

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

«Теория и методика физической рекреации и спортивной медицины»
(бакалавриат, «Спортивно-оздоровительный туризм»)

Модуль «Спортивная медицина»

1. Цели и задачи спортивной медицины. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизация.

2. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояние здоровья человека. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.

3. Понятие об этиологии и патогенезе болезней. Частые причины перехода острых заболеваний в хронические. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.

4. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.

5. Понятие о гипертрофических процессах, гипертрофические процессы в организме спортсмена.

6. Современное представление об иммунитете. Изменение иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена.

7. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.

8. Методы исследования и оценки физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

9. Виды, содержание и время проведения врачебных обследований спортсменов.

10. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС. Инструментальные

методы исследования ЦНС. Наиболее частые причины нарушений функционального состояния ЦНС у спортсменов, понятие о неврозах.

11.Методы исследования остроты зрения, цветного зрения и поля зрения. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушением зрения у человека.

12.Методы исследования слуха у спортсменов, влияние различных видов спорта на функциональное состояние слухового анализатора. Противопоказания к занятиям спортом в связи с отклонениями а деятельности слухового аппарата.

13.Простейшие методы исследования функционального состояния вестибулярного анализатора: координаторные и вращательные пробы.

14.Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.

15.Общее представление о наиболее часто встречающихся у спортсменов заболеваниях ПНС (радикулит, невралгия, неврит).

16.Понятие о «спортивном» сердце. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели ЭхоКГ, характеризующие наличие тоногенной дилатации.

17.Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.

18.Методы определения ЧСС. ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

19.Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

20.Понятие о физиологической (рабочей) гипотонии.

21.Методы исследования ССС (ЭКГ, ЭхоКГ, ФКГ).

22.Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).

23.Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.

24.Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.

25. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.

26. Особенности состава крови у спортсменов. Влияние физической нагрузки на состав крови. Понятие о миогенном лейкоцитозе.

27. Показатели, характеризующие функциональное состояние внешнего дыхания. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.

28. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.

29. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на функциональное состояние органов пищеварения.

30. Печеночно-болевой синдром у спортсменов, причины развития, признаки, меры профилактики. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

31. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.

32. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности.

33. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования.

34. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Методика их проведения и оценка результатов.

35. Комбинированная, трехмоментная функциональная проба (проба Летунова). Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.

36. Тест Купера, методика проведения теста (2 варианта теста), оценка результатов.

37. Гарвардский степ-тест. Методика проведения пробы, оценка результатов.

38. Непрямые методы определения МПК.

39. Тест Новакки. Методика проведения теста, способ дозирования нагрузки в тесте. Оценка результатов тестирования.

40. Тест PWC₁₇₀, теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.

41. Тест PWC₁₇₀ со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов.

42. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культуры для взрослого населения разного возраста. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.

43. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.

44. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.

45. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.

46. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.

47. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.

48. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения. Способы остановки различных видов кровотечения.

49. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь..

50.Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.

51.Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.

52.Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, доврачебная помощь.

53.Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.

54.Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.

55.Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Модуль «Физическая рекреация»

1. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации.

2. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья.

3. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Дозирование физических нагрузок на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности.

4. Разновидности движений в зависимости от вида спорта. Тренировка как педагогический процесс. Специфические принципы, характерные для процесса тренировки.

5. Характеристика спортивных соревнований.

6. Активный отдых, его составляющие. Организация и проведение подвижных игр, состязаний и развлечений.

7. Шейпинг, разработка программ, виды тренировочных занятий и шейпинг-питание.

8. Аэробика, виды и разновидности аэробики, структура, содержание и методика проведения занятий.

9. Фитнес, методика тренировки.

10. Пилатес, методика тренировки.

11. Система К. Купера, планирование и проведение занятий.

12. Система П. Иванова, планирование и проведение занятий.

13. Система М. Гриненко, планирование и проведение занятий.

14. Характеристика и отличительные особенности «Дней спорта» и «Дней здоровья».

15. Спортивные праздники, разработка программы и сценария, организация и проведение.

16. Турпоход.

17. Турслет.

18. Спортивное ориентирование.

19. Экскурсии. Тур.

20. Средства физической рекреации. Физические упражнения.

21. Комплексы упражнений на тренажерах.

22. Массаж и самомассаж.

23. Гидробальнеопроцедуры. Закаливание.

24. Психофизическая регуляция. Релаксация.

25. Метод строго регламентированного упражнения.

26. Метод переменного упражнения.

27. Метод интервального упражнения.

28. Метод неопределенных нагрузок.

29. Игровой метод. Соревновательный метод.

30. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров.

31.Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности.

32.Занятия с лицами зрелого и пожилого возраста.

33.Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.

34.Физическая рекреация по месту жительства населения. Задачи, формы занятий, организация, управление и руководство физической рекреацией по месту жительства населения.

35.Физическая рекреация в местах отдыха населения. Организационные и методические особенности физической рекреации в санаториях, домах отдыха и пансионатах.