



Министерство сельского хозяйства РФ
ФБГОУ ВПО Самарская ГСХА

Кафедра «Физическая культура и спорт»

А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Методические указания
для выполнения практических занятий

Кинель
РИЦ СГСХА
2013

УДК 378.172 (07)

ББК 75.Р

Б-33

Башмак, А. Ф.

Б-33 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2013. – 45 с.

В методических указаниях изложено понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее использование в учебно-воспитательном процессе в высших учебных заведениях. Методические указания предназначены для преподавателей физического воспитания и студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2013

© Башмак А.Ф., Мезенцева В.А. 2013

Оглавление

Введение.....	4
1. Современное понятие о профессионально-прикладной физической подготовке.....	5
2. Технология реализации ППФП в вузе.....	9
2.1. Цель, задачи, принципы и основные виды ППФП студентов.....	9
2.2. Средства и методы ППФП и их отбор.....	14
2.3. Формирование компонентов профессионально-прикладной физической подготовленности.....	19
3. Формы ППФП в вузе.....	29
3.1. ППФП в процессе учебных занятий физическим воспитанием.....	29
3.2. ППФП во внеучебное время.....	35
4. Обеспечение ППФП.....	38
4.1. Кадровое обеспечение.....	38
4.2. Медицинское обеспечение ППФП.....	39
4.3. Научно-методическое и информационное обеспечение ППФП.....	39
4.4. Материально-техническое обеспечение ППФП.....	40
4.5. Личностное обеспечение ППФП.....	41
Рекомендуемая литература.....	44

Введение

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов – элементов современной физической культуры и спорта.

Параллельно развивалась и военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе. Она оказала некоторое влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека к труду.

Активное становление профессионально-прикладной физической подготовки в ее современном представлении происходит начиная с 60-70-х гг. прошлого столетия, в период интенсивного развития общественного производства, в процессе которого проявилось значительное несоответствие между физической надежностью и готовностью основной массы рабочих и специалистов и потребностью к интенсивному высокопроизводительному труду в условиях глобального научно-технического прогресса. А это в свою очередь начало объективно существенно сдерживать развитие народного хозяйства.

Повышение прикладной *эффективности* физического воспитания, осуществляемого в вузах, обеспечение с его помощью физической надежности и готовности их выпускников к высокопродуктивной работе по избранной специальности и активной жизнедеятельности является важной государственной задачей, решение которой в полной мере отвечает также интересам студенческой молодежи.

1. Современное понятие о профессионально-прикладной физической подготовке

Исходя, из современных позиций под *профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП)* понимается, *специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.*

ППФП специалиста является органической составной частью (подсистемой) общей системы становления его как профессионала на всех этапах этого процесса. Это обуславливает тесную связь ППФП со всеми дисциплинами, обеспечивающими образовательный процесс, и, прежде всего, с физическим воспитанием, на основе которого она призвана осуществляться.

Для ППФП как подсистемы формирования профессионала характерна определенная структура ППФП. Она имеет профессиональную направленность, которую обеспечивают цель, задачи, принципы, вытекающие из требований к физической надежности и готовности к высокопродуктивной работе по специальности.

Цели, задачи и принципы ППФП реализуются с помощью адекватной технологии, которая включает: дидактическое наполнение, специально подобранные средства, методы, разделы, методы и виды контроля эффективности, формы организации занимающихся. Осуществляется с помощью соответствующих видов обеспечения и применительно к конкретной профессии или специальности с учетом особенностей профессионального труда их представителей. Становление специалиста начинается в учебном заведении и продолжается на протяжении всей последующей профессиональной деятельности.

Соответственно и в ППФП выделяют два этапа: ППФП в период овладения основами специальности в учебном заведении и во время непосредственной работы по избранной специальности. Оба эти этапа тесно связаны между собой.

При планировании и осуществлении ППФП учитываются ее организационные уровни. В высшем учебном заведении она планируется и осуществляется как ППФП студентов института, факультета, специальности, отдельного студента. В период