

## Контрольные вопросы «Массаж и средства ЛФК»

1. Механизм тонизирующего влияния физических упражнений на организм человека.
2. Характеристика упражнений по анатомическому признаку.
3. Растирание и его физиологическое воздействие. Методические рекомендации.
4. Методика применения физических упражнений с лечебно-профилактической целью.
5. Определение понятия «массаж». Физиологическое действие массажа на кожу.
6. Разновидности разминания при массаже и техника выполнения. Методические рекомендации.
7. Механизм нормализации функций и формирования компенсаций организма человека при выполнении физических упражнений.
8. Особенности использования игр в ЛФК.
9. Разновидности поглаживания и техника выполнения. Методические указания.
10. Классификация гимнастических упражнений в ЛФК.
11. Виды и формы массажа.
12. Методика проведения массажа верхних конечностей. Показать приемы и их разновидности.
13. Характеристика игр применяемых в ЛФК.
14. Понятие о трудотерапии. Особенности организации.
15. Методика проведения массажа нижних конечностей. Показать приемы и их разновидности.
16. Формы лечебной физической культуры.
17. Упражнения в ходьбе. Методика проведения.
18. Физиологическое действие приема «вибрация». Методические рекомендации.
19. Характеристика физических упражнений: основные и дополнительные средства ЛФК.
20. Физиологическое действие беговых нагрузок на организм.
21. Методика проведения массажа шеи. Показать приемы и их разновидности.
22. Характеристика спортивно-прикладных упражнений.
23. Характеристика корригирующих упражнений.
24. Методика проведения общего массажа.
25. Дозирование физических упражнений в ЛФК.
26. Оборудование кабинета массажа и ЛФК.
27. Показания и противопоказания к проведению массажа.
28. Движения активные, пассивные и с сопротивлением. Методические указания при выполнении.
29. Упражнения с предметами. Методика использования, значение.
30. Гигиенические требования к применению массажа.
31. Двигательные режимы в ЛФК (больничные и послебольничный).
32. Упражнения и игры в воде. Методика использования, значение.
33. Физиологическое действие массажа на кожу, мышцы, связки, сухожилия.
34. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
35. Методика лечебного применения физических упражнений.
36. Последовательность применяемых приемов массажа. Каким требованиям должны соответствовать поза массируемого и положение массажиста.
37. Роль ЛФК в комплексном лечении больных на различных этапах реабилитации.
38. Характеристика упражнений по активности выполнения.
39. Ударные приемы массажа и их физиологическое воздействие. Техника выполнения.
40. Характеристика дыхательных упражнений. Авторские методики дыхательной гимнастики.
41. Упражнения на снарядах. Методика использования. Значение.
42. Методика проведения массажа груди. Показать приемы и их разновидности.
43. ЛФК как метод неспецифической патологической терапии.

44. Интенсивность выполнения физических упражнений.
45. Методика проведения массажа живота. Показать приемы и их разновидности.
46. Место упражнений на дыхание в ЛФК. Обучение упражнениям на дыхание.
47. Физиологические основы применения идеомоторной гимнастики. Место идеомоторных упражнений в ЛФК.
48. Методика проведения массажа задней поверхности нижней конечности. Показать приемы и их разновидности.
49. Факторы влияющие на величину нагрузки в ЛФК.
50. Особенности применения упражнений на координацию и равновесие.
51. Методика проведения массажа передней поверхности нижней конечности. Показать приемы и их разновидности.
52. Методы врачебно-педагогического контроля в ЛФК.
53. Характеристика подвижных игр с различной психофизической нагрузкой. Методика подбора и особенности использования.
54. Физиологическое действие массажа на кровеносную и лимфатическую систему.
55. Особенности применения изометрических упражнений в ЛФК.
56. Характеристика гимнастических упражнений.
57. Возникновение и развитие классического массажа.
58. Классификация массажа.
59. Понятие ЛФК. Особенности организации индивидуальных и групповых занятий в ЛФК.
60. Методика проведения массажа спины. Показать приемы и их разновидности.

### **Контрольные вопросы по анатомии и физиологии человека**

1. Костная система и ее функции. Соединения костей скелета человека, их виды, классификации.
2. Позвоночный столб человека, его функции, физиологические изгибы, отделы. Формула позвоночника. Соединения позвонков. Строение позвонка. Особенности строения позвонков разных отделов.
3. Скелет верхней конечности человека, выполняемые функции. Названия и характеристика костей и суставов.
4. Скелет тазового пояса человека, его функции. Особенности женского таза. Большой и малый таз, их характеристика. Названия, соединения и характеристика костей таза.
5. Скелет свободной нижней конечности человека, выполняемые функции. Названия и характеристика костей и суставов
6. Мышечная система и ее функции. Мышца как орган: макроскопическое строение, вспомогательные аппараты. Композиция мышц, структурные особенности мышечных волокон. Рабочая гипертрофия мышц.
7. Мышцы головы и шеи человека, функциональные группы. Название, точки начала и прикрепления и функции отдельных мышц.
8. Мышцы туловища (груди, живота, спины), выполняемые функции. Название и функции отдельных мышц.
9. Мышцы верхней конечности человека, названия, точки начала и прикрепления и выполняемые функции.
10. Мышцы нижней конечности человека, названия, точки начала и прикрепления и выполняемые функции.
11. Общий план строения сердечнососудистой системы. Сердце; строение; особенности строения у спортсменов различных специализаций.
12. Состав и функции крови. Изменение состава крови при мышечной деятельности.
13. Круги кровообращения. Артерии большого круга кровообращения: головы, шеи, туловища и конечностей.
14. Система верхней полой вены человека, области оттока.
15. Система нижней полой вены человека, области оттока. Система воротной вены человека,

области оттока, функциональное значение.

16. Лимфатическая система человека, её функции. Общий план строения.

17. Лимфатические узлы и сосуды, их виды, названия, анатомо-физиологическая характеристика.

18. Общий план строения дыхательной системы; механизм внешнего дыхания. Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам.

19. Общий план строения пищеварительной системы. Физиология пищеварения.

20. Питание человека, его биологическое значение. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энерготратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам. Особенности питания спортсменов.

21. Обмен веществ и энергии. Особенности обмена веществ у спортсменов.

22. Общий план строения мочевыделительной системы. Физиология выделения.

23. Общий план строения нервной системы. Вегетативная нервная система; ее значение при выполнении физических нагрузок.

24. Спинной мозг человека, его функции. Расположение - оболочки, ликвор. Строение спинного мозга. Рефлекторные дуги и рефлексы, их виды.

25. Общая характеристика строения головного мозга. Оболочки мозга. Отделы мозга. Желудочки мозга.

26. Ствол головного мозга: продолговатый, задний, средний и промежуточный отделы, их строение и функции.

27. Строение и функции конечного мозга. Локализация функций в коре больших полушарий. Роль коры больших полушарий в формировании двигательных навыков.

28. Общая характеристика анализаторов. Орган зрения человека, его функции и строение. Вспомогательный аппарат глаза.

29. Органы слуха и равновесия человека, их функции и строение.

30. Строение кожи. Эпидермальные образования кожи.

31. Спинномозговые нервы. Шейное и плечевое сплетение. Основные нервы и области иннервации.

32. Спинномозговые нервы. Поясничное и крестцовое сплетения. Основные нервы и области иннервации.

33. Черепно-мозговые нервы, их строение, место отхождения, области распространения.

34. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.

35. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их мощности и емкости на примере избранного вида спорта.

36. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений.

37. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.

38. Физиологические основы восстановления в спорте во время и после работы, основные закономерности восстановления. Фазы восстановления и их значение в спортивной тренировке. Средства повышения эффективности восстановления.

39. Понятие о высшей и низшей нервной деятельности. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в становлении учения о высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности человека.

40. Общая характеристика желез внутренней секреции. Гормоны, их роль.

### **Контрольные вопросы по основам психологии**

1. Ощущения: определение и классификация. Свойства ощущений: адаптация, сенсбилизация, синестезии.

2. Общая характеристика восприятия, его виды. Характеристика свойств восприятия.

3. Внимание. Определение и общее понятие. Виды и свойства внимания.

4. Воображение, его виды и функции.
5. Психология памяти. Определение, виды, процессы.
6. Понятие о воле. Структура волевого акта. Волевая регуляция поведения.
7. Сознание: определение, структура, происхождение.
8. Чувства и эмоции, их функции в поведении.
9. Темперамент как интегративная характеристика индивидуальных свойств человека.
10. Учение о темпераменте и его типах .
11. Общая характеристика эпохи раннего развития ребенка. Кризис одного года. Психомоторное и эмоциональное развитие младенца.
12. Когнитивное развитие в раннем детстве. Предпосылки развития личности в раннем возрасте. Кризис трех лет.
13. Игра как ведущая деятельность дошкольного возраста
14. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе.
15. Особенности развития познавательной сферы ребенка в младшем школьном возрасте.
16. Общая характеристика подросткового возраста.
17. Кризис подростковости. Социальная ситуация развития подростка.
18. Понятие и виды способностей. Способности и задатки. Формирование и развитие способностей.
19. Определение и структура характера. Типология характеров.
20. Общение: общая характеристика и функции