ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФАКУЛЬТЕТА АФК (ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ) В ВЕСЕННЕМ СЕМЕСТРЕ 2017 ГОДА

Преподаватель: доцент кафедры, к.м.н. Крыжановская Светлана Юрьевна

|  |  |
| --- | --- |
| 01.02.- 06.04. | Самостоятельное выполнение РЕФЕРАТОВ |
| 06.04., 11-00 | Лекция: «Основы физиологии спорта» |
| 07.04., 9-00 | Практическое занятие: Физиологические изменения гемодинамики и дыхания при выполнении физической нагрузки |
| 08.04., 9-00 | **Защита рефератов**, зачет |

Темы рефератов (распределяет староста группы)

1. Учение Г.Селье. Стресс, дистресс и эустресс в спорте.
2. Понятие о принципе био-обратной связи. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
3. Двигательная память как одна из форм долговременной памяти, её предполагаемые механизмы.
4. Физиологические механизмы и закономерности утомления.
5. Сравнительный анализ стандартных циклических и ациклических движений.
6. Физиологическое «Спортивное сердце».
7. «Мертвая точка» и «второе дыхание» - физиологическое обоснование явлений.
8. Физиологические закономерности восстановительных процессов – в нервной системе и скелетной мышце.
9. Гормоны и физическая работоспособность.
10. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Акклиматизация к холоду.
11. Тепловая адаптация у спортсменов, различия в зависимости от видов спорта.
12. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.
13. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
14. Особенности физиологии детского и юношеского возраста как ограничения нагрузок в спорте.
15. Гендерные проблемы спорта. Приоритеты и недостатки женской физиологии в сравнении с мужской.

Требования к реферату: Объем 10- 15 страниц. Текст реферата печатается 14 шрифтом через 1,5 интервала. Обязательно должен содержать план, основную часть, выводы и список литературы.