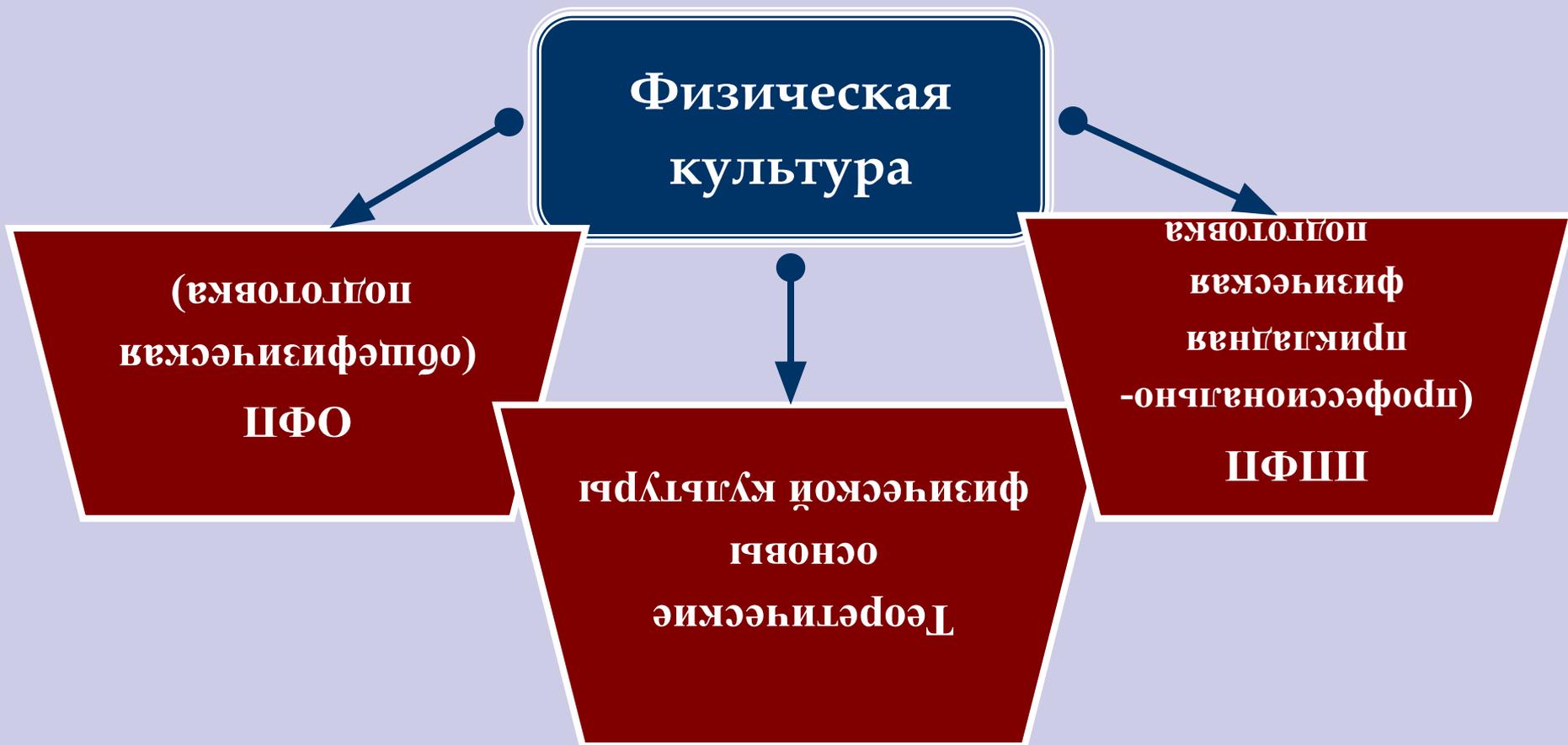




**Московский государственный  
технический университет  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

**«Профессионально-прикладная  
физическая подготовка будущих  
специалистов (ППФП)»**

# Понятие и значение ППФП



# Определение понятия ППФП

ППФП – подраздел (подсистема) физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающий формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

# Формирование комплекса психофизических и личностных качеств, средствами ППФП

Комплекс психофизических и личностных качеств, формируемых в процессе ППФП



## Показательные данные экспериментального анализа

**24 %** всех ошибок,  
задержек в работе, аварий,  
остановок оборудования,  
происходит  
из-за недоразвития  
физических качеств

**37 %** ошибок происходит  
из-за  
недостаточного развития  
психофизических качеств

# Структура ППФП

ППФП

ППФП  
во время  
обучения в  
вузе

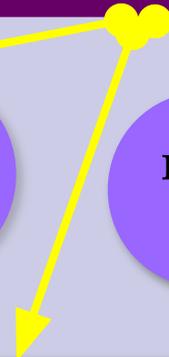
ППФП в период  
производственной  
деятельности



Производственная  
гимнастика

Профилактика  
профессиональных  
заболеваний

Физическая  
самоподготовка  
во вне рабочее  
время



# Условия для эффективной ППФП



# Факторы определяющие содержание ПФП



# Направленность ППФП



# Специальные требования

Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей (инженеры-механики)

Устойчивость и воздействие высоких и низких температур и ее перепады

Хороший уровень всесторонней физической подготовленности

Большая статическая и динамическая выносливость основных мышечных групп

Высокий уровень внимания

Хорошая ловкость (координация и точность движения)

Навыки в лазании и переносе небольших грузов

Специальная выносливость (устойчивость и чередование нагрузок разной интенсивности и мощности)

Навыки в передвижении по ограниченной опоре (устойчивое статическое и динамическое равновесие)

Устойчивость вестибулярного аппарата

# Специальные требования

Психоэмоциональная  
устойчивость к  
тяжелым ситуациям  
при расследовании  
аварий

Безопасность  
технологичес  
ких  
процессов  
и  
производс  
тв  
(на  
воздушно  
м  
транспорте)  
БТИ

Повышенные требования  
к статической  
выносливости мышц  
спины и шеи

Большая точность  
движений рук  
и пальцев

Психоэмоциональная  
устойчивость к  
однообразной  
умственной работе,  
устойчивость внимания

Хорошая  
подвижность  
суставов и пальцев

# Специальные требования



# Специальные требования

Высокая степень устойчивости и распределения внимания

Хорошая статическая выносливость мышц спины и шеи

Большая ловкость, хорошая координация и точность движения рук и пальцев

Острота зрения и отличное цветовосприятие (при маркировке деталей часто используются цветовые гаммы)

Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования (радиоинженеры)

Хорошая подвижность суставов рук и пальцев

Высокий уровень тактильной чувствительности пальцев

Умение быстро манипулировать небольшими предметами (радиодетальями, инструментами, щупами, ручками приборов)

Хорошая подвижность основных нервных процессов

Навыки в лазании и переноске небольших грузов

# Специальные требования

Психоэмоциональная  
устойчивость к  
длительной  
умственной работе,  
сохраняя  
высокий уровень  
внимания

Высокий уровень  
статической  
выносливости  
мышц туловища,  
в особенности  
спины

Большая  
ловкость,  
хорошая  
координация  
и точность  
движения  
рук и пальцев

Оперативная  
и долговременная  
память  
на поступающую  
и  
возрастающую  
информацию

Хорошая  
подвижность  
суставов рук и  
пальцев

Оперативное  
мышление  
(способность быстро  
анализировать  
поступающую  
информацию и  
выбирать  
правильное  
решение)

Хорошая  
подвижность  
основных  
нервных  
процессов

Высокая  
степень  
устойчивости  
и  
распределения  
внимания

Хороший уровень  
простой  
двигательной  
реакции и  
реакции  
различения

# Специальные требования



# **Производственная гимнастика -**

**использование физических упражнений  
в режиме рабочего дня и до него  
с целью сокращения периода врбатыва-  
ния организма в трудовую деятельность,  
повышения профессиональной  
работоспособности, снятия утомления,  
профилактики профессиональных  
заболеваний**

# Задачи производственной гимнастики

## Задачи производственной гимнастики

```
graph TD; A[Задачи производственной гимнастики] --> B[Улучшение здоровья трудящихся]; A --> C[Повышение общей культуры движений и точности выполнения рабочих операций]; A --> D[Эстетическое воспитание (красивое выполнение движений под музыку)]; A --> E[Приобщение широких масс трудящихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни]; A --> F[Увеличение работоспособности, снижение профессиональных заболеваний и утомления];
```

Улучшение  
здоровья  
трудящихся

Повышение общей  
культуры движений  
и точности выполнения  
рабочих операций

Эстетическое  
воспитание  
(красивое выполнение  
движений под музыку)

Увеличение  
работоспособности,  
снижение  
профессиональных  
заболеваний и утомления

Приобщение широких масс  
трудящихся к регулярным  
занятиям физическими  
упражнениями,  
приобщение  
к здоровому образу жизни

# Формы занятий



# Группы профессий



**1 группа** – малоподвижные работы с небольшими мышечными усилиями, с преобладанием нервного и умственного напряжения (сборка и обработка мелких деталей, умственный труд)

**2 группа** – профессии, сочетающие физическую и умственную деятельность при средних физических усилиях и достаточно большим разнообразием трудовых движений

**3 группа** – профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями и требующие больших физических усилий (прокатчики, формовщики, грузчики, шахтеры и др.)