

## Физкультурно-оздоровительные технологии

Программа предусматривает изучение механизмов и факторов оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека, а также технологию разработки и применения тренировочных программ (с учетом сопутствующих внутренировочных оздоравливающих факторов) с целью улучшения физических кондиций и здоровья людей различных половозрастных групп, используя методологическую основу популярных видов кондиционной тренировки (стретчинга, аэробики, бодибилдинга, калланетики, шейпинга, изотона) и их разновидностей. В процессе обучения будет освоена теория оздоровительной физической культуры, проведено медико-биологическое и педагогическое обоснование методик кондиционной тренировки, изучены особенности их практического использования для различных контингентов занимающихся, рассмотрены особенности питания в связи с задачами тренировки, технология управления массой тела, тестирование физического состояния и другие вопросы.

### **Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:**

#### **Базовая часть:**

- История и методология науки;
- Логика;
- Информационные технологии в науке и образовании;
- Современные проблемы наук о физической культуре и спорте.

#### **Вариативная часть**

##### *Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1:*

- Комплексные телесно-ориентированные технологии в физкультурно-оздоровительной работе;
- Моделирование здорового образа жизни средствами физической культуры Востока.

##### *Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2:*

- Методология и технология управления здоровьем;
- Танцевально-двигательные технологии в оздоровительной физической культуре.

##### *Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3:*

- Методы традиционной китайской медицины в физкультурно-оздоровительной работе;
- Китайская гимнастика ушу.

##### *Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.4:*

- Методы восстановления в физкультурно-оздоровительной работе;
- Теоретические и практические основы дыхательно-медитативных упражнений.

##### *Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.5:*

- Интегративный подход в оздоровительной физической культуре;
- Восстановительная гимнастика для внутренних органов.

*Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.6:*

- Коррекция психосоматического здоровья в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Физическая рекреация.

**Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступления в магистратуру на магистерскую программу «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Предмет теории физической культуры (формирование общей теории физической культуры, теория физической культуры как наука и учебный предмет).
3. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
4. Общие и специфические функции физической культуры.
5. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
6. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
7. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники)/
8. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
9. Эффекты упражнений (ближайший, следовой и кумулятивный).
10. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
11. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
13. Идеино-теоретические и программно-нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
14. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
15. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
16. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
17. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия

- (содержание, применение в практике физического воспитания).
19. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
  20. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
  21. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
  22. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
  23. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
  24. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
  25. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
  26. Воспитание быстроты двигательной реакции (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
  27. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
  28. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).
  29. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
  30. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
  31. Дайте определение и характеристику оздоровительной физической культуры.
  32. Назовите виды, формы, направления оздоровительной физической культуры.
  33. Раскройте виды и содержание основных форм контроля и самоконтроля при занятиях ОФК.
  34. Назовите характерные особенности, цель и задачи подготовительной части занятий оздоровительной гимнастики.
  35. Назовите характерные особенности, цель и задачи основной части занятий оздоровительной гимнастики.
  36. Назовите характерные особенности, цель и задачи основной части занятий оздоровительной гимнастики.
  37. Дайте определение и краткую характеристику цигун.
  38. Дайте характеристику и определение основных школ и направлений цигун.
  39. Назовите основные отличия статического и динамического цигун.
  40. Назовите основные отличия жестких и мягких методов цигун.
  41. Дайте характеристику Конфуцианского направления цигун.
  42. Дайте характеристику Даосского направления цигун.
  43. Дайте характеристику Буддийского направления цигун.

44. Дайте характеристику Медицинской школы цигун.
45. Дайте характеристику школы Боевых искусств.
46. Назовите и раскройте содержание базовых категорий Инь, Ян.
47. Дайте краткую характеристику концепции У-син и пяти первоэлементов.
48. Дайте понятие энергетической системы человека (основные, чудесные каналы, БАТ, коллатерали, основные центры).
49. Дайте характеристику школы Чжун-юань цигун.
50. Назовите цели, задачи и оздоровительный эффект занятий цигун.
51. Назовите типы дыхания в системе Китайской гимнастики ушу.
52. Назовите отличия и общие черты западных и восточных систем оздоровления.
53. Какие виды нетрадиционных видов гимнастики вы знаете.
54. Назовите основные направления, виды и формы йоги.
55. Назовите 8 ступеней йоги Патанджали.
56. Раскройте гигиенические рекомендации и противопоказания в практике йоги.
57. Раскройте терапевтический и физиологический эффект практики йоги.
58. Дайте характеристику релаксационных техник в йоге и их психофизиологический смысл.
59. Раскройте содержание китайской гимнастики ушу.
60. Дайте характеристику структуры занятий восточными оздоровительными системами (ушу, цигун, йога).

#### **Рекомендуемая литература для подготовки к экзамену**

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.-384 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры.-М.: ФиС, 1991.-543 с.