



- Основные положения организации физического воспитания в вузе.
  - Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
  - Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
  - Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
  - Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, 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).
  - Обще 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)

2026

Образовательный стандарт (СУОС)

от 20.12.2023