

ГБПОУ «Сахалинский горный техникум»

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ

Руководитель физического воспитания: Ковтонюк Е.П.

Цель:

Повысить и развить интерес к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и формирования профессионально – важных физических качеств студента для успешного осуществления их дальнейшей профессиональной деятельности



Физическая культура должна применяться к профессии

Задачи ППФП

- **направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессии ;**
- **воспитание профессионально важных для данной профессии психических качеств;**
- **формирование и совершенствование профессионально – прикладных умений и навыков;**
- **повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности;**
- **профилактика профессиональных вредностей.**

Профессия: Маляр строительный



Виды спорта :

- гимнастика
- Баскетбол
- лёгкая атлетика.





Профессия: Сварщик

Средства ППФП:

- спортивные и подвижные игры
- гимнастика
- лёгкая атлетика



Специальность: Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей



Средства ПШФП

- гимнастика
- упражнения с отягощениями
- лёгкая атлетика
- спортивные и подвижные игры
- упражнения на специальных тренажёрах
- занятия на открытом воздухе



Профессионально – прикладная физическая подготовка реализуется:

- в виде целенаправленных уроков;
- в процессе самостоятельных занятий ;
- в форме физкультурно – оздоровительных занятий ;
- в спортивно-массовых мероприятиях .



Программа спортивного праздника «Богатырские забавы»



**МЕТАНИЕ ЯДРА НА
ДАЛЬНОСТЬ**

**МЕТАНИЕ БРЕВНА НА
ДАЛЬНОСТЬ**

**СБОРКА И РАЗБОРКА
АВТОМАТА НА ВРЕМЯ**

**ПЕРЕНОС РАНЕНОГО НА
НОСИЛКАХ В
ПРОТИВОГАЗАХ (на время)**



**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ГРУЗОВИКА
(на время)**

ГИРЯ 16 КГ

**ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР
(за 30 секунд)**

**ХОДЬБА НА ХОДУЛЯХ (на
время)**

**БОЙ ПОДУШКАМИ НА
СКАМЕЙКЕ**





СПАСИБО ЗА

