

74.58
п.84

**ВЫСШЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

Под редакцией Н. А. Воронова

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

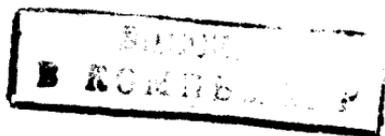
2-е издание

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

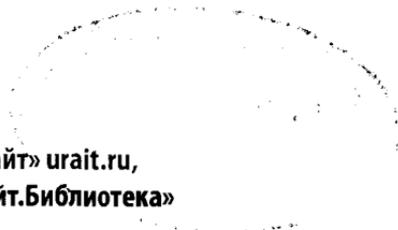
Под редакцией **Н. А. Воронова**

2-е издание, исправленное и дополненное



Книга доступна

на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»



Москва ■ Юрайт ■ 2020

Авторы:

Воронин Сергей Михайлович — кандидат биологических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова;

Воронов Николай Андреевич — доцент, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова;

Игнатова Екатерина Валерьевна — доцент кафедры физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, доцент;

Шалайкин Леонид Юрьевич — доцент кафедры физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова;

Авдеева Светлана Николаевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова.

Рецензенты:

Мельников А. А. — доктор биологических наук, профессор;

Борисов А. В. — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки Ярославского высшего военного училища противоздушной обороны.

П84 Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12268-8

Учебное пособие подготовлено в соответствии с программами по физическому воспитанию, прикладной физической культуре и специальной физической подготовке.

Физическое образование в учебных заведениях снабжает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Издание может быть рекомендовано в качестве дополнительной литературы студентам и преподавателям высших учебных заведений не физического профиля.

Н. Ф.

УДК 796(075.8)
ББК 75.1я73

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-534-12268-8

© Коллектив авторов, 2009
© Коллектив авторов, 2019, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 5 |
| Глава 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов..... | 8 |
| 1.1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов..... | 8 |
| 1.1.1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду..... | 8 |
| 1.1.2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях..... | 10 |
| 1.1.3. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи | 13 |
| 1.1.4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов..... | 17 |
| 1.1.5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП | 17 |
| 1.1.6. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП | 19 |
| 1.1.7. Методика подбора средств ППФП студентов..... | 20 |
| 1.1.8. Организация и формы ППФП в вузе..... | 22 |
| Глава 2. Методологические основы профессионально-прикладной физической культуры..... | 25 |
| Глава 3. Система контроля ППФП студентов..... | 47 |
| 3.1. Методические указания по определению содержания ППФП студентов отдельного факультета | 47 |
| 3.1.1. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника факультета..... | 48 |
| 3.2. Особая роль спорта в обеспечении профессиональной психофизической надежности специалиста..... | 52 |
| 3.3. Определение функционального состояния различных органов и систем..... | 53 |
| 3.3.1. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы...54 | |

| | |
|---|-----|
| 3.3.2. Функциональные пробы дыхательной системы | 67 |
| 3.3.3. Оценка вестибулярного аппарата | 84 |
| 3.3.4. Измерение и оценка силы. | 84 |
| 3.3.5. Проверка и оценка общей выносливости | 87 |
| 3.3.6. Методы измерения двигательной реакции..... | 87 |
| 3.3.7. Выявление и оценка быстроты движений..... | 90 |
| 3.3.8. Оценка ловкости | 92 |
| 3.3.9. Контроль за гибкостью | 93 |
| 3.3.10. Определение вестибулярной устойчивости..... | 94 |
| 3.3.11. Оценка качеств внимания | 95 |
| 3.3.12. Оценка оперативной и долговременной памяти..... | 99 |
| 3.3.13. Выявление и оценка оперативного мышления..... | 99 |
| 3.3.14. Оценка эмоциональной устойчивости..... | 100 |
| 3.3.15. Оценка дисциплинированности..... | 101 |
| 3.3.16. Оценка инициативности | 102 |
| 3.3.17. Оценка решительности | 102 |
| 3.3.18. Оценка смелости | 102 |
| 3.3.19. Выявление и оценка стойкости | 103 |

| | |
|--|------------|
| Глава 4. Комплексная оценка физической готовности к труду..... | 105 |
| 4.1. Общие положения | 105 |
| 4.2. Оценка профессионально-прикладной физической подготовленности для специальностей различных факультетов..... | 106 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Приложение 1 | 110 |
| Профессиограмма «Биолог» | 110 |
| Профессиограмма «Физик» | 113 |
| Профессиограмма «Экономист»..... | 115 |
| Профессиограмма «Программист» | 118 |
| Профессиограмма «Математик» | 120 |
| Профессиограмма «Эколог» | 123 |
| Профессиограмма «Социолог» | 125 |
| Профессиограмма «Юрист»..... | 128 |
| Профессиограмма «Историк»..... | 131 |
| Профессиограмма «Психолог» | 133 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| Список литературы | 137 |
|--------------------------------|------------|