

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Пермский государственный национальный исследовательский  
университет»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

методические рекомендации

по самостоятельной работе для лиц с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Пермь 2022

Составители:

*Нургалиева Елена Владимировна*, преподаватель Колледжа профессионального образования ПГНИУ

Физическая культура: методические рекомендации по самостоятельной работе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для студентов Колледжа профессионального образования специальности сост. Е.В. Нургалиева; Колледж проф. образ. ПГНИУ. – Пермь, 2022. – 10 с.

Методические рекомендации содержат перечень и образцы самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура», методические рекомендации по их выполнению.

Предназначены для студентов Колледжа профессионального образования ПГНИУ всех форм обучения.

## Пояснительная записка

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

Реферат (от латинского *refero* - передаю, сообщаю) - краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка (Приложение), предлагаемого преподавателем. Выбранная тема согласовывается с преподавателем. После выбора темы требуется подобрать, изучить необходимую для ее разработки информацию. Тема может быть сформулирована студентом самостоятельно. План реферата должен включать в себя введение, основной текст и заключение. Во введении аргументируется актуальность выбранной темы, указываются цели и задачи исследования. В нем также отражается методика исследования и структура работы. Основная часть работы предполагает освещение материала в соответствии с планом. Основной текст желательно разбивать на главы и параграфы. В заключении излагаются основные выводы и рекомендации по теме исследования.

Структура реферата. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе указываются: учебное заведение, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилии, имена, отчества студента и руководителя работы, название города, в котором находится

учебное заведение, год написания данной работы. Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ФГОС).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования. Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений.

Введение, заключение, новые главы, список использованных источников и литературы должны начинаться с нового листа. Подбор литературы производится студентом из предложенного преподавателем списка литературы. Обзор литературы начинается с ознакомления с первоисточниками: исторические, законодательные и нормативные акты, статистические сборники.

Текст реферата необходимо набирать на компьютере на одной стороне листа. Размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Шрифт – Times New Roman, размер – 12, межстрочный интервал – 1,5. Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Критерии оценки: знание и понимание проблемы; умение систематизировать и анализировать материал, четко и обоснованно формулировать выводы; «трудозатратность» (объем изученной литературы, добросовестное отношение к анализу проблемы); самостоятельность, способность к определению собственной позиции по проблеме и к практической адаптации материала, недопустимость плагиата; выполнение необходимых формальностей (точность в цитировании и указании источника текстового фрагмента, аккуратность оформления).

Успешное освоение дисциплин модуля базируется на принципах доступности, постепенности, систематичности. Для этого одним из требований является посещение не менее 90% практических занятий от объёма по учебному плану. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

В течение семестра обучающиеся осваивают методические основы адаптивной физической культуры и по заданию преподавателя демонстрируют комплекс физических упражнений на одном из учебных занятий. Для закрепления знаний и практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях по адаптивным видам спорта на выбор или участвуют в организации соревнований.

**\*Примечание**

Для студентов с ОВЗ и инвалидностью предусмотрена возможность продления времени на выполнение практических заданий.

Примерная тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

26. Методика использования дыхательной гимнастики.

27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.

28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).

29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.

30. Аэробика для всех.

31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.

32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.

33. Физическое развитие человека и методы его определения.

34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

35. Физические упражнения в режиме дня студента.

36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.

37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.

38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.

40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.

41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.

42. Здоровье человека и его основные компоненты.

43. Основы здорового образа и стиля жизни.

44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.

45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.

46. Влияние осанки на здоровье человека.

47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.

48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.

49. Главные заповеди в питании.

50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.

51. Гимнастика и зрение.

52. Стретчинг и методика занятий.

53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.

55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.

56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.

57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.

58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.

59. Оптимальный вес и способы его сохранения.

60. Система двигательной активности по К. Куперу.

61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.

62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.

63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.

64. Виды и профилактика утомления.

65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.

66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.

67. Методика регуляции эмоционального состояния.

68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.

69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.

70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.

72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.

75. Физическая культура и спорт у народов России.

76. Олимпийские игры: история и современность.

77. Нормы двигательной активности человека.



78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.

81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.

84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.

86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).

88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.

93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.

94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.

95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.