

Дисциплина: ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Курс: 1

Темы для самостоятельной работы:

1. Составление комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
2. Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.
3. Подготовка рефератов/презентаций по темам:
 - «Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья».
 - «Вредные привычки, их влияние на здоровье».
 - «Профилактика вредных привычек».
 - «Духовно-нравственное здоровье общества — фактор национальной безопасности России».
 - «Боевые традиции Вооруженных Сил России».
 - «Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности».
 - «Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».