

Министерство образование Республики Башкортостан  
ГБПОУ Дуванский многопрофильный колледж

**Методические рекомендации**

***«Профессионально-прикладная физическая подготовка как  
эффективное средство развития прикладных физических качеств и  
профессиональных навыков»***

**Автор: Пересадина МВ  
преподаватель физической культуры**

**с Дуван 2017 год**

## Содержание

1. Титульный лист _____	1
2.Содержание _____	2
3. Аннотация _____	3
4. Введение _____	4
5. Основная направленность ППФП _____	5
6. Базовые виды спорта как средства ППФП _____	7
7. Формы занятий ППФП _____	9
8. Приложение 1. Пример профессиограммы _____	12
9. Приложение 2. Комплексы ППФП применяемые на занятиях в ДМК _____	16
10. Приложение 3. Контрольные нормативы _____	23
11.Приложение 4. Самостоятельная подготовка _____	27
12..Приложение 5. Акробатические упражнения как средство ППФП _____	33
13. Заключение _____	41
14. Список литературы _____	42

## Аннотация

Государственная система профессионально образования призвана обеспечить подготовку специалистов . Их уровень мастерства, физическое развитие и здоровье в целом зависят от научно обоснованной организации профессиональной и физической подготовки в образовательных учреждениях.

Физкультура и спорт должны готовить к предстоящей профессиональной деятельности, помогать в ее освоении, способствовать совершенствованию мастерства и повышать уровень профессиональной работоспособности.

В данной работе описаны основные направления «Профессионально прикладной физической подготовки» (ППФП) ее виды, задачи и средства и контрольные упражнения. Наиболее подробно рассмотрен вопрос о содержании ППФП на учебных занятиях.

Подобран материал с профессиональной направленности для специальностей ОУ. С этим перечнем преподавателям Физической культуры можно самостоятельно подобрать упражнения, для развития необходимых физических навыков применительно к обучаемым специальностям образовательного учреждения.

Данная работа может служить и для студентов, как пособие для подбора и разработок комплексов упражнений для самостоятельных занятий по улучшению физических качеств.

Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания реализуется в основном в виде профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в профессиональных образовательных учреждениях к высокопроизводительному труду по избранной специальности.

ППФП как часть физической культуры и спорта в профессионально-технических образовательных учреждениях рассматривается как одно из важных средств воспитания молодого специалиста.

В условиях реформ трудовая деятельность становится все напряжённей. Современное производство требует специалистов не только высокой квалификации, но и хорошей физической подготовки. Многие выпускники профессионально-технических образовательных учреждений имеют слабое здоровье, низкую работоспособность, ограниченный запас двигательных навыков, что, в конечном счете, затрудняет формирование и совершенствование профессиональных качеств. В связи с этим необходимо уделять большое внимание общей и специальной подготовке студентов.

Общая и специальная двигательная культура будущих специалистов и формируется как в процессе занятий физическими упражнениями, так и при выполнении трудовых операций. При этом, чем разнообразнее используемые для физической подготовки средства, тем успешнее студенты овладевают профессиональными навыками.

### **Основная направленность ППФП**

Профессионально-прикладная физическая подготовка – одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков. ППФП решает следующие задачи: ускорение профессионального обучения, достижение высокой работоспособности и производительности труда, рациональная организация труда и использование средств для активного отдыха, предупреждение (коррекция) неблагоприятных воздействий некоторых видов деятельности.

Содержание ППФП в образовательном учреждении зависит от профиля. Например, геодезисту, геологу необходимо умение ориентироваться на местности. Он должен уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в полевых условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах – жизненно необходимые навыки. Ясно, что занятие туризмом для таких специальностей будет подготовкой к профессиональной деятельности.

Автоматизация производства снижает долю физического труда. Возрастает нагрузка на сенсорную (чувствительную) сферу, эмоциональная нагрузка, повышаются требования к психической устойчивости. Здесь так же может помочь ППФП, так как хорошая физическая подготовка человека проявляется в неспецифическом повышении устойчивости организма ко многим неблагоприятным факторам.

Для подбора средств ППФП требуется точное описание профессии – *профессиограмма*. В профессиограмме указываются: условия труда (в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя, в свободной или стесненной позе), характер труда. Характер труда определяется долей умственной и физической нагрузки.

Для измерения объема и мощности выполняемой физической нагрузки применяются различные количественные показатели: масса

Поднятого груза, пройденный путь, затраченное на работу время и т.п. есть и более точные способы. Например, по частоте сердечных сокращений (ЧСС) или суммарному пульсовому показателю, потребление кислорода организмом за единицу времени или за период работы. Полученные результаты позволяют судить о тяжести труда. Условно он делится на легкий, тяжелый, средней тяжести.

Если тяжесть физического труда измеряется довольно точно, то гораздо сложнее измерить и классифицировать эмоционально - психическую нагрузку, напряженность умственного труда. Лишь определение ЧСС, расход энергии за единицу времени, и некоторые другие косвенные показатели позволяют дать приблизительную оценку этой напряженности. Известно, что летчик-испытатель за 1 час полета на новой машине теряет 3-4кг веса, а его пульс в критических ситуациях поднимается до 200 уд/мин. Измерение же доли физического труда показало, что она не велика

При составлении профессиограммы учитывается еще один фактор – утомление. По характеру утомление бывает физическое и нервное, общее или утомление отдельных мышечных групп (руки, ноги, спина и т. д.), устают глаза или голова. В профессиограмме указывается режим труда (начало, окончание, наличие перерывов в работе).

Приложение 1 (Пример составления профессиограммы)

по специальности «Механизация сельского хозяйства», и «Агрономия»

### Легкая атлетика.

В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненно важных умений и навыков. Они повышают функциональные возможности всех систем организма, особенно нервно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной, т.е. тех, которые обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Упражнения легкой атлетики воспитывают быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также волевые качества – упорство, силу воли, умение преодолевать трудности (терпеть утомление). Наиболее полезны эти упражнения для агрономов ветеринаров и др.

### Спортивные игры.

При занятиях спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на звуковые, световые, тактильные (чувствительные) и другие раздражители. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих технику.

Эти качества необходимы человеку, работающему там, где требуется быстрота ответных реакций на внезапно появляющиеся объекты: водителям разных транспортных средств, операторам АСУ и др.

### Гимнастика.

Оздоровительное, обще развивающее и прикладное ее значение заключается в том, что с помощью упражнений развиваются мышечная сила, владение своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), гибкость и др.; воспитываются смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства характера необходимы космонавтам, летчикам, десантникам, монтажникам-высотникам, водолазам, пожарным, водителям наземного транспорта и механизаторам сельского хозяйства и многим другим.

Педагогу любого профиля надо знать упражнения гимнастики для того, чтобы научить своих студентов правильно провести физкультурную паузу и снять у них накопившееся утомление. Людям, занятым умственным трудом, гимнастика поможет избежать негативных последствий малоподвижной работы. На основе гимнастических упражнений составляются комплексы утренней зарядки, физкультурной паузы, разминки на тренировочных занятиях, производственной гимнастики.

### Лыжный спорт

Воспитывает в человеке выносливость и закаленность к холоду, быстроту передвижения на местности в условиях бездорожья и решительных действий. Лыжный спорт находит применение в ряде профессий: охотников, строителей, геологов и исследователей.

### Специально-прикладные виды спорта.

Для ряда профессий существуют специальные виды спорта. Для пожарных это пожарно-прикладной спорт, содержание которого составляют наиболее важные навыки и качества, необходимые при борьбе с огнем: быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние, преодоление с помощью пожарных средств и без



них, высоких стен, оконных проемов, лестничных маршей; имитация спасательных операций на большой высоте; пребывание в задымленном или загазованном помещении в условиях ограниченной видимости и другие упражнения.

Для водолазов, гидрологов, исследователей морских глубин, судоводителей речного и морского транспорта, мостостроителей и других специальностей, работа которых связана с водой, таким специально прикладным видом спорта является подводный спорт – погружение на заданную глубину, размещение, поиск предметов, подъем различных предметов из воды, имитация аварийных ситуаций и спасательных работ.

Приложение 5 (Акробатические упражнения как средство ППФП)

### **Формы занятий по ППФП**

Для решения задач ППФП применяются различные формы занятий: специально организованные учебные (обязательные и факультативные), самостоятельные и самодеятельные занятия, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

ППФП включает в себя теорию и практику. Цель теоретических занятий – дать будущим специалистам необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии.

При проведении теоретических занятий учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. На практических занятиях совершенствуются профессионально необходимые физические качества и навыки. В некоторых колледжах для занятий ППФП построены

специальные городки и площадки. Например, в строительных колледжах, готовящих монтажников – высотников, должны быть сооружения с горизонтальными балками для воспитания чувства равновесия, тренировки навыков работы на высоте. Специальные полосы препятствий оборудуются в пожарных ОУ.

Одна из форм ППФП – спортивно – массовые мероприятия. Например, при проведении туристического слета участники соревнуются в преодолении водных преград и др. На спортивных праздниках соревнуются в специальных эстафетах, насыщенных элементами профессиональной работы.

Профессиональная направленность этих мероприятий отражается в условиях конкурсов, в положении о спартакиаде колледжах.

### **ППФП в процессе подготовки студентов к трудовой деятельности**

ППФП в профессиональных образовательных учреждениях основывается на общей физической подготовке и решает специальные задачи, связанные с подготовкой студентов к конкретным видам трудовой деятельности.

Задачами ППФП являются:

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;
- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной специальности;
- профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание;

- сообщение студентам знаний по физической культуре, необходимых для успешного применения приобретенных знаний, навыков и качеств в будущей специальности.

Основными формами организации занятий физическими упражнениями с профессиональной направленностью должны являться урок, утренняя гимнастика, производственная гимнастика, дополнительные, секционные и самостоятельные занятия.

Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. Ее объем с учетом указанных выше форм занятий должен составлять на 1-2 году обучения 30-40% времени и на 3-4м – 50-60%. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно.

Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств обучающиеся (студенты) должны достигнуть к концу 2-го года обучения. Задача 3и4 года состоит в том, чтобы удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств, в процессе физического воспитания должны использовать тренажеры и много комплексное спортивное оборудование.

Необходим подбор задач ППФП для профессий образовательного учреждения и средств, необходимых для подбора физических упражнений для успешного овладения студентами профессионально важных качеств.

Для определения уровня усвоения профессионально важных физических качеств подбираются контрольные упражнения для каждого курса обучения.

На основе этих данных составлены комплексы упражнений по ППФП, применяемых на уроках. В комплекс входят рекомендации для внеаудиторных самостоятельных занятий в Дуванском многопрофильном

колледже.

## *Приложение 1*

### **Пример профессиограммы**

Для того чтобы произвести сравнительную характеристику специальностей «Механизация сельского хозяйства» и «Агрономия», нам необходимо ознакомиться с профессиограммами обеих специальностей, т.е. ознакомиться с комплексным, систематизированным, многосторонним описанием конкретного вида специальности. Профессиограммы основных специальностей содержат данные о процессе работы, сведения о требующейся профессиональной и общеобразовательной подготовке, гигиенические и физиологические особенности, медицинские противопоказания, перспективы профессионально-квалификационного роста.

При составлении профессиограмм по Специальностям в свою очередь представляет собой подвид, что определяется дальнейшим разделением труда в рамках одной специальности.

#### **Профессиограмма «Механизация сельского хозяйства»**

Механизация сельского хозяйства – готовят специалистов среднего звена для работы в агропромышленном комплексе и других предприятиях, чья деятельность связана с использованием различной сельскохозяйственной техники, тракторов и автомобилей.

После обучения выпускники могут работать механиками и руководителями различных технических служб и подразделений предприятий и организаций, возглавлять бригады, мастерские, цеха и участки СТО, либо заниматься индивидуальной предпринимательской деятельностью в технических и хозяйственных областях.

Краткое описание специальности подготавливается для работы в областях производства, которая включает совокупность средств, методов и способов человеческой деятельности. Используемых для технического обслуживания, ремонта и эксплуатации сельскохозяйственной и мелиоративной техники, для работы в системе АПК в качестве специалиста по техническому обслуживанию и ремонту сельскохозяйственной техники, эксплуатации машинно - тракторного парка, механизации животноводства и руководителя сельскохозяйственных подразделений.

Специалисты данного профиля работает на тракторах и сельскохозяйственных машинах, на зерноуборочных и специальных комбайнах. Тракторист выявляет и устраняет неисправности в работе техники, участвует во всех видах ремонта обслуживаемых тракторов, комбайнов и сельскохозяйственных машин. Кроме того, тракторист вспахивает и засеивает землю, убирает урожай и перевозит его к месту хранения. Этот специалист часто отвечает за заготовку кормов и расчистку снега, рытье траншей и уборку территории.

Профессионально важные качества. Интерес к автомеханике; практический склад ума; техническое мышление; способность на слух определять неисправность; развитый глазомер; физическая выносливость; ответственность; организаторские способности. Близкие и родственные виды деятельности Тракторист, комбайнер, автомеханик, слесарь-ремонтник.

Риски профессии. К минусам этой деятельности можно отнести такие травмы, как переломы, ушибы, порезы, растяжение мышц, ухудшение зрения и т.д. А сильные вибрации и шумы, исходящие от работающих инструментов и моторов, пагубно влияют не только на слух, но и на здоровье в целом. К тому же в своей практике автомеханики часто имеют дело с химикатами.

Поэтому людям, страдающим аллергиями, не стоит заниматься этим родом деятельности.

Медицинские противопоказания. пониженное зрение и слуха, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания опорно двигательного аппарата.

### **Профессиограмма «Агрономия»**

Человек с древности занимался возделыванием земли. Он отслеживал зависимость факторов погоды на качество урожая. Сегодня существует специальная наука – агрономия, которая занимается изучением сельскохозяйственного производства. И это не случайно, ведь направленность этих двух специальностей одинакова.

Краткое описание. Профессиональный агроном должен знать технологию сельскохозяйственного производства, основы земельного законодательства, а также методы возделывания полевых, садовых и огородных культур. Всё это необходимо специалисту для получения высококачественного урожая. Работа агронома это непрерывающийся труд, который зависит от погодных условий. С ранней весны специалист проводит работы по подготовке пашни к посадке саженцев или посеву семян. Отслеживает поступление биологического или химического удобрения. Результат успешно проведённой работы агронома будет виден осенью. Но на этом труд агронома не заканчивается. Необходимо подготовить помещение для хранения собранного урожая, создать там необходимые условия, чтобы полученный продукт не потерял свои полезные свойства.

Профессионально важные качества инициативность ответственность, способность планировать свою деятельность во времени, самостоятельность, способность подмечать изменения в окружающей обстановке, аналогичность, мышления, развитая долговременная память, усидчивость, склонность к исследовательской деятельности.

**Риски профессии** Деятельность агронома обычно связана с частой работой на свежем воздухе. В различных регионах страны климатические условия разные, поэтому агроном должен быть здоров, физически вынослив, устойчив к простудным заболеваниям и, конечно же, не иметь никаких аллергических реакций на любые виды растений.

**Медицинские противопоказания** нервные психические расстройства, низкая физическая выносливость, неустойчивость к простудным заболеваниям, аллергические реакции на растения, нарушения функций опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания органов зрения и слуха.

## ***Приложение 2***

### **Комплексы ППФП применяемые на занятиях в ДМК**

**Комплекс ППФП для специальности**  
**«Механизация сельского хозяйства»**

**Аудиторные занятия**

1. Легкий бег 6х2мин.
2. Обще развивающие упражнения 10-20 мин.
3. Прыжки через скакалку 15х30 раз.
4. Броски мяча в цель для н/тенниса с расстояния 3-5м (правой и левой рукой по 50 раз), ловить мяч захватом сверху.
5. Броски волейбольного мяча из-за спины, ловля впереди 5х10 раз (учитывать только удачные попытки).
6. Выполнять жонглирование мячами для тенниса одной рукой, двумя мячами. Для освоивших это упражнение, выполнять жонглирование тремя мячами двумя руками.
7. Набивание мяча для н/тенниса ракеткой, каждой стороной ракетки 200 раз каждой рукой.
8. Упражнение для мышц живота из положения лежа выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 4-6 подходов по 20 раз.
9. Упражнение для мышц спины из положения, лежа на животе выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 4-6 подходов по 25 раз.
10. Нашагивание на скамейку по 200 раз на каждую ногу.



11. Бег с высоким подниманием бедра на месте, в максимальном темпе 10х50 раз.
12. Броски баскетбольного мяча вверх, от уровня лба (с обратным - поступательным движением мяча) обеими руками 5х10 раз.
13. То же отдельно правой и левой рукой от плеча по 25 раз.
14. Упражнения с гирей 8кг (рывки с удержанием гири обеими руками 10х10 раз для девушек, с гирей 16кг для юношей).
15. Приседания (и.п. - ноги вместе, руки на поясе, туловище вертикально, выполнять приседания не наклоняя туловище вперед, пятки от пола отрывать) 10х5 раз.

#### Внеаудиторные занятия

1. Кросс с выбором местности, где есть подъемы и спуски (не менее 3км 3 раза в неделю).
2. Ходьба на лыжах не менее 1 часа в день 3 раза в неделю
3. Занятия в спортивных секциях (баскетбол, волейбол, н/теннис)
4. Закаливание к высоким температурным условиям
5. Выполнение домашних заданий на коррекцию фигуры.
6. Самостоятельные занятия по ППФП.

### **Комплекс ППФП для специальности «Агрономия»**

#### Аудиторные занятия

1. Легкий бег 3х3 мин.
2. Обще развивающие упражнения 10-20 мин.
3. Прыжки через скакалку 5х100 раз.
4. Кувырки вперед 6х6 раз.
5. Рывки гирей 16кг с удержанием обеими руками 10х10 раз (девушкам 8кг).
6. Подъем гири с пола из приседа до уровня живота 10х10 раз 16кг для юношей. 8кг для девушек.
7. Подъем гири с пола на плечо, толчок вверх от груди, удерживать 10 секунд (выполнить каждой рукой для юношей 16кг, для девушек 8 кг) на каждую руку 30 раз.
8. Ходьба по бревну (круглому) со страховкой 6х10м.
9. Отжимание на пальцах 10х5 раз.
10. Упражнение для мышц живота из положения лежа выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 10 подходов по 10 раз в быстром темпе.
11. Упражнение для мышц спины из положения, лежа на животе выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 10 подходов по 15 раз в быстром темпе
12. Перенос гимнастической скамейки в парах (и.п. стоя с боку у края скамейки, один у одного конца, другой у другого, взяться за скамейку, поднять над головой и поставить ее с другого бока, ноги от пола не отрывать) 3х10 раз.
13. Нашагивание на скамейку по 100 раз на каждую ногу.
14. Подтягивание на перекладине 5х5 раз.

15. Набивание мяча для н/тенниса ракеткой, попеременно каждой рукой о стеку стола для н/тенниса 200 раз каждой рукой.

16. Упражнения на перекладине (подъем переворотом, выходы на перекладину различными способами).

#### Внеаудиторные занятия

1. Кросс с выбором местности, где есть крутые подъемы и спуски (не менее 4км 3 раза в неделю).
2. Ходьба на лыжах не менее 1 часа в день 3 раза в неделю.
3. Занятия в спортивных секциях (спортивная гимнастика, лыжи, акробатика).
4. Закаливание к высоким и низким температурным условиям.
5. Выполнение домашних заданий на коррекцию фигуры.
6. Самостоятельные занятия по ППФП.

### **Комплекс ППФП для специальности «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».**

#### Аудиторные занятия

1. Легкий бег 3х5мин.
2. Обще развивающие упражнения 10-20 мин
3. Прыжки через скакалку 5х 100 раз.
4. Упражнение на мышцы живота из положения лежа выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 10 подходов по 20 раз в быстром темпе.
5. Упражнение для мышц спины из положения, лежа на животе выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 10подходов по 20 раз в быстром темпе.
6. Комплексно - силовое упражнение (и.п.- упор лежа, 10 отжиманий, 10 упоров лежа прыжком, ноги назад) выход в и.п. при помощи рук не сгибая ног, ноги вместе. 5 подходов.
7. Упражнения на перекладине (подъем переворотом, выходы на перекладину различными способами, вис, ноги удерживать под углом 900).
8. удерживание тела в положении, упора лежа, руки согнуты, как при отжимании, по 5сек 10 подходов, отдых по 10 секунд.
9. Приседания с гирей 16кг с удержанием ее за спиной от5-10х10 раз.
10. Упражнения на растяжение суставов.
11. Ударные движения руками при помощи баскетбольного мяча обеими руками 10х10 раз.
12. То же отдельно правой и левой рукой по 50 раз.
13. И. П. стойка на носке, другая сзади, руки за голову, держать от 20сек до 1мин. 3 подхода.
14. Челночный бег 10х10м 5 подходов.

15. Прыжки на месте с оборотами на 3600 по 5 подходов вправо и влево стараться приземлиться на тоже место.

#### Внеаудиторные занятия

1. Кросс (не менее 5км 3 раза в неделю).
2. Ходьба на лыжах не менее 1 часа в день 3 раза в неделю.
3. Занятия в спортивных секциях (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика).
4. Закаливание к высоким и низким температурным условиям.
5. Выполнение домашних заданий на коррекцию фигуры.
6. Самостоятельные занятия по ППФП.

#### **Комплекс ППФП для специальности «Ветеринария»**

##### Аудиторные занятия

1. Легкий бег 6х2мин.
2. Обще развивающие упражнения 10-20 мин.
3. Прыжки через скакалку 10х50 раз.
4. Броски мяча в цель для н/тенниса с расстояния 3-5м (правой и левой рукой по 50 раз), ловить мяч захватом сверху.
5. Броски волейбольного мяча из-за спины, ловля впереди 5х10 раз (учитывать только удачные попытки).
6. Выполнять перекидывание мяча вокруг туловища вправо и влево по 50 раз.
7. Перешагивание скамейки и различных препятствий не менее 100 раз.

8. Упражнение для мышц живота из положения лежа выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 4-6 подходов по 20 раз.
9. Упражнение для мышц спины из положения, лежа на животе выполнять подъемы верхней части туловища, руки за головой, ноги удерживаются от 4-6 подходов по 25 раз.
10. Ходьба по перевернутой скамейке (приставными шагами, спиной вперед, с поворотами).
11. Бег с высоким подниманием бедра на месте в максимальном темпе 10х50 раз.
12. Броски баскетбольного мяча вверх, от уровня лба, (с обратно - поступательным движением мяча) обеими руками 5х10 раз.
13. То же отдельно правой и левой рукой от плеча по 25 раз.
14. Упражнения с гирей 8кг (рывки с удержанием гири обеими руками 10х10 раз для девушек, с гирей 16кг для юношей).
15. Приседания (и.п. - ноги вместе, руки на поясе, туловище вертикально, выполнять приседания не наклоняя туловище вперед, пятки от пола отрывать) 10х5 раз.

#### Внеаудиторные занятия

1. Кросс с выбором местности, где есть подъемы и спуски (не менее 4км 3 раза в неделю).
2. Ходьба на лыжах не менее 1 часа в день 3 раза в неделю.
3. Занятия в спортивных секциях (баскетбол, волейбол, н/теннис, легкая атлетика).
4. Закаливание.

5. Выполнение домашних заданий на коррекцию фигуры.
6. Самостоятельные занятия по ППФП.

### ***Приложение 3***

#### **Контрольные нормативы по профессионально прикладной физической подготовке для специальности «Механизация сельского хозяйства»,**

##### **П.п**

##### **Разделы (контрольные упражнения)**

II курс

III курс

IV курс

**1**

**Баскетбол**

**«5» «4» «3»**

**«5» «4» «3»**

**«5» «4» «3»**

Ведение - 2 шага - бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)

Техника

5:4:3

-

Штрафной бросок (из 10)

5:4:3

6:5:4

7:6:5

Игра в баскетбол (тактические действия игроков)

-

-

Тактика игры в нападении и игры в защите

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Передача мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2.	Подачи мяча (из 5 подач)	3	4	5

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично.
1.	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29 00''	27 30''	26 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19 00''	17 30''	15 30''

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке**



**Контрольные нормативы по профессионально прикладной физической  
подготовке для специальности «Агрономия»**

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня освоения изученного  
материала**

П.п	Разделы (контрольные упражнения)	II курс	III курс	IV курс
<b>1</b>	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение - 2 шага - бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	Техника	5:4:3	-
	Штрафной бросок (из 10)	5:4:3	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	Тактика игры в нападении и игры в защите

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного  
материала**

№ П.п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Передача мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2.	Подачи мяча (из 5 подач)	3	4	5

3.	Двухсторонняя игра	Тактика игры в защите и нападении		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29 00''	27 30''	26 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19 00''	17 30''	15 30''

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной**

**подготовке**

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике**

№ П./п .	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2

2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	40	30	20	12	10	8
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	36	30	26
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)				11,2	11,4	12
10.	Бег 3000 м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
11.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	130	120	110	130	120	110

#### ***Приложение 4***

### **Упражнения для выполнения самостоятельной подготовки по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Для специальности «Механизация сельского хозяйства»

Выполнять жонглирование мячами для большого тенниса одной и двумя руками. Двумя и тремя мячами. Набивание шарика для настольного тенниса, ракеткой переворачивая ракетку, постоянно на обратную сторону.

На координацию.

Выполнять челночный бег с ускорением 3X10м.

На И.П. стойка, удерживая мяч на ладони. Выполнять круговые движения предплечьем (к себе, в сторону, над головой назад по кругу в и.п.).

На скоростные качества.

Выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте. Прыжки через скакалку.

Для специальности «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

На силу.

Выполнять отжимание с максимальной скоростью, стремиться выполнять отжимание минимум 1 минуту. И.П. лежа на спине, кисти рук в «замок» за головой. Выполнять подъемы туловища не менее 1 минуты. Выполнять подтягивание на перекладине.

На координацию.

Выполнять ходьбу и легкий бег, спиной вперед. Постоянно меняя направление.

На скоростную выносливость.

Выполнять прыжки через скакалку в течении 2 минут.

Для специальности «Агрономия»

На силу.

Выполнять отжимание с опорой на пальцы. Упражнения с гирей (рывки, толчки по длинному циклу, приседания). Вис на перекладине на согнутых руках, согнув ноги под углом 90 градусов с удержанием не менее 15 секунд.

На равновесие.

Ходьба по узкой и качающейся опоре. Выполнять кувырки вперед и назад сериями по 6 кувырков за один раз.

Упражнения для самостоятельной подготовки по разделу «Общая физическая подготовка»

На скорость, ловкость, устойчивость к гипоксии.

Бег на 30 м. с хода не менее 15 раз с интервалами отдыха 20-30 секунд.

Бег на 30 метров со старта не менее 15 раз с интервалами отдыха 20-30 секунд.

Повторный бег на дистанции 20-80 м. с максимальной скоростью не менее 15 раз с интервалами отдыха 2-3 минуты.

То же, но в крутую гору (уклон 30-45 градусов).

Челночный бег 10х10 м. не менее 10 раз с интервалом отдыха 20-30 секунд.

Слаломный бег 15м. с ведением баскетбольного мяча не менее 15 раз с интервалом отдыха 20-30 секунд.

Бег на месте с максимальной частотой движений не менее 15 раз по 10 секунд с интервалом отдыха 20-30 секунд.

Подъем на лыжах в гору 20-30м. с максимальной скоростью (уклон 15-45 градусов) не менее 15 раз с интервалом отдыха 2-3 минуты.

Плыть отрезки 25м с максимальной скоростью не менее 20 раз с интервалами отдыха 2 минуты.

Плыть отрезки 25м с максимальной скоростью 90% от максимальной. Не менее 20 раз с интервалами отдыха 20-30 секунд.

На общую выносливость.

Повторный бег на дистанции 150-200м со скоростью 90-95% от максимальной. Не менее 12 раз с интервалами отдыха 5-8 минут.

То же, но в гору (уклон 5-10 градусов).

Бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью. Не менее 10 раз с интервалом отдыха 10-20 минут.

То же, но в гору (уклон 5-10 градусов).

Подъем на лыжах в гору на 50-100 м со скоростью от 90-95% от максимальной (уклон 15-45 градусов).

Бег 70% интенсивности (400-300-200-100). Не менее 4 раз с интервалами отдыха 10-20 минут.

Бег 90% интенсивности на дистанции 200м. не менее 3 раз с интервалами отдыха 10-20 минут.

Проплывать отрезки в 50м со скоростью 90-95% от максимальной с интервалами отдыха 5-8 минут.

Скоростно-силовые и силовые.

Жим штанги: лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди; вес штанги (отягощений); 70-80% от МТ не менее 9 раз с отдыхом до ЧСС в покое. 60-70% от МТ не менее 12 раз с отдыхом до ЧСС в покое. 50-60% от МТ не менее 16 раз до ЧСС в покое.

Приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах. Вес штанги (отягощений); 70-80% от МТ не менее 15 раз с отдыхом до ЧСС в покое, 60-70% от МТ не менее 18 раз с отдыхом до ЧСС в покое. 50-60% от МТ не менее 22 раза с отдыхом до ЧСС в покое.

Лежа Подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах. Вес штанги (отягощений); 70-80% от МТ не менее 12 раз с отдыхом до ЧСС в покое, 60-70% от МТ не менее 15 раз с отдыхом до ЧСС в покое, 50-60% от МТ не менее 18 раз с отдыхом до ЧСС в покое.

Подтягивание на перекладине. 80-90% от МТ не менее 3 раз, 70-80% от МТ не менее 3 раз, 60-70% от МТ не менее 3 раз.

Отжимание в упоре на брусьях. 80-90% от МТ не менее 3 раз, 70-80% от МТ не менее 3 раз, 60-70% от МТ не менее 3 раз.

Поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа. 80-90% от МТ не менее 3 раз, 70-80% от МТ не менее 3 раз, 60-70% от МТ не менее 3 раз.

Метание гранаты 700 гр. Не менее 22 раз с интервалом отдыха 40-50 секунд.

Метание набивного мяча 2 кг. Не менее 22 раза с интервалом отдыха 40-50 секунд.

Прыжок в длину (в высоту) с трех шагов не менее 20 раз с интервалом отдыха 40-50 секунд.

Прыжок вверх с максимальным усилием не менее 20 раз.

Прыжки через препятствия высотой 30-40 см. не менее 20 раз.

Недельный двигательный режим средств физической культуры

Бег или ходьба на лыжах 18-20 км – юноши, 13-15 км – девушки.

Прыжки со скакалкой 2200-2400 раз - юноши, 2000-2200 – девушки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 230-250 раз – юноши, 140-150 раз – девушки.

Подтягивание на перекладине 90-100 раз – юноши.

Поднимание прямых ног из положения лежа 150-170 раз – юноши, 130-150 раз – девушки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 250-270 раз – юноши, 130-150 раз – девушки.

Приседание на двух ногах 250-270 раз – юноши, 200-220 раз – девушки.

Домашние задания 1,5 часа в , факультативные занятия 45-90мин.

Занятия в секциях 3-4,5 часа.

### **Методическое пособие для самостоятельных занятий лыжной подготовкой**

Правила наложения мазей.

Мазь накладывают небольшими мазками, тщательно растирают пробкой. Лучше смазывать теплые лыжи. Мазь должна лежать ровно без пропусков и сгустков. После смазки лыжи охлаждают минут 15 и только после этого кладут на снег. Если после смазки снег не прилипает, положите сверху слой мази для более холодной погоды. А если лыжи проскальзывают, смажьте пятку лыжи более теплой мазью.

Правила бега.

Основное в лыжах – это научиться идти широким накатистым шагом, быстро и мягко перебрасывая вес тела на выдвинутую вперед ногу и отталкиваясь второй. Постарайтесь научиться держать равновесие в беге без палок. Ходите на лыжах, заложив руки за спину. Потом отработайте широкий накатистый шаг без палок конечно.



Научитесь расслаблять мышцы после толчков во время бега. Вытяните руки вперед и дайте им свободно упасть. Вот такое ощущение должно появиться на лыжне при полном расслаблении мышц.

Очень многое зависит от дыхания. Дышите через нос и чуть приоткройте рот. Дышите одновременно и носом и ртом. Темп дыхания: вдох на протяжении 3-4 шагов, выдох на 2-3 шага. Если вы идете, толкаясь одновременно двумя палками, то выдох должен приходиться на момент толчка.

Обычно палку выносят так, чтобы она опустилась рядом с носком ноги.

В гору можно подниматься «лесенкой», «елочкой», «полу елочкой», а короткие подъемы как обычно, но только с большим усилием работайте палками.

При спуске грудь должна находиться над носками ботинок, колени чуть согнуты и одна нога немного выдвинута вперед. При пологих спусках на небольшой скорости можно прибегнуть к отталкиванию палками.

Соблюдай правила подбора лыж и спортивной формы. Одеваться нужно по правилу «Три слоя». Футболка, свитер, ветровка. Х/б трико, плюс верхние штаны. Х/б носки, шерстяные носки, ботинки. Перчатки с кожаными прокладками под палки. Все должно быть по размеру. Лыжи и палки для свободного хода подбираются индивидуально.

## ***Приложение 5***

### **Акробатические упражнения как средство ППФП**

Перекаты - это упражнения, характерным признаком которых является вращательное движение тела без поворота через голову. Особенность

перекатов – амортизирующий характер взаимодействия с опорой, что достигается путем последовательного касания отдельными частями тела опорной поверхности. Перекаты имеют большое прикладное значение, поскольку учат падать и перемещаться в естественных условиях без ушибов и травм. Широко используют их как подводящие упражнения.

Кувырки – отличительным признаком кувырков является переворачивание через голову, в остальном техника их подобна техники выполнения перекатов вперед и назад в группировке. Поэтому обучение кувырмам следует начинать с освоения перекатов.

Применяемые кувырки:

1. Кувырок вперед
2. Длинный кувырок с трех шагов разбега
3. Кувырок прыжком
4. Кувырок назад
5. Кувырок назад через стойку на руках

Стойки, «колесо», сальто. Все стойки являются не сложными элементами, если достаточна общая и специальная физическая подготовка – уровень развития мышц шеи, плечевого пояса и спины.

Применяемые стойки:

1. Стойка на лопатках
2. Стойка на голове
3. Стойка на руках
4. Сойка на руках и ногах, прогнувшись (мост)
5. «Колесо» выполняется на месте

6. Переворот «колесо» с небольшого разбега с приземлением на обе ноги

Сальто вперед в группировке – акробатический прыжок, которого нет в учебной программе, но с техникой его выполнения можно познакомиться. Конечно, это упражнение могут выполнить только учащиеся с достаточной силой и развитым вестибулярным аппаратом. Сальто – это демонстрация смелости, решительности, ловкости – качества которые наиболее престижны в юношеском возрасте

Упражнения на силовые качества на уроках гимнастики (акробатика)

Юноши

Комплекс 1.

Прыжком широкая стойка с наклоном, руки в стороны – стойка на голове силой – кувырок вперед – кувырок вперед в сед углом (держать – ноги скрестно согнуть, сед и поворот кругом в упор, стоя согнувшись – не сгибая ног, броском тела вперед – упор лежа – быстрое сгибание и разгибание рук (6-8 раз) – силой. Скользя носками, кувырок вперед – о.с.

Комплекс 2.

Из упора присев стойка на голове силой – выпрямляя руки, перекаат назад прогнувшись и упор лежа прогнувшись – силой скользя носками, кувырок вперед в сед с прямыми ногами – перекаат назад прогнувшись, носками коснуться пола за головой – перекаат вперед, ноги скрестно согнуть – поворот кругом стоя в упор согнувшись – не сгибая ног передвижение на прямых руках (2-3м) – сгибание и разгибание рук (до утомления) – о.с.

Упражнения на вестибулярную устойчивость

Юноши

Комплекс 1.

Равновесие на одной с закрытыми глазами – два переворота «колесом» в быстром темпе – три кувырка вперед (каждый последующий выполнить быстрее предыдущего) – три кувырка назад (за 3-4сек).

## Комплекс 2

Три переката в сторону прогнувшись с закрытыми глазами в упор лежа на согнутых руках – упор присев и встать – два переворота «колесом» - в обратном направлении два кувырка назад – из упора присев прыжок с поворотом кругом и два кувырка вперед. Все элементы выполняются в быстром темпе.

## Девушки

### Комплекс 1.

Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами – выпад вперед и кувырок вперед – переворот «колесом» - кувырок вперед ноги скрестно – поворот кругом и два кувырка вперед в быстром темпе.

### Комплекс 2.

Из упора сидя на пятках два переката в сторону в группировке – лечь на спину, руки вверх – в обратном направлении два переката прогнувшись – в положении лежа на спине сгруппироваться – перекат в сторону и упор присев – два кувырка назад. Перекаты и кувырки выполнять в быстром темпе.

## Упражнения на развитие гибкости

## Девушки

### Комплекс 1.

Равновесие на одной с захватом голени – кувырок вперед – кувырок вперед в положении лежа на спине, руки вверх – мост – поворот кругом в упор на коленях и полу шпагат, руки вверх – поворот кругом в сед согнувшись с

захватом голени и два пружинящих притягивания туловища к ногам – пережат, назад согнувшись до касания носками пола за головой – пережат вперед, ноги скрестно и встать с поворотом кругом – прыжок полукольцом.

## Комплекс 2.

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклон назад опускание в мост (с помощью) – поворот кругом присев – кувырок назад – пережатом назад лечь на спину, руки вверх – пережат в сторону прогнувшись в упор лежа на бедрах с касанием ногами головы (кольцо) – выпрямить ноги и передвижение на прямых руках по направлению к носкам в стойку согнувшись с захватом за голень – сгибая ноги, пережат назад в стойку на лопатках с опорой руками в поясницу – кувырок через плечо в полу шпагат – упор присев и о.с.

## Комплекс гимнастических упражнений (акробатика)

### Первый курс обучения (юноши)

#### Комплекс 1.

Кувырок вперед – кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – полу присед, руки назад и кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись.

#### Комплекс 2.

Из о.с. широкий выпад толчковой и кувырок вперед – кувырок вперед ноги скрестно – выпрямляясь, поворот кругом и падение в упор лежа на согнутых руках, левую (правую) назад – упор лежа – упор присев – стойка на голове силой – упор присев – прыжок вверх с поворотом кругом.

#### Комплекс 3.

С трех шагов разбега длинный кувырок вперед – кувырок вперед – пережатом назад лечь на спину, руки вверх, ноги прямые – пережат в сторону прогнувшись – упор лежа на согнутых руках – силой, скользя носками по

полу, стойка на голове – упор присев ноги скрестно – поворот кругом и прыжок вверх прогнувшись.

### Первый курс обучения (девушки)

#### Комплекс 1.

Равновесие («ласточка») – выпад вперед и кувырок вперед – кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх – перекаат влево прогнувшись – мост – поворот кругом в упор присев – прыжок вверх прогнувшись.

#### Комплекс 2.

Равновесие на левой – выпад правой с поворотом налево, руки в стороны – наклоняясь вперед, перекаат вправо в группировке в стойку на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны – поворот влево (на колене) и полу шпагат т- руки вниз, опереться у колена и махом правой назад упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

#### Комплекс 3.

Из упора присев кувырок вперед – кувырок вперед ноги скрестно – поворот кругом и кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках с опорой руками в поясницу – руки в стороны и перекаат в упор присев – прыжок вверх с поворотом кругом – основная стойка.

### Второй курс обучения (юноши)

#### Комплекс 1.

Полу присед, руки назад – кувырок вперед прыжком – кувырок вперед в сед.  
Ноги прямые, руки вверх – наклон вперед – кувырок назад через стойку на руках с помощью.

#### Комплекс 2.

Махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью и кувырок вперед – длинный кувырок вперед – два кувырка назад.

#### Комплекс 3.

С разбега длинный кувырок вперед через препятствие (высота 90см) – выпрямляясь, поворот налево и выпад правой в сторону, руки в стороны – наклоняясь вперед, перекат вправо в группировке в положении стоя на левом колене, правая нога в сторону на носок, руки в стороны – поворот налево и упор присев – стойка на голове силой присев и основная стойка.

#### Второй курс обучения (девушки)

##### Комплекс 1.

Равновесие («ласточка») – выпад вперед и кувырок вперед – кувырок вперед в сед углом – ноги с крестно согнуть и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад выпрямить ноги и коснуться носками пола за головой – разгибаясь, перекат в сторону прогнувшись в положении лежа на спине – группировка – перекат в сторону в упор на коленях – о.с.

##### Комплекс 2.

Кувырок вперед в упор присев – поворот налево в упор на правом колене, левая в сторону на носок – перекат в сторону в группировке в стойку на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны – поворот налево в стойку на коленях, руки на пояс – наклон назад – упор присев и о.с.

### Комплекс 3.

Из полу приседа руки назад, кувырок вперед – кувырок вперед в положение, лежа на спине, руки вверх – перекаат в сторону прогнувшись в упор лежа на согнутых руках – упор лежа на бедрах с касанием ногами головы (кольцо) – выпрямляя ноги, поворот кругом в сед с прямыми ногами – наклон вперед и перекаатом назад стойка на лопатках с опорой руками в поясницу – руки в стороны, перекаат вперед в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись.

### Третий год обучения (юноши)

#### Комплекс 1.

Прыжком широкая стойка с наклоном, руки в стороны – кувырок вперед с опорой тыльной стороной ладони – длинный кувырок вперед ноги скрестно – выпрямляясь, поворот кругом – стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью и кувырок вперед – встать и переворот «колесо».

#### Комплекс 2.

Переворот «колесо» - выпад в сторону и перекаат в сторону в группировке в положении стоя на колене, другая нога в сторону на носок, руки в стороны – поворот в упор лежа – силой скользя носками, стойка на голове – упор присев и кувырок назад.

#### Комплекс 3.

Стойка на руках махом одной толчком другой и кувырок вперед – встать на маховую, толчковую вперед и переворот «колесо» – поворот (лицом по направлению движения) и падение в упор, лежа на согнутых руках, левую (правую) ногу назад – упор лежа – поворот кругом в сед наклон вперед – кувырок назад через стойку на руках с помощью.



Третий год обучения (девушки)

Комплекс 1.

Переворот «колесом» - кувырок вперед – перекат назад в положении лежа на спине, руки вверх – мост – поворот кругом в упор присев – прыжок вверх прогнувшись.

Комплекс 2.

Из упора присев кувырок вперед – кувырок вперед в сед с прямыми ногами. Руки вверх – наклон вперед перекат назад согнувшись, ногами коснуться пола за головой – перекат вперед, ноги согнуть скрестно – поворот кругом в стойку на коленях, руки за голову – наклон назад – сед на пятках и перекат в сторону в группировке – из упора сидя на пятках махом одной ноги назад, встать.

Комплекс 3.

Из упора присев, выпрямляясь. Равновесие на одной – выпад вперед и кувырок вперед, ноги скрестно – поворот кругом и перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками в поясницу – опираясь прямыми руками, носками коснуться пола за головой – перекатом вперед лечь на спину, руки вверх – мост – поворот кругом в упор присев – переворот «колесом».

### **Заключение**

В профессиональной подготовке идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения. Вводятся новые структуры учебных дисциплин, уровень которых отражен в ФГОС. На основе этого стандарта разработаны новые учебные программы, которые призваны обеспечить обучение и подготовку компетентного специалиста для будущей профессиональной деятельности.

Раздел ППФП наиболее всех подходит для подготовки профессиональных специалистов. Он должен стать наиболее приоритетным в учебной дисциплине «Физическая культура». Я считаю, что базовые виды спорта должны быть только средством для реализации задач ППФП.

Данные методические рекомендации включают в себя необходимый минимум информации, позволяющий расширить знания в области «Профессионально прикладной физической подготовки», наиболее полно понять специфику профессиональной подготовки образовательных учреждений.

Предлагаемый подбор материала и комплексы помогут наиболее рационально организовать физические занятия с учетом профессиональной направленности и наиболее успешно подготовить физически подготовленных и компетентных специалистов.

### **Список литературы**

Основные источники: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М., 2002.

Залатаев И.П. Типовая комплексная программа физического воспитания учащихся профессионально – технических училищ. - М., 1991.

Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. – М., 1986.

**Дополнительные источники:**

Ильинич В.И., Виленский М.Л. физическая литература для работников умственного труда. – М., 1983.

Косилина Н.И. Производственная гимнастика работающих на конвейере. – М., 1983

Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся техникумов по специальностям горячих цехов. – Днепропетровск, 1980.

**Интернет – ресурсы:**

Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 September/ru/2006/17/15.htm](http://spo.1September.ru/2006/17/15.htm)