Государственное автономное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Сосновоборский политехнический колледж»

ППФП у студентов колледжей

Презентацию выполнила

Студентка 301-к группы

Коледа Евгения

ППФП у студентов колледжей

- **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.
- Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:
- - формировать необходимые прикладные знания;
- - осваивать прикладные умения и навыки;
- - воспитывать прикладные физические качества.

ППФП у студентов колледжей

- **Прикладные физические качества** – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.
- Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта.
- Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и внеучебное время.

Формы ППФП

- 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.
- ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.
- ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность.

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.

Средства ППФП студентов

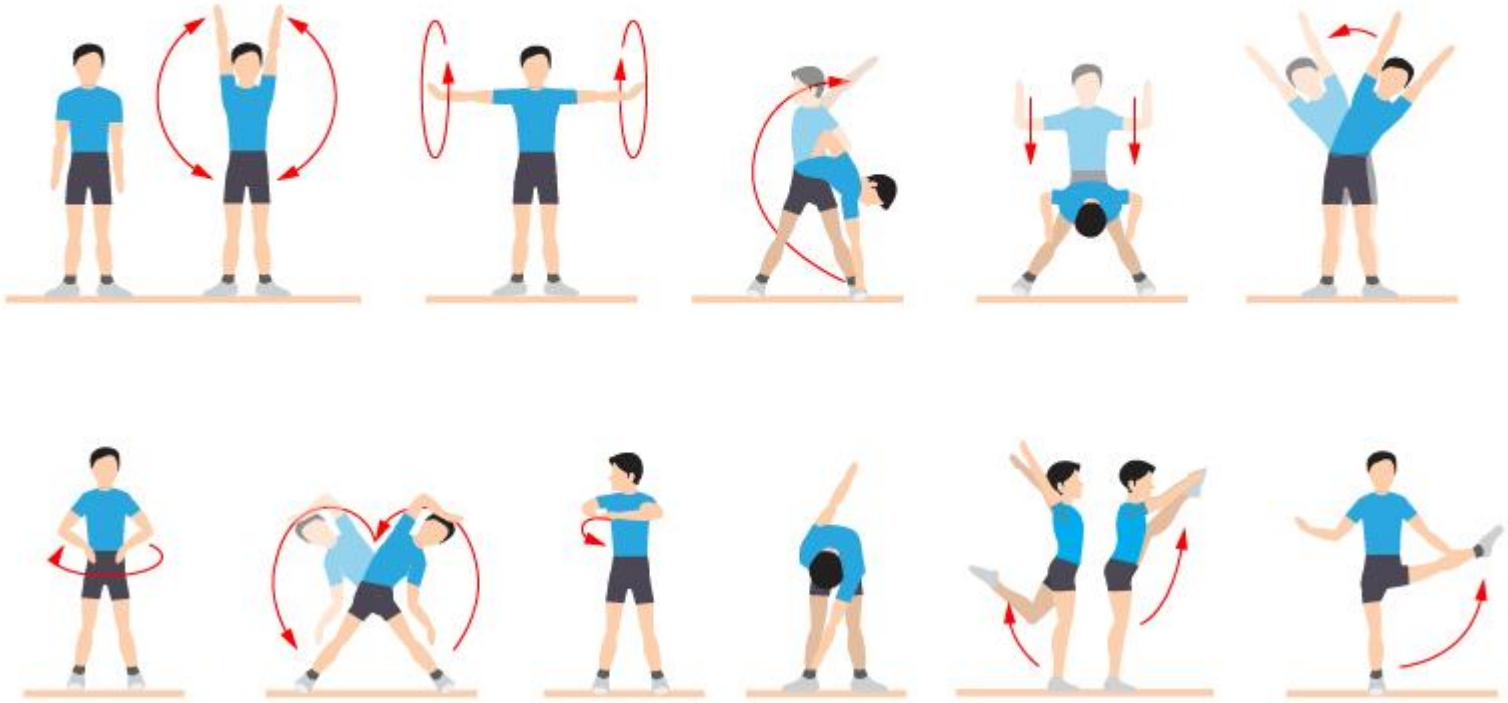
- Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:
- - прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- - прикладные виды спорта;
- - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- - вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного процесса по разделу ППФП.

Важность ППФП

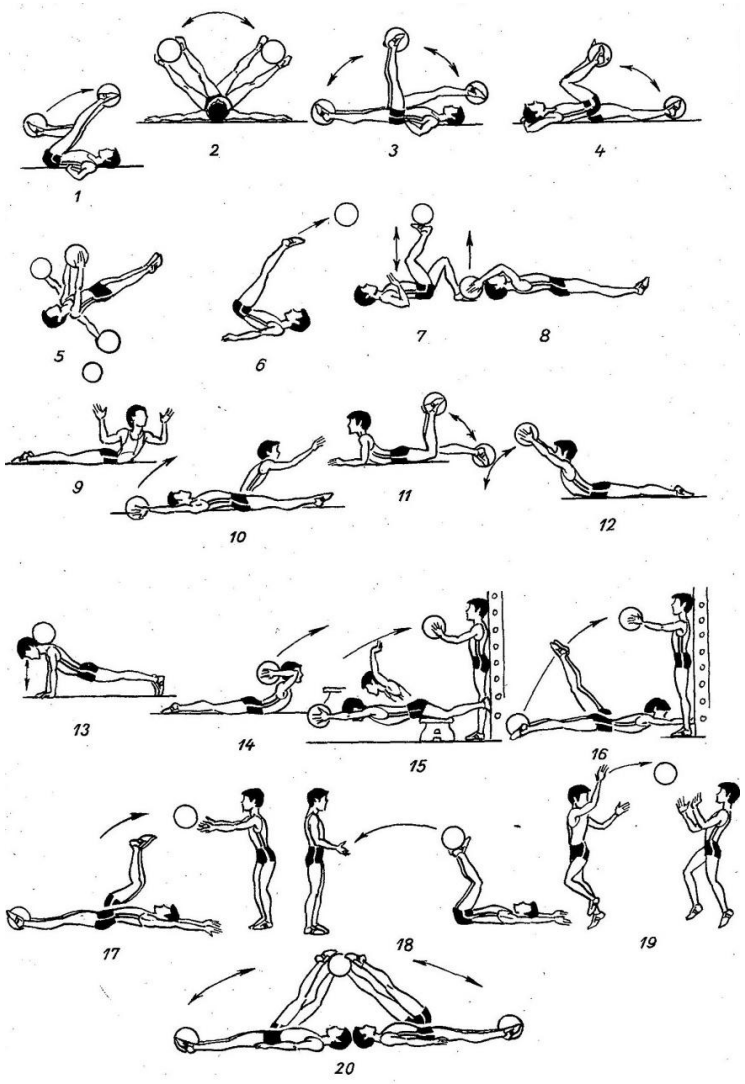
- Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств.
- Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры.
- С помощью специально-организованных занятий можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха.

ППФП ЭЛЕКТРОМОНТЕР

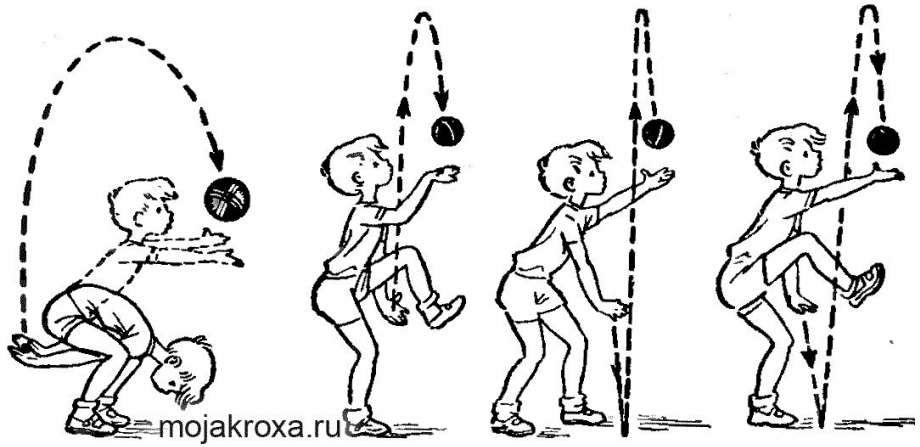
- 1. Упражнение на координацию и точность движений.

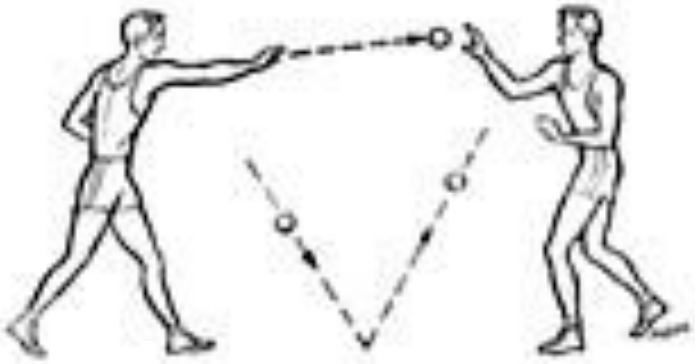


- 2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической скамейке.



- 3. Ловкость и точность движений рук.





Источники

- https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm
- https://revolution.allbest.ru/sport/00618179_0.html