

**Перечень тем для подготовки к зачету
(в форме защиты обзорно-исследовательской работы)
по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура».**

Тема 1. История физической культуры и спорта

План:

1. Физическая культура в древних цивилизациях.
2. Физическая культура и спорт в средние века.
3. Развитие физической культуры и спорта в древней Руси.
4. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
5. Физическая культура и спорт в Светском Союзе.
6. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечнососудистой системы

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных сердечнососудистых заболеваний (Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, миокардит, варикозная болезнь).
2. Влияние физической культуры на укрепление сердечнососудистой системы человека.
3. Оптимальные программы нагрузок и схемы занятий, уменьшающие риск развития заболеваний сердечнососудистой системы.
4. Лечебная физическая культура для пациентов с кардиологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных неврологических нозологий (Острое нарушение мозгового кровообращения, энцефалопатия, травматические повреждения нервной системы).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности нервной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
3. Лечебная физическая культура для пациентов с неврологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.
4. Цели и значение физических упражнений в контексте реабилитации пациентов с неврологическими нозологиями, программы занятий.

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных пульмонологических нозологий (Пневмония, бронхиальная астма, хронический бронхит, травматические поражения).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление функциональности дыхательной системы человека, оптимальные программы нагрузок и схемы занятий.
3. Дыхательные гимнастики по Стрельниковой и Бутейко: схемы, механизм действия, эффекты, показания и противопоказания.
4. Лечебная физическая культура для пациентов с пульмонологическими нозологиями: показания, противопоказания, программы занятий.

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

План:

1. Современное научное представление о «здоровье» (по авторам).
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Физическая культура- источник красоты, здоровья и долголетия.
4. Роль физической культуры и спорта в преодолении вредных привычек и мотивации к достижению поставленных целей.

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных обменных заболеваний (Сахарный диабет типа 2, ожирение и др.).
2. Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме человека.
3. Программы физических нагрузок для коррекции массы тела: оптимальное время выполнения, периодичность, характер, продолжительность.
4. Фармакологические препараты, влияющие на обмен веществ и применяемые в спорте с целью коррекции массы тела.

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

План:

1. Патологические основы развития и прогрессирования основных заболеваний опорно-двигательного аппарата (Искривления и травмы позвоночника, вывихи, переломы, деформирующий остеоартроз).
2. Влияние физической культуры на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Наиболее травмоопасные виды спорта. Повреждения и осложнения, характерные для них .
4. Методики лечения и реабилитации больных с патологией опорно-двигательного аппарата с применением физических упражнений: программы занятий, показания, противопоказания.
5. Фармакологические препараты, применяем в спорте с целью укрепления функциональности опорно-двигательного аппарата и при травмах.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

План:

1. Понятие выносливости и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор выносливости является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение выносливости.
4. Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

План:

1. Понятие силы и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор силы является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на увеличение силы.
4. Фармакологические препараты, применяемые в спорте для повышения силовых показателей.

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

План:

1. Понятие ловкости и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор ловкости является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение ловкости.
4. Фармакологические препараты, влияющие на ловкость.

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

План:

1. Понятие быстроты и факторы, влияющие на неё.
2. Виды спорта, в которых фактор быстроты является ключевым.
3. Методики и программы тренировок, направленные на повышение быстроты.
4. Фармакологические препараты, влияющие на быстроту.

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

План:

1. История возникновения и развития бодибилдинга, наиболее знаковые представители.
2. Основные принцип тренинга в бодибилдинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
3. Спортивное питание и его значение в бодибилдинге.
4. Фармакологические препараты, применяемые в бодибилдинге.

Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге

План:

1. История возникновения и развития пауэрлифтинга, наиболее знаковые представители.
2. Основные принцип тренинга в пауэрлифтинге: программы тренировок, циклирование, особенности питания.
3. Спортивное питание и его значение в пауэрлифтинге.
4. Фармакологические препараты, применяемые в пауэрлифтинге.

Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте

План:

1. Применение фармакологических препаратов и биологически активных добавок в современном спорте: механизм действия, области применения, показания и противопоказания.
2. Международная антидопинговая ассоциация: предпосылки образования, история развития, основные направления работы.
3. Фармакологические препараты, запрещённые к употреблению в профессиональном спорте.
4. Фармакологические препараты, представляющие интерес в спорте, свободный оборот которых запрещён: эффект, область применения, причины запрета, меры ответственности за их незаконный оборот, предусмотренные действующим законодательством

Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде

План:

1. Общее состояние и изменения в организме женщины после родов.

2. Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями после родов.
3. Восстановительная гимнастика (цель, задачи, методика, содержание).

Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)

План:

1. Состояние здоровья детей России.
2. Морфо-функциональные особенности растущего организма.
3. Эффективность применения физических упражнений.
3. Особенности развития двигательных качеств детей и подростков.
4. Оптимальные физические нагрузки для детей и подростков.

Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

План:

1. Физиологические сдвиги, происходящие в организме при нагрузках различной мощности и интенсивности.
2. Методы определения и контроля физиологических сдвигов, происходящих во время мышечной работы.
3. Сравнительная характеристика энергетических затрат в различных видах спорта.

Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности

План:

1. Современные решения вопросов восстановления физической работоспособности.
2. Классификация медицинских средств и методов восстановления работоспособности.
3. «Народные» средства поддержания и восстановления физической работоспособности.
4. Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.
5. Баня как средство восстановления после физических нагрузок.

Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом

План:

1. Эндогенные и экзогенные причины возникновения травм.
2. Классификация спортивного травматизма.
3. Профилактика травматизма.
4. Первая медицинская помощь при травмах на занятиях по физической культуре.

Тема 20. Адаптация и резервы организма человека

План:

1. «Адаптация» и резервы здоровья.
2. Физиологические основы адаптации (механизмы и средства).
3. Адаптация к физическим нагрузкам и к стрессовым ситуациям.
4. Роль физической нагрузки в повышении резервных возможностей организма человека.
5. Возможности организма человека (примеры).
6. Фармакологические препараты, повышающие адаптационные возможности организма (адаптогены).

Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека

План:

1. Воздействие физических упражнений тренировочного режима на функциональное состояние:
 - 1.1. Костно-мышечной системы.
 - 1.2. Сердечно-сосудистой системы.
 - 1.3. Дыхательной системы.
 - 1.4. Нервной системы
 - 1.5. Эндокринной системы
2. Нормирование двигательной активности в различные периоды жизни.
3. Значение оптимального двигательного режима для повышения устойчивости организма к различным факторам (гипоксии, метеофакторам и др.).

Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности

План:

1. Общее состояние и изменения в организме женщины во время беременности.
2. Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями во время беременности.
3. Содержание, периодичность и интенсивность занятий физическими упражнениями во время беременности