

Вопросы к устному экзамену
«Адаптивная физическая культура»

Направление 49.04.02. «Физическая культура для лиц отклонением в состоянии здоровья»

Магистерская программа: «Физическая реабилитация»

1. Понятие об инвалидности, группы инвалидности. Составляющие индивидуальной программы реабилитации инвалидов. Реабилитационные учреждения в РФ.
2. Организации реабилитации в РФ. Средства физической реабилитации. Виды. Значение в жизнедеятельности человека.
3. Адаптивная физическая культура. Понятие, виды, задачи.
4. Адаптивный спорт: задачи, направления, средства спортивной тренировки.
5. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Функции. Течение заболеваний центральной нервной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией центральной нервной системы, методы оценки эффективности занятий.
6. Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы человека. Функции. Течение заболеваний костно-мышечной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией костно-мышечной системы, методы оценки эффективности занятий.
7. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека. Функции. Течение заболеваний сердечно-сосудистой системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией сердечно-сосудистой системы, методы оценки эффективности занятий.
8. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы человека. Функции. Течение заболеваний дыхательной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией дыхательной системы, методы оценки эффективности занятий.
9. Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы человека. Функции. Течение заболеваний эндокринной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией эндокринной системы, методы оценки эффективности занятий.
10. Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы человека. Функции. Течение заболеваний пищеварительной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией пищеварительной системы, методы оценки эффективности занятий.
11. Вегетативная нервная система. Строение. Роль в регуляции функций организма человека при занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки. Патология вегетативной нервной системы, основные симптомы и синдромы, задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией вегетативной нервной системы.
12. Понятие «здоровья», группы здоровья у детей и взрослых лиц. Факторы риска развития основных неинфекционных заболеваний. Роль режима дня и питания в профилактике и лечении болезней.
13. Онтогенез развития основных физических качеств. Критические и сенситивные периоды развития.
14. Физиологические основы тренировочного процесса. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Значение развития отдельных физических качеств в профилактике болезней и при организации занятий адаптивной физической культурой и реабилитационных мероприятий.
15. Механизмы действия физических упражнений на организм человека. Ответная реакция организма на физическую нагрузку в зависимости от уровня здоровья, наличия заболеваний, типы стресс-реакций организма на нагрузку, ее биологическая суть.
16. Классификация средств адаптивного физического воспитания, их краткая характеристика. Определение понятия физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм занимающихся.
17. Определение понятий «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Дозирование и регулирование физической нагрузки, виды и интервалы отдыха.

18. Особенности процесса физического воспитания детей с ослабленным здоровьем: двигательные режимы, распределение по медицинским группам, особенности занятий и осуществление контроля.
19. Характеристика процесса обучения двигательным действиям, основные этапы обучения, их особенности, учет состояния здоровья, возрастных, гендерных, профессиональных и других особенностей человека при планировании физических нагрузок.
20. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста, задачи, средства, методы и формы поведения занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.
21. Значение физического воспитания для школьников. Задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в школе. Возрастные закономерности развития физических качеств у детей школьного возраста.
22. Особенности физического воспитания в пожилом возрасте: задачи, формы и методические особенности проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
23. Гиподинамия. Влияние на организм. Аэробные нагрузки и их роль в профилактике и лечении заболеваний
24. Оздоровительная физическая культура: виды, значение в жизнедеятельности человека. Показания и противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой. Методы организации оздоровительных занятий
25. Методы контроля эффективности занятий оздоровительной гимнастикой. Способы дозирования физической нагрузки. Особенности дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Способы оценки состояния (уровня здоровья) и физической подготовленности занимающихся.
26. Физическое качество «гибкость», значение в жизнедеятельности человека. Возрастные особенности, средства и методы развития гибкости, методы оценки.
27. Развитие качества силы в оздоровительных и реабилитационных программах. Особенности проведения силовой тренировки.
28. Развитие качества гибкости при оздоровительных и спортивных тренировках. Особенности проведения стрейтч-тренировки.
29. Оздоровительные и лечебные системы с преимущественным использованием дыхательных упражнений.
30. Естественные факторы природы. Механизм действия, особенности в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
31. Гидрокинезотерапия, ее виды, особенности проведения. Показания и противопоказания.
32. Статокинетическая устойчивость и ее значение для человека. Оценка координаторной функции человека, причины нарушения. Тренировка координаторной функции.
33. Понятие о здоровом питании. Понятие о сбалансированном питании, роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в восстановлении организма человека после перенесенного заболевания. Лечебные диеты. Особенности питания лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Питьевой режим, его особенности, в зависимости от вида нагрузки и имеющейся патологии.
34. Особенности рационального питания у детей. Питание и питьевой режим ребенка, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.
35. Массаж, его классификация, механизмы действия массажа на организм человека, показания и противопоказания к массажу. Роль массажа в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте.
36. Медицинское обследование спортсмена, его виды, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения на тренировках и соревнованиях: организация, задачи, методы контроля.
37. Функциональные пробы, используемые в процессе врачебно-педагогических наблюдений
38. Дисплазия соединительной ткани, методы диагностики, функциональные особенности организма при наличии дисплазии соединительной ткани.
39. Предикторы внезапной сердечной смерти спортсменов. Клиническая смерть и доврачебные реанимационные мероприятия.
40. Спортивный травматизм, причины, клинические проявления. Первая помощь при спортивных травмах.

41. Гипо- и гипертермические процедуры в спортивно-тренировочном процессе. Их физическое действие.

42. Методы оценки эффективности занятий адаптивной физической культурой и реабилитационных мероприятий.