

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА1. РОЛЬ И МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	4
1.1. Сущность и задачи лечебной физической культуры.....	5
1.2. Обоснование оздоровительного и лечебного применения физических упражнений.....	6
1.3. Средства ОФК и ЛФК.....	10
1.4. Методы и формы проведения занятий ОФК и ЛФК.....	12
1.5. Общие требования к проведению занятий ОФК и ЛФК.....	13
ГЛАВА2. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОФК и ЛФК.....	13
2.1. Врачебный контроль при занятиях оздоровительной и лечебной и физической культурой.....	13
2.2. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях оздоровительной и лечебной физической культурой.....	20
2.3. Контроль и оценка физиологической реакции на физическую нагрузку.....	23
ГЛАВА3. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ТРАДИЦИОННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	29
3.1. Комплексы ОФК и ЛФК общеукрепляющей направленности.....	29
3.2. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях системы кровообращения.....	32
3.3. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	34
3.4. Комплексы ОФК и ЛФК для профилактики и лечения плоскостопия.....	38
3.5. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях нервной системы.....	41
3.6. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях органа зрения.....	44
3.7. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях органов дыхания.....	47
3.8. Комплексы ОФК и ЛФК при реабилитации после травм.....	51
3.9. Комплексы ОФК и ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.....	53
ГЛАВА4. ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БАССЕЙНЕ.....	54
4.1. Занятия общеукрепляющей направленности в бассейне.....	54

4.2. Занятия в бассейне при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	58
4.3. Примерный план тренировки в бассейне при ожирении.....	61
4.4. Упражнения для восстановления функции коленных и голеностопных суставов при занятиях в бассейне.....	63
ГЛАВА 5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ И ТВИСТ-ГИМНАСТИКИ.....	64
5.1. Общие принципы твист-гимнастики.....	64
5.2. Комплекс бодрости.....	66
5.3. Твист-гимнастика для глаз.....	73
ГЛАВА 6. ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	80
6.1. Разработка программ оздоровления и реабилитации с помощью ходьбы.....	80
6.2. Терренкуры	82
6.3. Рекомендации по оздоровительной ходьбе на занятиях и во внеучебное время.....	84
ГЛАВА 7. ТУРИЗМ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОФК И ЛФК.....	84
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ.....	86
ЛИТЕРАТУРА.....	88