

Направление 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

(очная, заочная формы)

Программа предусматривает изучение принципов, закономерностей и методик физической реабилитации; особенностей организации занятий физическими упражнениями в реабилитационных целях для лиц разного пола, возраста профессий, особенностей двигательной (физической) реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях, переутомлениях и стрессах, применения физических упражнений для профилактики предпатологических и патологических состояний у взрослых, подростков и детей. Программа предусматривает также поиск и изучение путей выявления наиболее эффективных методов физической реабилитации.

Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:

Цикл дисциплин направления М1

- Современные проблемы наук по физической культуре
- История и методология науки по физической культуре и спорту
- Компьютерные технологии в науке и образовании физической культуры и спорте
- Организационно-правовые аспекты деятельности специалиста по АФК
- Современные направления развития физической реабилитации
- Иностранный язык

Дисциплины по выбору М1.В.ДВ.1.

- Физические средства повышения спортивной результативности
- Профилактика травматизма в фитнес-технологиях

Цикл специальных дисциплин М2

- Реабилитационный пилатес
- Реабилитационная йога
- Реабилитационный цигун
- Физические средства адаптации в гериатрии и геронтологии

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.1

- Физическая реабилитация больных после металлопротезирования опорно-двигательного аппарата
- Физическая реабилитация постинсультных больных

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.2

- Физическая реабилитация больных после хирургических операций на сердце и сосудах
- Физическая реабилитация больных детским церебральным параличом
- Физическая реабилитация онкологических больных

Дисциплины по выбору М2.В.ДВ.3

- Танцедвигательные техники в адаптивной физической культуре
- Велнесс-технологии в адаптивной двигательной деятельности

НИРМ

Научно-исследовательская работа

По окончании всего курса магистерской программы выпускник защищает магистерскую диссертацию по направлениям:

- профилактика и восстановительная работа в спортивных командах
- профилактика заболеваний ОДА, дыхательной и сердечно-сосудистой системы детей дошкольного и младшего школьного возраста
- методы профилактики и оздоровления лиц старческого возраста
- современные велнесс-технологии.

Выпускники магистратуры могут работать преподавателями в учреждения среднего и высшего профессионального образования.

Вопросы к устному экзамену «Адаптивная физическая культура» для поступления в магистратуру на направление

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

1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Функции. Методы исследования.
2. Анатомо-физиологические особенности скелетно-мышечной системы человека. Функции. Методы исследования.
3. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека. Функции. Методы исследования.
4. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы человека. Функции. Методы исследования.
5. Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы человека. Функции. Методы исследования.
6. Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы человека. Функции. Методы исследования.
7. Вегетативная нервная система. Строение. Роль в регуляции функций организма человека при занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.
8. Понятие «здоровья», группы здоровья. Факторы риска развития основных неинфекционных заболеваний. Роль режима дня и питания в профилактике и лечении болезней.
9. Онтогенез развития основных физических качеств. Критические и сенситивные периоды развития.
10. Физиологические основы тренировочного процесса. Значение развития отдельных физических качеств в профилактике болезней и при организации реабилитационных мероприятий.
11. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.

12. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности организма.
13. Традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их проведения.
14. Классификация средств физического воспитания, их краткая характеристика. Определение понятия физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм занимающихся.
15. Определение понятий «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Дозирование и регулирование физической нагрузки, виды и интервалы отдыха.
16. Группы здоровья у детей. Особенности процесса физического воспитания детей с ослабленным здоровьем: двигательные режимы, распределение по медицинским группам, особенности занятий и осуществление контроля.
17. Принципы физического воспитания, краткая характеристика общеметодических и специфических принципов физического воспитания, требования к реализации данных принципов.
18. Характеристика процесса обучения двигательным действиям, основные этапы обучения, их особенности, учет возрастных, гендерных, профессиональных и других особенностей человека при планировании физических нагрузок.
19. Характеристика занятий урочного типа, их отличительные особенности. Содержание и структура урока. Классификация уроков физического воспитания.
20. Характеристика занятиям неурочного типа, отличительные особенности; классификация занятий неурочного типа.
21. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста, задачи, средства, методы и формы поведения занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.
22. 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.
23. Особенности физического воспитания в пожилом возрасте: задачи, формы и методические особенности проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
24. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
25. Гиподинамия. Влияние на организм. Системы аэробных нагрузок.
26. Оздоровительная физическая культура: виды, значение в жизнедеятельности человека.
27. Показания и противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой.
28. Методы контроля эффективности занятий оздоровительной гимнастикой.
29. Способы дозирования физической нагрузки.
30. Особенности дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Способы оценки состояния (уровня здоровья) и физической подготовленности занимающихся.
31. Оздоровительная гимнастика Востока. Виды. Возможности использования в адаптивной физической культуре.
32. Роль физической культуры в профилактике социально-негативного поведения.

33. Физическое качество «гибкость». Возрастные особенности, средства и методы развития гибкости, методы оценки.
34. Развитие качества силы в оздоровительных и реабилитационных программах. Особенности проведения силовой тренировки.
35. Аэробные нагрузки и их роль в профилактике и лечении заболеваний. Особенности построения тренировочного процесса и дозирования нагрузок.
36. Методы организации оздоровительных занятий. Малое оборудование в оздоровительной гимнастике.
37. Развитие качества гибкости при оздоровительных и спортивных тренировках. Особенности проведения стрейтч-тренировки.
38. Оздоровительные и лечебные системы с преимущественным использованием дыхательных упражнений.
39. Физкультурно-оздоровительные системы. Фитнес.
40. Физкультурно-оздоровительные системы. Бодифлекс.
41. Физкультурно-оздоровительные системы. Пилатес.
42. Естественные факторы природы как средство закаливания.
43. Гидрогимнастика. Особенности проведения.
44. Статокинетическая устойчивость и ее значение для человека. Тренировка статокинетической системы.
45. Понятие о здоровом питании. Лечебные диеты («столы»).
46. Понятие об инвалидности. Виды реабилитации инвалидов.
47. Средства физической реабилитации. Виды. Значение в жизнедеятельности человека.
48. Особенности реабилитации лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (на примере одного из заболеваний).
49. Особенности реабилитации лиц с патологией опорно-двигательного аппарата (на примере одного из заболеваний).
50. Особенности реабилитации лиц с заболеваниями нервной системы (на примере одного из заболеваний).
51. Понятие об оздоровительном массаже. Область применения.
52. Показания и противопоказания к массажу.
53. Массаж, его виды, механизмы действия массажа на организм человека.
54. Роль массажа в подготовке спортсмена.
55. Цель, задачи и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой здоровых лиц.
56. Роль и задачи врачебного контроля в процессе реабилитации больных и инвалидов.
57. Роль стресса в возникновении острой и хронической патологии у спортсменов.
58. Спортивный травматизм, причины, клинические проявления. Первая помощь при спортивных травмах.
59. Гипо- и гипертермические процедуры в спортивно-тренировочном процессе. Их физическое действие.
60. Методы оценки эффективности реабилитационных мероприятий.

Список рекомендуемой литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 389 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. – М. ; Академия, 2009. – 526 с.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер .– М.: Флинта: Наука, 2011. – 419 с.
4. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / И. А. Воронов. – СПб. : СПбГУП, 2007. – 139 с.
5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
6. Елифанов, В. А. Восстановительная медицина: учебник / В. А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
7. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В.А. Елифанов . – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2008 .– 525 с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2009. – 266 с.
9. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П. К. Петров. – М. : Академия, 2008. – 286 с.
10. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / под ред. С.Н. Попова .– 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008 .– 413 с.
11. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов /О. К. Марченко. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
12. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. –М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.
13. Основы курортологии : учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 557 с.
14. Основы курортологии: учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 557 с.
15. Физическая реабилитация : в 2 т. : учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2013. – Т. 2. – 304 с.
16. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта : учебник / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2011. – 396 с.