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 ЛФК3. 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.  |