

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФКиС, проф. \_\_\_\_\_ Г.Б.Барбаев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2012 г.

**Темы рефератов для студентов  
по специализации «Специальная медицинская группа» (для временно-освобожденных студентов)  
и освобожденных студентов от практических занятий по физической культуре  
на 2013 – 2014 учебный год**

1 курс	
1 блок	2 блок
<p><b>Тема: История развития и общие основы лечебной физической культуры</b></p> <p>Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. История лечебной физической культуры.</li><li>2. Понятие лечебной физической культуры (ЛФК)</li><li>3. Цели и задачи ЛФК</li><li>4. Средства лечебной физической культуры.</li><li>5. Методы, используемые в лечебной физической культуре</li></ol>	<p><b>Тема: Лечебная физическая культура при заболевании.</b></p> <p>Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Краткая характеристика заболевания. Задачи ЛФК при Заболевании.</li><li>2. Показания и противопоказания на занятиях физической культуры.</li><li>3. Механизмы лечебного действия физических упражнений</li><li>4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li><li>5. Комплекс упражнений ЛФК.</li></ol>
3 блок	4 блок
<p><b>Тема: Клинико – физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений</b></p> <p>Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Тонизирующее влияние физических упражнений</li><li>2. Трофическое действие физических упражнений. Приведите примеры.</li><li>3. Механизмы формирования компенсации. Приведите примеры</li><li>4. Механизмы нормализации функций. Приведите примеры.</li><li>5. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.</li></ol>	<p><b>Тема: Массаж, как средство реабилитации</b></p> <p>Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Виды массажа. Классификация массажа.</li><li>2. Основные приемы массажа.</li><li>3. Показания, противопоказания к массажу.</li><li>4. Санитарно – гигиенические требования.</li><li>5. Лечебный массаж при Вашем заболевании.</li></ol>

<b>2 курс</b>	
<b>1 блок</b>	<b>2 блок</b>
<p><b>Тема: Основы здорового образа жизни</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание.</li> <li>2. Закаливание.</li> <li>3. Режим труда и отдыха</li> <li>4. Двигательная активность</li> <li>5. Гигиена</li> </ol>	<p><b>Тема: Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК</li> <li>2. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК</li> <li>3. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.</li> </ol>
<b>3 блок</b>	<b>4 блок</b>
<p><b>Тема: Формы проведения ЛФК</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)</li> <li>2. Лечебная гимнастика (ЛГ)</li> <li>3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (дозированная ходьба, терренкур и др.)</li> <li>4. Дневник самоконтроля</li> </ol>	<p><b>Тема: Оздоровительные средства физической культуры.</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применение оздоровительной физкультуры при Вашем заболевании.</li> <li>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 ит.д.), глинолечение, фитотерапия, спец. упр. по ЛФК, лечебное питание, а также стретчинг, шейпинг и т. д.</li> </ol>
<b>3 курс</b>	
<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>
<p><b>Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)</li> <li>2. Оптимальная двигательная активность, ее воздействие на здоровье и работоспособность.</li> <li>3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</li> <li>4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> </ol>	<p><b>Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.</b> Содержание реферата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоконтроль его цель и задачи</li> <li>2. Объективные и субъективные показатели.</li> <li>3. Критерии оценки самоконтроля</li> <li>4. Дневник самоконтроля.</li> <li>5. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональные пробы, упражнения - тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности.</li> </ol>

**4 курс**

**7 семестр**

**8 семестр**

**Тема: Работоспособность**

Содержание реферата:

1. Определение работоспособности
2. Ее составляющие
3. Снижение работоспособности
4. Восстановление работоспособности
5. Восстановление работоспособности

**Тема: Здоровье как ценностная ориентация**

Содержание реферата:

1. Понятие – содержание и критерии
2. Влияние образа жизни на здоровье
3. Влияние условий окружающей среды на состояние здоровья