Утверждаю

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_ Барбаев Г.Б.

**Темы рефератов для студентов технологического колледжа**

**освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**на 2015– 2016 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 курс** | |
| **1** **семестр:**  **Тема: Лечебная физическая культура при диагнозе.**    Содержание реферата:  1. История лечебной физической культуры.  2. Понятие лечебной физической культуры (ЛФК). Цели и задачи  ЛФК  3. Что означает Ваш диагноз – понятие. Цели и задачи ЛФК при  вашем диагнозе.  Краткая характеристика заболевания. Показания и  противопоказания на занятиях физической культуры.  4. Основные средства лечебной физической культуры.  5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,  утомления и применения средств физической культуры для их  направленной коррекции.  6. Комплекс упражнений ЛФК. | **2 семестр**  **Тема: Массаж, как средство реабилитации**  Содержание реферата:  1. Виды массажа. Классификация массажа.  2. Основные приемы массажа.  3. Показания, противопоказания к массажу.  4. Санитарно – гигиенические требования.  5. Лечебный массаж при Вашем заболевании. |
| **2 курс** | |
| **3 семестр**  **Тема: Основы здорового образа жизни**  Содержание реферата:  1. Питание.  2. Закаливание.  3. Режим труда и отдыха  4. Двигательная активность  5. Гигиена | **4 семестр**  **Тема: Оздоровительные средства физической культуры.**  Содержание реферата:  1. Применение оздоровительной физкультуры при Вашем  заболевании.  2. Выбор индивидуальной оздоровительной системы или методики  занятий физическими упражнениями, к примеру, дыхательная  гимнастика по системе (йога, Г. Стрельниковой, К. Бутейко,  Б.С.Толкачева,дробное дыхание и т.д.), глинолечение,  фитотерапия, спец. упр. по ЛФК, лечебное питание, а также  стретчинг, шейпинг и т. д. |
| **3 курс** | |
| **5 семестр**  **Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**  Содержание реферата:   1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т д.) 2. Оптимальная двигательная активность, ее воздействие на здоровье и работоспособность. 3. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | **6 семестр**  **Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.**  Содержание реферата:  1. Самоконтроль его цель и задачи  2. Объективные и субъективные показатели.  3. Критерии оценки самоконтроля  4. Дневник самоконтроля.  5. Методы стандартов, антропометрических  индексов, функциональные пробы, упражнения - тесты для  оценки физического развития, телосложения, функционального  состояния организма физической подготовленности. |