



- спортивное).*
- Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
  - Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
  - Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).
  - Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
  - Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 2 *Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:*
- Организм человека как единая биологическая система.
  - Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
  - Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
  - Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
  - Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 3 *Спорт в системе физического воспитания студентов:*
- Содержание и основные понятия теории спорта
  - Классификации видов спорта
  - Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
  - Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
  - Социальные функции спорта
  - Понятие о соревновательной деятельности
  - Современное состояние развития спорта в России
  - Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
  - Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
  - Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
- 4 *История физической культуры. Олимпийские игры:*
- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
  - Физическая культура Древнего Рима.
  - Физическая культура в средние века.
  - Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
  - Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
  - Физическая культура и спорт Российской Империи.

- *Физическая культура и спорт в СССР.*
  - *Физическая культура в современной России.*
  - *Современное Международное олимпийское движение.*
  - *Олимпийские Игры современности.*
  - *Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.*
  - *Символы и атрибутика Олимпийских игр*
  - *Развитие Олимпийского движения в России.*
  - *Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры*
  - *Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.*
- 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:*
- *Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.*
  - *Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).*
  - *Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.*
  - *Основные требования к организации здорового образа жизни студента.*
  - *Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.*
  - *Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.*
  - *Методы профилактики курения в молодежной среде.*
  - *Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.*
  - *Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.*
  - *Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.*
- 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:*
- *Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.*
  - *Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.*
  - *Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).*
  - *Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения*
  - *Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности*
  - *Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов*
  - *Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.*
  - *Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.*
  - *Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.*

– Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

7 Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

8 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.
- Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
- Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
- Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

9 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):

- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

- *Методы и средства воспитания силы.*
- *Методы и средства воспитания скоростных способностей.*
- *Методы и средства воспитания выносливости.*
- *Методы и средства воспитания гибкости.*
- *Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.*
- *Методы диагностики уровня физических качеств*
- *Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями*
- *Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта*

*10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:*

- *Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.*
- *Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).*
- *Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.*
- *Основы методики самомассажа.*
- *Методика корригирующей гимнастики для глаз.*
- *Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время*
- *Особенности самостоятельных занятий для девушек*
- *Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).*
- *Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.*
- *Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.*

*11 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:*

- *Основные виды спортивных игр.*
- *Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.*
- *Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.*
- *Виды бега и их влияние на здоровье человека.*
- *Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.*
- *Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.*
- *Особенности зимних видов спорта*
- *Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)*
- *Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)*
- *Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.*

- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
  - Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
  - Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
  - Классификация водных видов спорта
  - Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.
- 12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:
- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
  - Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
  - Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
  - Основы построения оздоровительной тренировки.
  - Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
  - Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  - Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
  - Методика обучения двигательным навыкам.
  - Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
  - Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.
- 13 Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:
- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
  - Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
  - Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
  - Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
  - Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  - Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
  - Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  - Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  - Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
  - Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.
- 14 Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:
- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой

- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.
- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе.
- Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы**

**1 Физиология человека:**

- Особенности функционирования центральной нервной системы.
- Обмен веществ и энергии в организме человека.
- Сердце и сердечно-сосудистая система человека.
- Дыхательная система и органы пищеварения человека.
- Опорно-двигательный аппарат человека (костная система, суставы, мышечная система).
- Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Иммуитет - физиологические механизмы. (Виды иммунитета. Значение профилактических прививок).
- Группы крови их характеристика. (Резус-фактор. Донорство. Принципы переливания крови).
- Физиологические механизмы газообмена в легких.
- Физиологический механизм вдоха и выдоха.
- Значение эндокринной системы.
- Гормоны - биологически активные вещества (источники, условия эффективного действия гормонов).
- Органы чувств как основные каналы поступления информации в центральную нервную систему.
- Общий принцип строения и функционирования сенсорных систем.
- Понятие о здоровье и болезни. Показатели здорового организма.
- Условные и безусловные рефлексы
- Типы высшей нервной деятельности
- Сигнальные системы
- Физиология сна

**2 Клинические признаки и причины некоторых, наиболее распространенных заболеваний:**

- *Виды и профилактика профессиональных заболеваний.*
- *Порок сердца, пролапс митрального клапана.*
- *Ишемическая болезнь сердца.*
- *Инфаркт миокарда.*
- *Инсульт.*
- *Гипертоническая болезнь.*
- *Гипокинезия и гиподинамия.*
- *Острый и хронический аппендицит (причины заболевания, клинические проявления).*
- *Иммунологическая недостаточность.*
- *Заболевания органов дыхания (Пневмония, ОРЗ, ОРВИ, туберкулез).*
- *Заболевания мочевыделительной системы.*
- *Заболевания желудочно-кишечного тракта.*
- *Заболевания, вызывающие нарушения опорно-двигательного аппарата человека.*
- *Поражения печени (Гепатит: виды, профилактика).*
- *Инфекционные заболевания (классификация, профилактика).*
- *Особенности ухода за инфекционными больными.*
- *Заболевания неврологической группы.*
- *Заболевания вызванные нарушением обмена веществ.*
- *Аллергические заболевания – их причины и клинические проявления.*

### *3 Первая помощь при травмах:*

- *Технические приемы оказания первой доврачебной помощи.*
- *Травматические поражения опорно-двигательного аппарата человека: классификация.*
- *Травмы головы ( классификация, первая помощь).*
- *Виды, признаки и первая помощь при вывихах и растяжениях.*
- *Классификация переломов. Первая помощь при переломах.*
- *Травмы и их предупреждения при занятиях физическими упражнениями.*
- *Обеспечение профилактики травматизма при организации спортивных соревнований.*
- *Понятие о гравитационном шоке: причины, меры профилактики, первая помощь.*
- *Первая помощь при травматическом шоке.*
- *Первая помощь при анафилактическом шоке.*
- *Первая помощь при кровотечениях.*
- *Обморожения: причины, особенности проявления, первая помощь.*
- *Ожоги: классификация, первая помощь при ожогах.*



- *Нарушения теплообмена организма человека: причины, проявления, первая помощь.*
  - *Утопление ( классификация, первая помощь).*
  - *Виды поражения зрения, первая помощь при травмах глаз.*
  - *Поражение электрическим током. Первая помощь.*
  - *Поражения, вызванные укусами ядовитых насекомых и змей.*
  - *Пищевые отравления. (Признаки пищевых отравлений, первая помощь).*
  - *Первая помощь при отравлении угарным газом и продуктами горения.*
  - *ЛФК при некоторых заболеваниях:*
  - *Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации.*
  - *Лечебная физкультура при профессиональных заболеваниях.*
  - *Лечебная физкультура при хронических заболеваниях.*
  - *Физическая культура – источник повышения иммунной системы человека.*
  - *Лечебная физкультура при заболеваниях пневмонией.*
  - *Физические нагрузки при гипертонической болезни.*
  - *Лечебная физкультура при пиелонефрите.*
  - *Комплекс лечебной физкультуры при гипертонической болезни.*
  - *Лечебная физкультура при инфаркте миокарда.*
  - *Лечебная физкультура после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов.*
  - *Лечебная физкультура при ишемической болезни сердца.*
  - *Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата.*
  - *Лечебная физкультура при этапной реабилитации больных туберкулёзом лёгких.*
  - *Лечебная физкультура при операциях на лёгких.*
  - *Лечебная физкультура при изменениях в структурах позвоночника.*
  - *Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием органов пищеварения.*
  - *Лечебная физкультура в реабилитации больных при болезнях обмена веществ.*
  - *Лечебная физкультура при поражениях спинного и головного мозга.*
  - *Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях стоп.*
  - *Лечебная физкультура при заболеваниях гломерулонефритом (инфекционное аллергическое заболевание).*
  - *Лечебная физкультура при лечении переломов конечностей человека.*
  - *Противопоказания к различным видам двигательной активности в зависимости от заболевания.*
  - *Выбор методов и средств ЛФК на разных стадиях протекания заболеваний.*
- 4 Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов:**
- *Понятие об адаптивной физической культуре*

- Методы адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
- Понятие об адаптивной двигательной рекреации.
- Причины недостаточного развития физической культуры и спорта среди инвалидов в России
- Приоритетные направления деятельности по развитию адаптивной физической культуры
- Понятие об адаптивном спорте.
- Понятие о параолимпийских играх.
- История летних параолимпийских игр.
- История зимних параолимпийских игр.
- Современные летние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.
- Современные зимние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований
- Виды спорта для инвалидов-колясочников.
- Особенности соревнований людей с отклонениями в интеллектуальном развитии.
- Спортивные соревнования для лиц –инвалидов по зрению.
- Спортивный инвентарь для инвалидов
- Особенности тренировок спортсменов-инвалидов
- Сурдоолимпийские виды спорта
- Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре
- Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов
- Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптационной физической культуры и спорта.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022  
 Образовательный стандарт (ФГОС) № 481от 31.05.2017