

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Пискунов Е.
Группа 26

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.

Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

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

Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

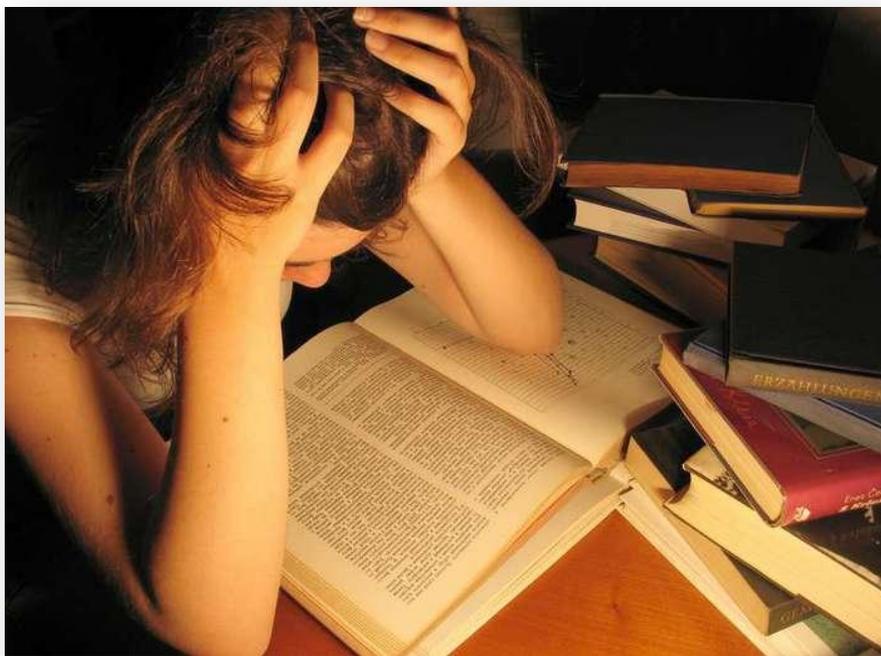
Задачи ППФП:

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.*

Факторы, определяющие ППФП

1. Виды труда:

Умственный труд



Физический труд



Факторы, определяющие ППФП

2. УСЛОВИЯ ТРУДА



Факторы, определяющие ППФП

3. ХАРАКТЕР ТРУДА

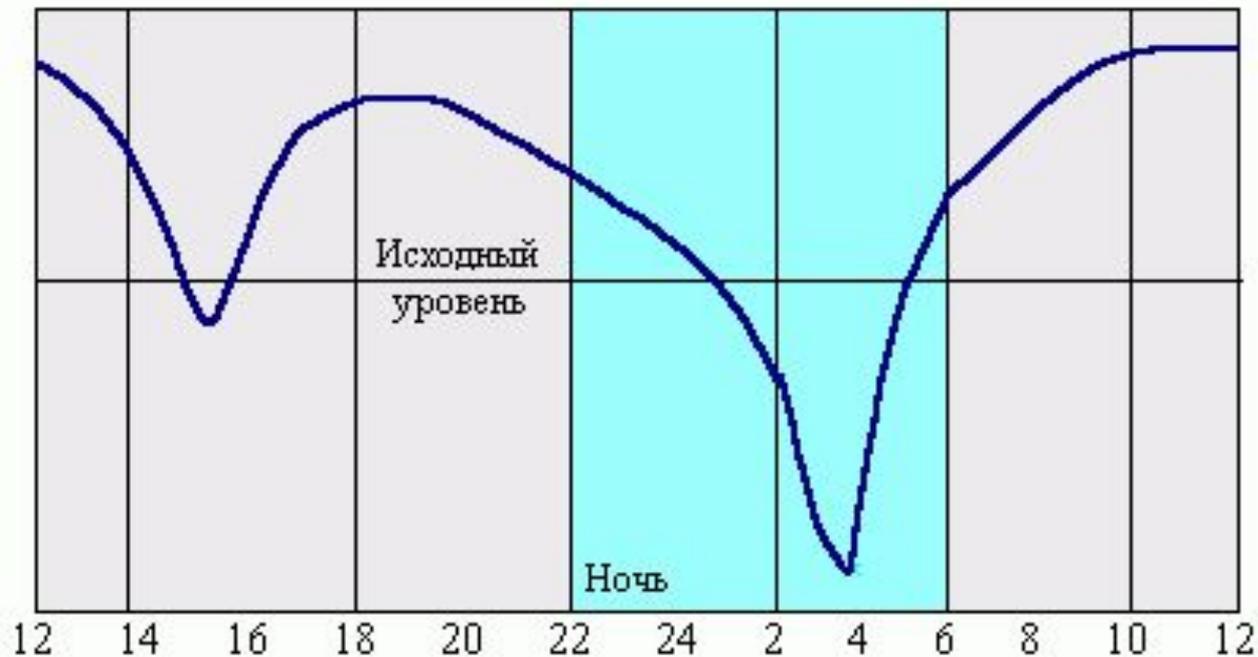


4. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



Факторы, определяющие ППФП

5. ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА



Факторы, определяющие ППФП

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

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

Формы труда могут быть разнообразными:

- - Занятия в группах ППФП;
- - Профилированные спортивные занятия;
- - Занятия спортивно-прикладными видами спорта;
- - Спортивно-прикладные соревнования.

Рациональный режим дня и отдыха

- Необходимо 8-9 ч выделить на сон, 5-6 ч занимает учеба, 2-3 ч на уроки, около 2 часов на домашние дела. В итоге свободного времени остается 5-7 часов. Для здоровья было бы полезно прогуляться по улице в компании друзей, либо сходить позаниматься спортом. Главное двигаться побольше