

**Задание для зачёта студентам  
1 курса на 1 семестр  
по модулю «Прикладная и оздоровительная физическая  
культура»**

**Оптимизация функционального  
состояния организма специалиста  
средствами физической культуры**

## **ПЛАН**

### **1. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)**

(Понятие, цель и задачи. Содержание дисциплины)

### **2. Профессиограмма (Характеристика, описание профессии)**

- название профессии;
- вид труда: ручной, механизированный, автоматизированный;
- условия работы, рабочее место;
- режим труда и отдыха;
- медицинские противопоказания.

**3. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии** (индивидуальные особенности будущих специалистов, а также климатические условия региона, где предстоит работать и жить. Факторы, влияющие на жизнедеятельность специалистов в сфере труда, психофизических процессов, сопровождающих различные виды профессиональной деятельности, позволяющие выявить тот самый объем и перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность профессиональной деятельности).

**4. Минимизация негативного воздействия своей профессии на организм специалиста средствами физической культуры**

**5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.**

**6. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности будущего специалиста**

**7 Литература по ГОСТу (СМ. сайт библиотеки ЧелГУ)**

1.Список литературы по ГОСТу (СМ. сайт библиотеки – оформление литературных источников)

**2.Требования к оформлению: Times New Roman, 14 шрифт, выравнивание по ширине, отступы по 0, интервал: перед и после по 0, междустрочный интервал - одинарный, отступ 1 строка 1,25 и посылая работу, подписывать свою фамилию, потом № группы.**

3. В 4 пункте: обозначить и расписать какие конкретно средства физической культуры необходимо использовать при действии негативного воздействия своей профессии. Напоминаю, что к средствам ФК относятся: физические упражнения (и не только для профилактики нарушения осанки, но и для других вредных факторов, которые влияют при вашей работе специалиста, обратить внимание на профилактику нарушения зрения), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Челябинский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)**

Факультет .....

Кафедра физического воспитания и спорта

**РЕФЕРАТ**

по модулю «Прикладная и оздоровительная физическая культура»  
на тему: «Оптимизация функционального состояния организма специалиста  
средствами физической культуры»

Выполнила: Фамилия Имя

Группа:

Проверил: Пястолова Н.Б.

Челябинск, 2019

## Образец оформления литературы:

(Алфавитно)

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд. испр. – Москва : Академия, 2013. – 525 с.
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>. (дата обращения: число, месяц, год).
3. Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 27.12.2018).
4. Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 27.12.2018)
5. Научная библиотека Челябинского государственного университета [Электронный ресурс] : [сайт] / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, [2001-]. – Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/>, свободный (дата обращения: 27.12.2018).