

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

**Задания для выполнения самостоятельной работы**

студентами группы *ТО 18 (очно-заочная форма обучения)*

по дисциплине *ОГСЭ.04 Физическая культура*

Преподаватель *Рожков Сергей Васильевич*

**Тема 1.1.**

**Физическая культура и спорт феномен общества**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Работа с нормативно-правовой документацией.

Темы рефератов:

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2 Физическая культура личности.
- 3 Современное состояние физической культуры и спорта.
- 4 Ценности физической культуры.
- 5 Физическая культура - как учебная дисциплина СПО.
- 6 Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ».
- 7 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

**Тема 2.1.**

**Значение здорового образ в жизни человека**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Темы рефератов:

- 1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
- 2 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
- 3 Современное состояние здоровья молодежи.
- 4 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

- 5 Двигательная активность.
- 6 Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 7 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
- 8 Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
- 9 Рациональное питание и профессия.
- 10 Режим в трудовой и учебной деятельности.
- 11 Активный отдых.
- 12 Вводная и производственная гимнастика.
- 13 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
- 14 Материнство и валеология.
- 15 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Тема 3.1. Самостоятельные занятия и контроль за нагрузками**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Темы рефератов:

- 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- 2 Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 3 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 4 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- 5 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- 6 Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 7 Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- 8 Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
- 9 Гигиена самостоятельных занятий.
- 10 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Тема 4.1. Влияние физической культуры на самоконтроль и контроль занимающихся**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Темы рефератов:

- 1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 2 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
- 3 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 4 Врачебный контроль и его содержание.
- 5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, организма, физической подготовленности.
- 6 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 5.1. Значение ППФП для студентов**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Темы рефератов:

- 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
- 2 Определения понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
- 3 Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
- 4 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 5 Методика подбора средств ППФП.
- 6 Организация, формы и средства ППФП для студентов в учебном заведении.
- 7 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений,

тренировочных устройств для ППФП.

8 Контроль за эффективностью ППФП студентов.

## **Тема 6.1. Значение физической культуры в производстве**

Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.

Темы рефератов:

- 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
- 2 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- 3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 4 Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.
- 5 Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
- 6 Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
- 7 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 8 Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.