

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Сайфуллин Ильназ Ирекович
доцент кафедры ФК

Вопросы лекции:

1. **Значение ППФП в современном обществе**
2. **Определение понятия ППФП, ее цель и задачи**
3. **Факторы, определяющие ППФП**
4. **Методика подбора средств ППФП**
5. **ППФП в системе физического воспитания студентов**

1. Значение ППФП в современном обществе

Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях

- **Негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта.**
- **Уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда.**
- **Современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии).**
- **Высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.**
- **Возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя.**

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

ППФП – это составная часть физического воспитания, специально направленная на избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

- **Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности**

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

Задачи ППФП:

1. *Овладение прикладными знаниями в области физической культуры, необходимыми в профессиональной деятельности.*
2. *Развитие ведущих для данной профессии психофизических качеств*
3. *Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков.*
4. *Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда.*
5. *Воспитание специфических для данной профессии психических качеств*
6. *Содействие формированию физической культуры личности.*

- <https://www.youtube.com/watch?v=aZngTFhf5co>

3. Факторы, определяющие ППФП

1. ВИДЫ ТРУДА

Умственный труд



Физический труд



3. Факторы, определяющие ППФП

2. УСЛОВИЯ ТРУДА



3. Факторы, определяющие ППФП

3. ХАРАКТЕР ТРУДА

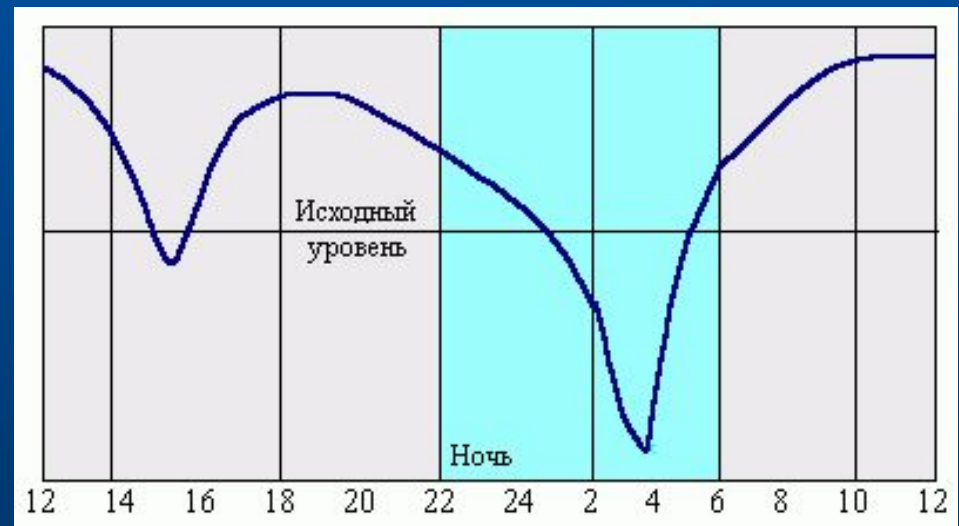


4. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



3. Факторы, определяющие ППФП

5. ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА



3. Факторы, определяющие ППФП

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Индивидуальные (половые, возрастные)
- ✓ Географические
- ✓ Климатические

3. Факторы, определяющие ППФП

СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психофизическая
подготовленность

1 блок
физические
качества

2 блок
Психофизиологичес
кие
резервы

3 блок
Психические
возможности

4. Методика подбора средств ППФП

- Основные средства ППФП – это физические упражнения
- В основе подбора средств ППФП – *принцип адекватности психофизиологического воздействия упражнения, требованиям профессии.*

4. Методика подбора средств ППФП

СРЕДСТВА ППФП

ОСНОВНЫЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

**ПРИКЛАДНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

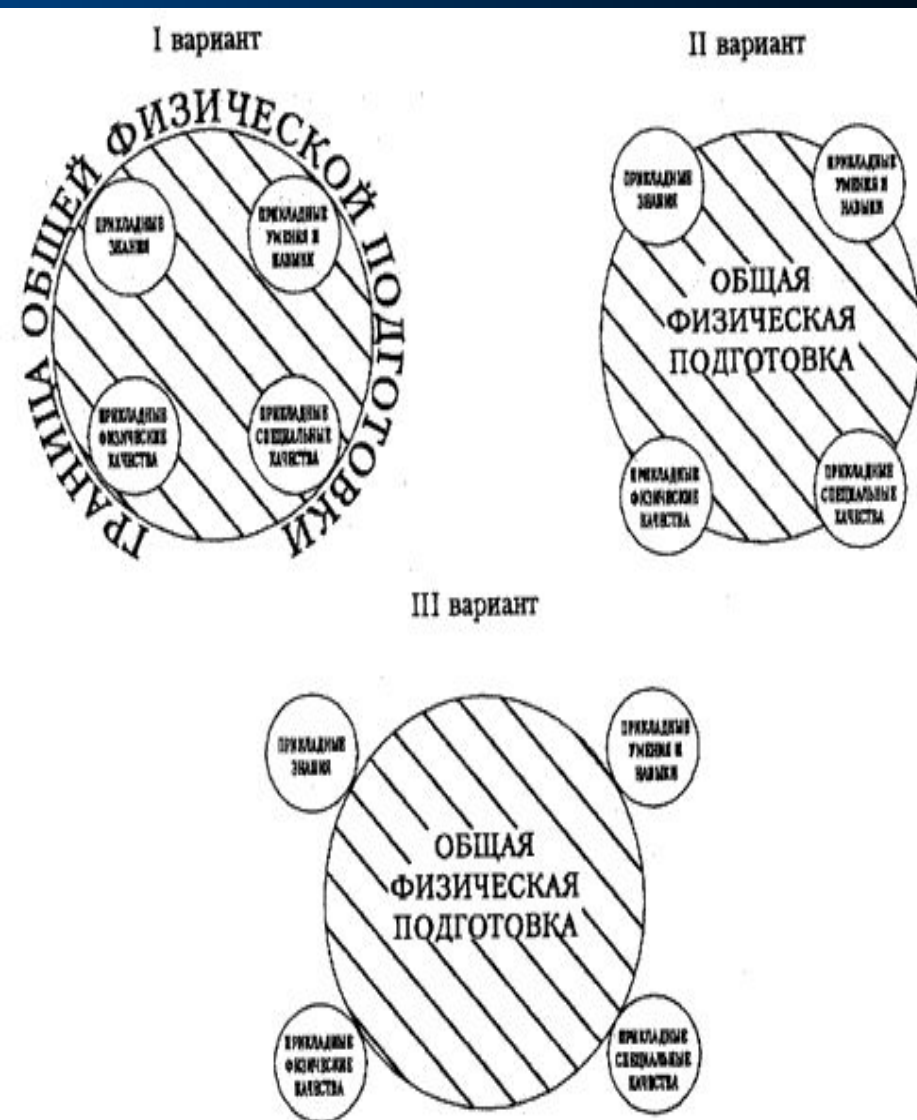
ВИДЫ СПОРТА

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРИРОДНЫЕ
ФАКТОРЫ**

4. Методика подбора средств ППФП

ВАРИАНТЫ ППФП

- *В первом варианте* ОФП решает все задачи ППФП
- *Во втором варианте* условно роль ОФП и ППФП примерно равны
- *В третьем варианте* ОФП "фундамент", на котором будет осуществляться ППФП.



5. ППФП в системе физического воспитания студентов

Направления ППФП В ВУЗе

Овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта

Воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для профессии

Приобретение прикладных знаний

5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе

Формы ППФП в учебное время

```
graph TD; A[Формы ППФП в учебное время] --- B[Теоретические занятия]; A --- C[Практические занятия]; A --- D[Малые формы физической культуры в режиме учебного дня];
```

Теоретические занятия

Практические занятия

**Малые формы физической культуры
в режиме учебного дня**

5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- **Прикладные физические качества** – это те качества, которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности
- **Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- Под специальными прикладными качествами *подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды.*

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

**1 группа –
преимущественное
совершенствование
координации движений**

**2 группа –
преимущественное
достижение высокой
скорости в циклических
движениях**



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

3 группа

совершенствование
силы и быстроты
движений



4 группа

совершенствование
движений в обстановке
непосредственной
борьбы с соперником



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

5 группа

**совершенствование
управления различными
средствами
передвижения**



6 группа

**совершенствование
предельно напряженной
центральной нервной
деятельности при малых
физических нагрузках**



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

7 группа
воспитание
способности
переключению в
многоборье



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

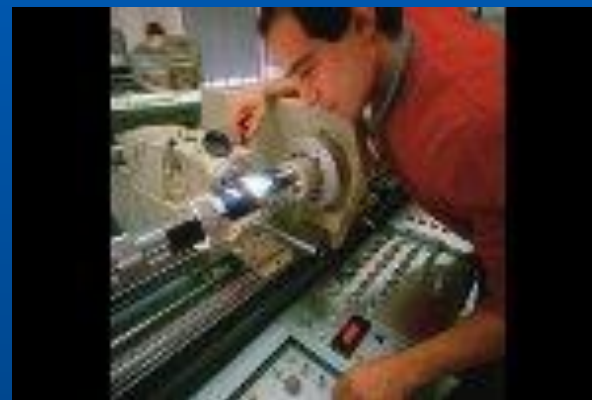
- *Первая группа* - профессии, связанные с умственным трудом
- *Вторая группа* - профессии, связанные с легкими однообразными движениями (на конвейере, автоматических линиях)



- https://www.youtube.com/watch?v=viZ7yvjH_j0&t=45s

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

- *Третья группа* - профессии, связанные со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами.
- Четвертая группа - профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами.



- <https://www.youtube.com/watch?v=HiMKMooHAAs>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !