ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

О.В. Подкопаева, Т.А. Анплева

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования, по по специальности 260601 Машины и аппараты пищевых производств

Оренбург
2013

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

ŋqddɐʎəʎ bɆ deqƎbʎɐe d ɐɔɐqɔʎ ɟqddʎqʎè

УДК 378.016:797.1 (072)
ББК 75.717+74.58 я 7
П 44

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Подкопаева, О.В.
П44 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств плавания: методические указания / О.В. Подкопаева, Т.А. Анплева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 29 с.

Содержание работы раскрывает основные требования теоретического и практического разделов учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура», по теме «Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».

Разработана и представлена методика ППФП с использованием средств плавания, которая адаптирована к условиям физкультурно-спортивной базы ОГУ. Приведены тесты для контроля уровня физической подготовленности студентов с использованием средств плавания.

Методические указания предназначены для студентов факультета прикладной биотехнологии и инженерии, обучающихся по специальности 260601 Машины и аппараты пищевых производств, при изучении дисциплины «Физическая культура».

УДК 378.016:797.1 (072)
ББК 75.717+74.58 я 7

© Подкопаева О.В.,
Анплева Т.А., 2013
© ОГУ, 2013

ŋqddɐʎəʎ bɆ deqƎbʎɐe d ɐɔɐqɔʎ ɟqddʎqʎè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɗɏqɏè

Содержание

Введение……………………………………………………………..………4

1 Характеристики профессиональной деятельности и особенности ППФП студентов………………………………………………..………………6

1.1 Характеристика инженерной деятельности…..…………………………..6

1.2 Особенности ППФП студентов, обучающихся по специальности Машины и аппараты пищевых производств с учетом будущей профессиональной деятельности……………………………..…………..12

2 Педагогическое исследование методики ППФП для студентов специальности Машины и аппараты пищевых производств………………16

2.1 Разработка методики проведения комплекса упражнений ППФП для студентов специальности Машины и аппараты пищевых производств…..16

2.2 Профессионально - прикладная значимость плавания…………………18

2.3 Основное содержание комплекса ППФП……………………………….21

2.3.1 Комплекс упражнений на суше……………………………………...21

2.3.2 Специальные упражнения, усиливающие вдох…………………..…22

2.3.3 Комплекс упражнений в воде………………………………………….23

2.4 Оценка качества подготовки студентов в плавании……………………24

2.4.1 Оценка выносливости по результатам 12-минутного теста в плавании (по К. Куперу)……………………………..……………………..…………..25

Заключение……………………………………………………………….27

Список использованных источников………………………………...28

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɗɏqɏè