

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебным дисциплинам

«КИНЕЗИОЛОГИЯ» и «КОМПЛЕКСНЫЙ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АФК»

профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и АФК»

1. Понятие «кинезиология». Основные научные направления кинезиологии.
2. Влияние физических упражнений на расположение внутренних органов.
3. Влияние физических нагрузок на строение и функцию скелетной мускулатуры, умственные способности и физическое здоровье человека.
4. История формирования понятий о психосоматических заболеваниях.
5. Психология соматического больного, факторы на нее влияющие.
6. Психологические особенности и психосоматические расстройства в различные возрастные периоды.
7. Роль характерологических особенностей личности, типа высшей нервной деятельности, эмоционального компонента в возникновении заболеваний.
8. Распространенность психосоматической патологии у детей и взрослых.
9. Определение понятия «предпатологическое состояние». Причины его развития.
10. Понятие «стресс». Виды стресса. Развитие общего адаптационного синдрома при стрессе.
11. Изменение приспособительных механизмов со стороны различных органов и систем при стрессе, развитии предпатологических состояний.
12. Влияние систематических занятий физической культурой на состояние психики человека. Учет особенностей поведенческих реакций у лиц разного возраста с психосоматической патологией при построении занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой.
13. Понятие «психофизическая тренировка».
14. Психофизическое направление в физической культуре.
15. Значение активной сознательности в физической деятельности.
16. Особенности применения методики психофизической тренировки К. Динейка в оздоровительной и адаптивной физической культуре.
17. Понятие о двигательном стереотипе. Уровни построения движения. Уровни А, В и С. Высшие кортикальные уровни.
18. Функциональная патология уровня А. Изменение силы, тонуса мышц, наличие локальных уплотнений, укороченных мышц.
19. Методика исследования повышения и снижения функциональной активности мышц.
20. Функциональная патология уровня В. Характеристика общей осанки – позы положения сидя и стоя (положения головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, поясницы, тазового пояса, нижних конечностей в покое).
21. Визуальная диагностика миостатики, критерии.
22. Функциональная патология уровня С. Методика оценки умения расслабляться по команде, умения напрягать отдельную мышцу или мышечную группу, имитации назначенных движений после показа.

23. Характеристика оптимального стереотипа «дыхание». Типичные ошибки стереотипа дыхания. Тренировка оптимального стереотипа дыхания.
24. Упражнения при нарушенном стереотипе акта вдоха и при нарушенном стереотипе акта выдоха.
25. Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на обеих ногах». Типичные ошибки положения стоя на обеих ногах.
26. Коррекция нарушений мышечной регуляции в положении стоя на обеих ногах. Тренировка положения стоя у стены.
27. Характеристика оптимального стереотипа «положение стоя на одной ноге». Типичные ошибки положения стоя на одной ноге. Коррекция нарушений мышечной регуляции в положении стоя на одной ноге.
28. Тренировка положения тела стоя на одной ноге, попеременного движения ног в положении лежа на спине, сгибания и разгибания ног в положении лежа на боку.
29. Характеристика оптимального стереотипа «положение тела сидя».
30. Сидение на полу выпрямившись с поворотом туловища. Сидение выпрямившись и поворот головы. Смещение грудной клетки в стороны.
31. Разгрузочная поза Brugger. Типичные ошибки положения тела сидя.
32. Коррекция нарушений мышечной регуляции различных положений сидя. Тренировка положения тела сидя, владение положением таза сидя.
33. Характеристика оптимального двигательного стереотипа «сгибание туловища». Типичные ошибки сгибания туловища.
34. Коррекция нарушений мышечной регуляции сгибания туловища. Тренировка кифозирования поясничного отдела позвоночника и вытяжения рук вперед.
35. Тренировка сгибания и разгибания туловища стоя, поднимания предметов с пола, ношения тяжести.
36. Характеристика оптимального стереотипа «ходьба». Типичные ошибки стереотипа ходьбы. Тренировка оптимального стереотипа ходьбы.
37. Комплексный учебно-педагогический контроль как метод рационализации двигательной активности.
38. Определение понятия «учебно-педагогический контроль».
39. Цель, задачи, функции учебно-педагогического контроля.
40. Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию учебно-педагогического контроля в оздоровительной физической культуре.
41. Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию учебно-педагогического контроля в адаптивной физической культуре.
42. Проведение функционального контроля с целью объективной оценки состояния у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
43. Проведение функционального контроля с целью обоснования выбора двигательного режима у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
44. Проведение функционального контроля с целью выбора допустимых физических нагрузок у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
45. Рационализация двигательной активности на основании результатов учебно-педагогического контроля.
46. Компоненты и содержание учебно-педагогического контроля
47. Формы учебно-педагогического контроля.
48. Методика обследования и определение его периодичности.
49. Виды учебного контроля: первичное, повторное, дополнительное обследования.

50. Предварительный педагогический контроль.
51. Оперативный педагогический контроль.
52. Текущий педагогический контроль.
53. Этапный педагогический контроль.
54. Итоговый педагогический контроль.
55. Компоненты педагогического контроля: проверка, оценка, учет.
56. Комплектование групп для занятий оздоровительной физической культурой на основании результатов врачебно-педагогического контроля.
57. Комплектование групп для занятий адаптивной физической культурой на основании результатов врачебно-педагогического контроля.
58. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
59. Задачи и содержание врачебно-педагогических наблюдений.
60. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод непрерывного наблюдения.
61. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод применения дополнительной физической нагрузки.
62. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод определения суммарного влияния нагрузки занятия.
63. Врачебно-педагогическое наблюдение: метод с повторными нагрузками.
64. Оценка результатов врачебно-педагогических наблюдений по уровню приспособительных реакций и анализу двигательной деятельности занимающихся.
65. Реабилитационный потенциал. Оптимизация дозирования физической нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой.
66. Понятие «реабилитационный потенциал».
67. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от характера течения основного заболеваний.
68. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от особенностей психоэмоционального состояния.
69. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от темпов биологического созревания.
70. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от уровня физического развития.
71. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от функционального состояния организма.
72. Оценка реабилитационного потенциала в зависимости от физической подготовленности.
73. Дозирование нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой на основе уровня реабилитационного потенциала.