

Медико-биологическое сопровождение спортивной и экстремальной деятельности

Цель программы – является формирование общекультурной и профессиональной компетентности у магистров, способствующих их научно-исследовательской, педагогической, тренерско-преподавательской и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Место курса в профессиональной подготовке магистра

Содержание данных учебных дисциплин соответствует требованиям квалификационной характеристики магистра физической культуры. Данные дисциплины являются основополагающими в формировании стратегии и тактики магистра физической культуры и способствуют формированию у магистрантов личностных качеств, общекультурных и профессиональных компетенций в сфере физической культуры для реализации, научно-педагогической, научно-исследовательской, физкультурно-просветительской деятельности с учетом потребностей; познакомят с приемами медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня спортивного мастерства занимающихся.

Дисциплины, которые изучаются в магистратуре

Цикл дисциплин направления М1:

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

Цикл специальных дисциплин М2:

- Конфликтология в спортивной и экстремальной деятельности
- Технологии научных исследований в спортивной и экстремальной деятельности
- Теория функциональных систем
- Психологическая коррекция личности в спортивной и экстремальной деятельности
- Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий спортивной и экстремальной деятельностью.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ1:

- Хронобиология в спортивной и экстремальной деятельности
- Биомедицинская экология.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ2:

- Практикум по медико-биологическому сопровождению лиц с ограниченными функциональными возможностями
- Практикум по адаптационным механизмам к различным видам спортивной и экстремальной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ3:

- Медико-биологическое сопровождение лиц с ограниченными функциональными возможностями
- Адаптационные механизмы к различным видам спортивной и экстремальной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ4:

- Психофизиологические методы и средства восстановления человека спортивной и экстремальной деятельности
- Профилактика дезадаптивных состояний в спортивной и экстремальной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ5:

- Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния человека
- Биомедицинская этика при медико-биологическом сопровождении спортивной и экстремальной деятельности.

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ6:

- Современные направления нутрициологии в спортивной и экстремальной деятельности
- Онтокинезиология.

Факультативы:

- Профилактика травматизма в спортивной и экстремальной деятельности.

Практики:

- Учебная практика
- Производственная
- Преддипломная.

Научно-исследовательская работа:

- Научно-исследовательская работа
- Научно-исследовательский семинар.

Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступления в магистратуру на магистерскую программу «Медико-биологическое сопровождение спортивной и экстремальной деятельности»

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 (ближающий, 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 расчлененно-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 двигательных реакций (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. Роль очагов хронической инфекции в оценке состояния здоровья спортсменов.
 32. Способы оценки физического развития индивидуума.
 33. Факторы, влияющие на физическое развитие.
 34. Законы роста.
 35. Биохимические методы исследования и оценка работоспособности спортсмена.
 36. Экогигиенические факторы, влияющие на физическую работоспособность и функциональное состояние организма спортсмена.
 37. Структура заболеваемости спортсменов.
 38. Классификация причин внезапной смерти спортсменов.
 39. Возможные травмы при занятиях игровыми видами спорта.
 40. Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.
 41. Самоконтроль спортсмена (дневник самоконтроля).
 42. Способы восстановления спортивной работоспособности.
 43. Влияние больших физических нагрузок на функциональное состояние организма спортсмена.
 44. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.
 45. Самостоятельные занятия физической культурой.
 46. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
 47. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие здорового образа жизни.
 48. Возможные травмы при занятиях: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом.

- 49.Обращение с пострадавшим и общие принципы оказания первой помощи.
- 50.Основные причины травматизма.
- 51.Гипокинезия. Причины гипокинезии и ее последствия.
- 52.Профилактика спортивных травм.
- 53.Переутомление у спортсменов: причины, симптоматика (переутомление, астения), восстановительные мероприятия.
- 54.Объясните адаптацию к различным физическим нагрузкам. Дайте определение видов адаптации.
- 55.Охарактеризуйте методы и средства ускорения процессов восстановления организма.
- 56.Объясните физиологические особенности развития физических качеств у детей и подростков. Сенситивные периоды.
- 57.Расскажите о физиологические основы спортивного отбора детей.
- 58.Клиническая смерть и доврачебные реанимационные мероприятия.
- 59.Реанимационные мероприятия при утоплении.
- 60.Медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий. Контроль за готовностью мест проведения, размещением, питанием.