

Цель и задачи ППФП
студентов. Структурные
компоненты ППФП:
виды труда, условия и
характер труда, режим
труда и отдыха

- **Профессионально-прикладная физическая подготовка** – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные физические качества.

- **Прикладные физические качества** – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

- Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и внеучебное время. Для этого в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта. Студенты, занимающиеся в специальном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им

Формы ППФП во внеучебное время следующие:

- - секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта вне вуза;
- - самодеятельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза;
- - самостоятельные занятия;
- - соревнования по прикладным видам спорта.

Одна из форм ППФП – массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

- **Основные формы труда** – физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер.
- ***Условия труда*** (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.
- ***Характер труда*** также определяет ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т. д.

- ***Режим труда и отдыха*** влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности.
- ***Динамика работоспособности*** специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов.

Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды сг



- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного

