

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;
 - ▶ - самостоятельные 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.



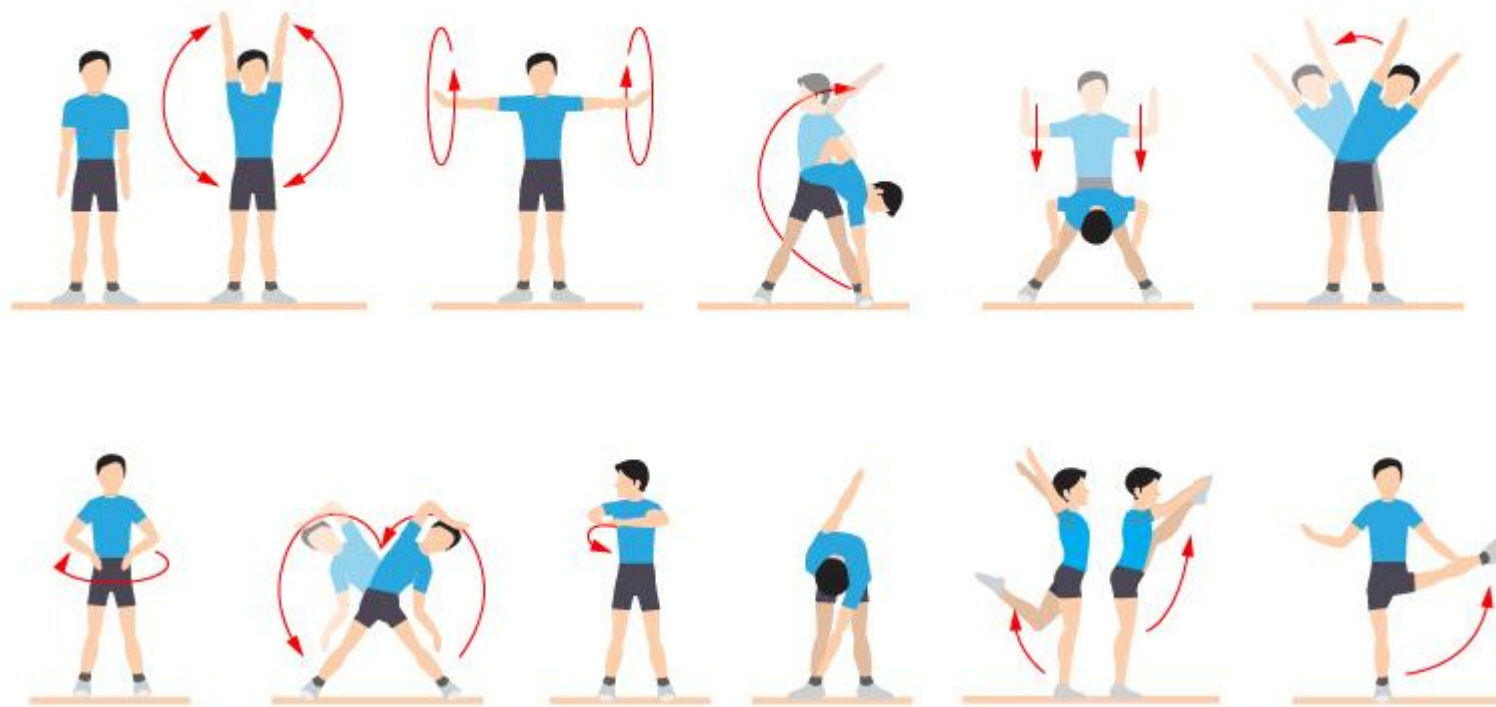
Важность ППФП

- ▶ 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.

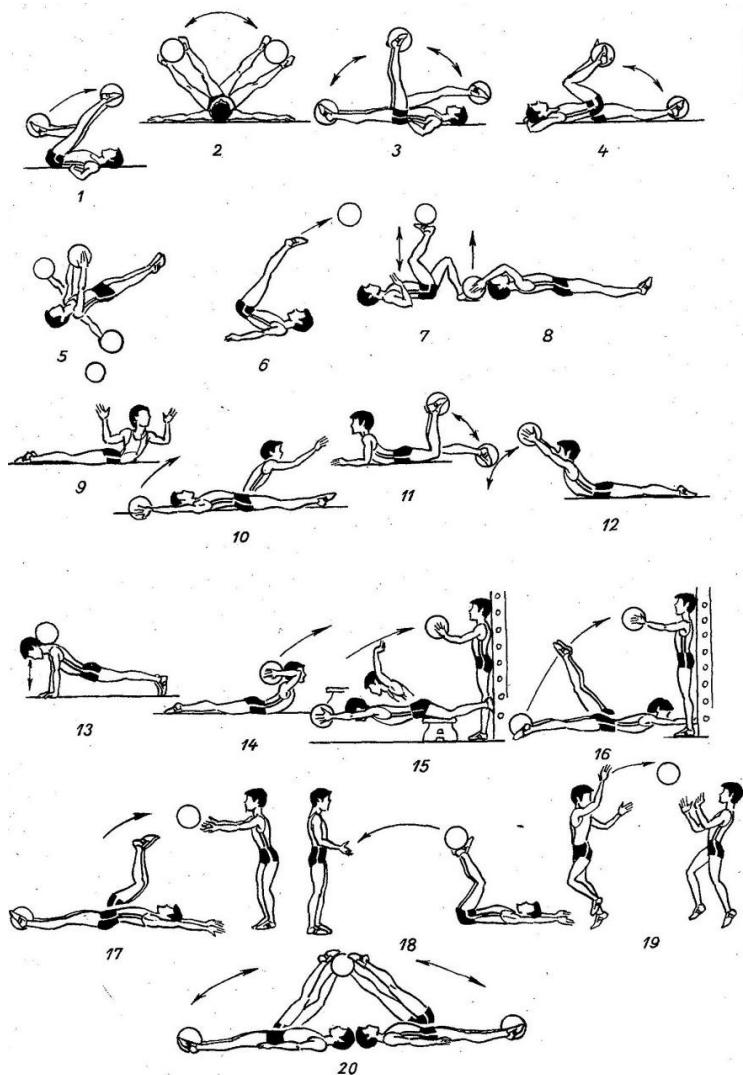


ППФП ЭЛЕКТРОМОНТЕР

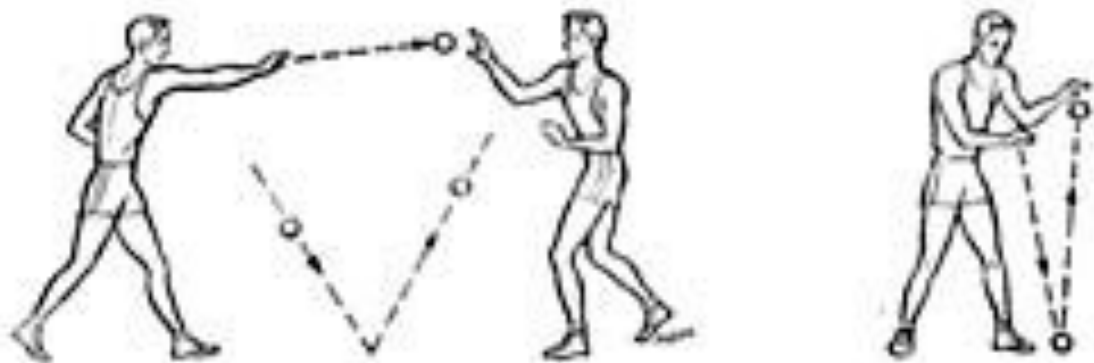
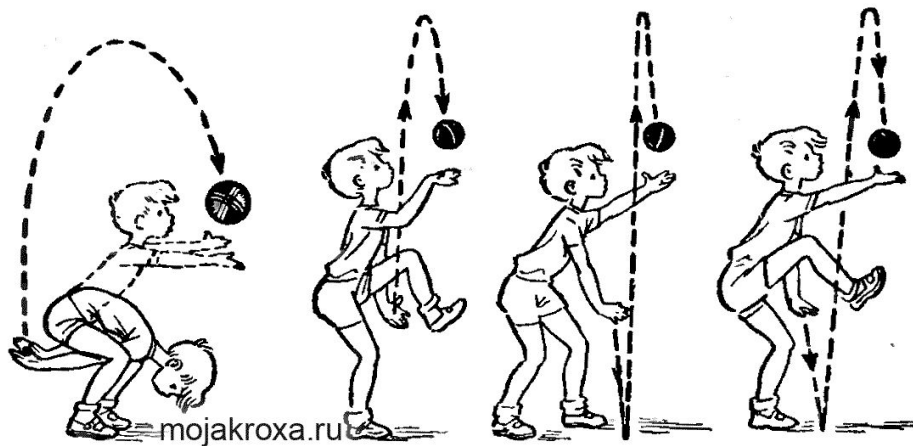
- ▶ 1. Упражнение на координацию и точность движений.



► 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