

Темы контрольных работ

по дисциплине

БИОДИНАМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКЕ

Номер темы контрольной работы должен соответствовать последней цифре номера договора. **Например**, для договора ИИ00058-14 последней цифрой является цифра "8", соответственно, студенту должен выполнить 8-ю тему контрольной работы.

1. Заболевания и травмы скелета человека. Заболевания мышечной системы человека.
2. Заболевания суставов и суставных поверхностей
3. Заболевания органов дыхания.
4. Дренажные системы и инструментальные методы массажа
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Управление ритмом.
6. Точечный массаж
7. Массаж с электрическим полем УВЧ
8. Разновидности вибрационного массажа
9. Методическое обоснование различной частоты ударного воздействия на тело человека при массаже
10. Разновидности вытяжения позвоночника

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич .— М. : Сов. спорт, 2009 .— 220 с. : ил.
2. Самойлов, В.О. Медицинская биофизика: учебник для вузов / В. О. Самойлов .— 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: СпецЛит, 2007 .— 560с.
3. Тарасов, Виктор Куприянович. Биомеханика : учеб. пособие / В. К. Тарасов ; ТулГУ.— Тула : Изд-во ТулГУ, 2009 .— 168 с. : ил.
4. Черныш, И. В. Выживание в экстремальных ситуациях. - М.: Физ. культура, 2009. – 160 с.

Дополнительная литература

1. Грязев, М. В. Хитров В.Д. Биомеханика спорта. - Тула : Изд-во ТулГУ, 2003 г. – 314 с.
2. Хитров, В.Д. Биодинамические основы формирования движения. - Тула: Изд-во ТПИ им. Л.Н.Толстого, 1992. – 92 с.

Периодические издания

1. журнал «Теория и практика физической культуры».
2. журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. журнал «Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации».

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://skimag.vo.uz/_ld/1/163_____.pdf - Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса.
2. <http://rudocs.exdat.com/docs2/index-573521.html?page=5> - Курс лекций, Москва Российский университет дружбы народов.
3. <http://podhod.nm.ru/modern.html> - Правильный подход. Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте, остеохондроз.