

**ПРОГРАММНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной  
физической культуры» для студентов магистратуры  
1 курса дневной формы получения образования, 2 курса заочной формы  
получения образования  
для специальности 7-06 1012-01 «Физическая культура и спорт»  
на 2025/2026 учебный год

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры». Терминологический аппарат.
2. Спортивная адаптология как новое научное направление исследования морфологических, биохимических, физиологических и биомеханических изменений в организме занимающихся при выполнении учебно-тренировочных двигательных действий.
3. Область научных исследований спортивной адаптологии. Теоретическое познание объекта исследования.
4. Определение понятия «спортивно-педагогическая адаптология».
5. Этапы научного поиска в методической деятельности.
6. Модель механизмов функционирования органов и систем организма занимающихся.
7. Характеристика основных компонентов модели механизмов функционирования занимающихся: идеальная клетка (мышечное волокно); эндокринная система, иммунная система, мышечная система, нервно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система.
8. Характеристики процессов адаптации, общие принципы и механизмы адаптации.
9. Понятие о стрессе и стрессорном воздействии.
10. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
11. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме максимальной мощности.
12. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме околоремонтальной мощности.
13. Характеристика физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме субремонтальной мощности.
14. Определение понятия «выносливость», виды выносливости и их характеристика.
15. Показатели аэробной выносливости.
16. Морфофункциональные перестройки органов и систем организма, при развитии аэробной выносливости.

17. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме максимальной аэробной мощности.

18. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме околوماксимальной аэробной мощности.

19. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме субмаксимальной аэробной мощности.

20. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме средней аэробной мощности.

21. Дозирование физической нагрузки на занятиях оздоровительной направленности, выполняемой в режиме малой аэробной мощности.

22. Эмоции: причины возникновения, значение.

23. Информационная теория эмоций П.С. Симонова и теория эмоциональных состояний Г.И. Косицкого.

24. Методики коррекции и регуляции эмоционального состояния, занимающихся физической культурой и спортом.

25. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

26. Определение понятий «нейромедиатор», «нейротрансмиттеры», «эндогенные опиаты».

27. Этапы передачи импульса в нервной системе. Составляющие взаимодействия между нервными клетками.

28. Характерные признаки электрической синаптической передачи.

29. Характерные признаки химической передачи.

30. Основные вещества, выполняющие медиаторные функции.

31. Группы нейротрансмиттеров, отвечающие за переживания человека.

32. Функции эндогенных опиатов.

33. Медиаторы и их постсинаптическое действие: ацетилхолин, норадреналин, адреналин, дофамин, катехоламины, триптофан, серотонин и др.

34. Особенности вибромиостимуляции и ее влияние на функциональные возможности организма человека.

35. Реакции организма занимающихся на дозированную вибрацию.

36. Функциональные изменения под воздействием вибромиостимуляции.

37. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции.

38. Механизмы действия, методы и принципы вибромиостимуляции.

39. Показания и противопоказания вибромиостимуляции.

40. Определение понятия «общая магнитотерапия» и ее особенности.

41. Реакции организма занимающихся на воздействие магнитными полями.

42. Применение простых и сочетанных методов магнитотерапии как средств восстановления.

43. Влияние комбинированной тренировки на основе вибромиостимуляции и общей магнитотерапии на организм занимающихся.

44. Особенности включения комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии в комплекс коррекции физического состояния занимающихся.

45. Виды врачебно-педагогического контроля.

46. Выбор информативных тестов для регулярного контроля физического развития занимающихся.

47. Выбор информативных тестов для регулярного контроля функционального состояния занимающихся.

48. Выбор информативных тестов для регулярного контроля физической подготовленности занимающихся.

49. Общая характеристика методик, определяющих психофизиологическое состояние занимающихся.

50. Основные задачи комплексного контроля организма занимающихся оздоровительной физической культурой.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КНОРУС, 2021. – 132 с.
2. Кулиненко, О. С. Физиотерапия в практике спорта / О. С. Кулиненко, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2020. – 268 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Амосов, Н. М. Теоретические исследования физиологических систем / Н. М. Амосов, Б. Л. Палец, Б. Т. Агапов. – Киев : Наукова думка, 1977. – 240 с.
4. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1971. – 143 с.
5. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. от 8 июля 2024 г. № 22-З // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).
6. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 25.03.2025).
7. Применение некоторых немедикаментозных методов коррекции психофизиологического состояния больных с заболеваниями центральной нервной системы / Л. А. Черникова [и др.] // Медицинские информационные системы. – 1993. – Вып. 4. – С. 76–81.
8. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87–93.
9. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.
10. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
11. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам : [монография] / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 253 с.
12. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Харгривса ; пер. с англ. яз. В. Л. Смутьского. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 286 с.
13. Михеев, А. А. Теория вибрационной тренировки (биологическое обоснование дозированного вибротренинга) : монография / А. А. Михеев ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 2007. – 578 с.

14. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта : монография / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

15. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте : монография / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1988. – 214 с.