

74.58  
п 84

**ВЫСШЕЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ**

Под редакцией Н. А. Воронова

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО–  
ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

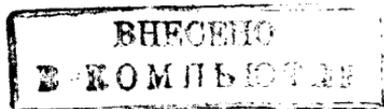
2–е издание

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под редакцией **Н. А. Воронова**

2-е издание, исправленное и дополненное



Книга доступна в электронной библиотеке [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 796(075.8)

ББК 75.1я73

П84

**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 противовоздушной 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, 2019. — 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.

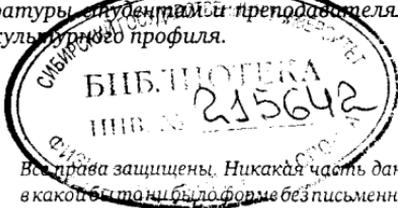
Физическое образование в учебных заведениях снабжает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

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

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 владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

**Н. Ф.**

© Коллектив авторов, 2009

© Коллектив авторов, 2019, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-12268-8

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b> .....	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
<b>Глава 2. Методологические основы профессионально-прикладной физической культуры</b> .....	25
<b>Глава 3. Система контроля ППФП студентов</b> .....	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**