желчевыводящих путей.
61. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей старшего школьного возраста при хроническом гастрите.
62. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей с миопией.
63. Комплекс специальных упражнений основной части занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей среднего школьного возраста с сахарным диабетом.

64. Комплекс специальных упражнений основной части по физической культуре в специальной медицинской группе в школе для детей со сколиотической болезнью I степени.
65. Медицинская характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
66. Методы исследования вегетативной нервной системы на занятиях в специальной медицинской группе.
67. Методы исследования центральной, периферической нервной системы, нервно-мышечного аппарата на занятиях в специальной медицинской группе.
68. Основные разделы программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в общеобразовательной школе.
69. Основные формы занятий физическими упражнениями в специальных медицинских группах. Внеклассные формы физической культуры в специальных медицинских группах.
70. План-конспект занятия по физической культуре в специальной медицинской группе для детей младшего школьного возраста при нарушениях осанки (кругловогнутая спина) (задачи, содержание, общие методические указания). Привести пример.
71. Понятие «выносливость». Методика развития выносливости на занятиях в специальных медицинских группах. Двигательно-функциональные тесты, для определения уровня развития выносливости.
72. Понятие «гибкость». Методика развития гибкости на занятиях в специальных медицинских группах. Двигательно-функциональные тесты для определения гибкости.
73. Понятие «силовые способности». Методика развития силовых способностей на занятиях в специальных медицинских группах. Двигательно-функциональные тесты для определения уровня развития силы.
74. Понятие «скоростные способности». Методы развития быстроты на занятиях в специальных медицинских группах. Двигательно-функциональные тесты для определения скоростных способностей.
75. Принципы формирования специальных медицинских групп в вузах.
76. Принципы формирования специальных медицинских групп в школе.
77. Схема построения урока в специальных медицинских группах и ее принципиальные особенности.
78. Функциональные показатели аппарата внешнего дыхания. Пробы, применяемые для исследования функционального состояния респираторной системы на занятиях в специальных медицинских группах.

