

УДК 796.077

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Вальцев Владимир
Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент Егоров В.Н.

Профессионально-прикладная физическая культура: учебное
пособие / под общей редакцией Н.Н. Чеснокова. – М., 2022. – 104 с.

ISBN 978-5-98724-256-8

Авторский коллектив:

Чесноков Н.Н. – д. п. н., профессор (введение; главы 1, 2, 3, 4,
6; список литературы; заключение);

Храмов Н.А. – к. п. н., доцент (главы 4, 5);

Морозов А.П. – к. п. н. (главы 2, 3, 5, 6)

Учебное пособие разработано с учетом требований ФГОС
ВО 3++ для применения в работе кафедр физического воспита-
ния.

В учебном пособии представлены основные формы и мето-
ды проведения занятий по профессионально-прикладной физи-
ческой культуре (ППФК) и выполнения физических упражнений
прикладной направленности.

© Чесноков Н.Н. с соавт., 2022

© Оформление. Издательство «ТВТ-Дивизион», 2022

Содержание

Введение.....	5
Глава 1. История появления и формирования профессионально-прикладной физической культуры.....	6
1.1 Основные понятия профессионально-прикладной физической культуры.....	6
1.2 История возникновения и развития ППФК до XX века.....	11
1.3 Развитие ППФК в XX-XXI веках.....	15
1.4 Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.....	24
1.5 Основные средства и подходы к планированию ППФК.....	25
Глава 2. Основные положения и содержание занятий профессионально-прикладной физической культурой.....	32
2.1 Средства и методы физической подготовки в зависимости от вида профессиональной деятельности.....	32
2.2 Планирование физической нагрузки на занятиях ППФК.....	40
2.3 Основные формы занятий ППФК.....	43
Глава 3. Прикладная физическая культура в режиме дня студента.....	46
3.1 Построение комплексов физических упражнений.....	46
3.2 Дозирование физической нагрузки на занятиях прикладной физической культурой.....	50
3.3 Самоконтроль физического состояния.....	52
Глава 4. Требования к уровню физической подготовленности студентов вузов.....	54
4.1 Критерии физической подготовленности студентов.....	54
4.2 Оценка уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы.....	57
Глава 5. Соревнования по профессионально-прикладной физической культуре.....	63
5.1 Общие требования к организации и проведению соревнований.....	63

5.2 Полоса препятствий.....	73
5.3 Прикладное многоборье.....	77
Глава 6. Самостоятельные занятия ППФК.....	79
Заключение.....	87
Список литературы.....	88
Приложение 1. Требования к оформлению презентации, предъявляемой как иллюстрация к докладу.....	93
Приложение 2. Примеры содержания комплексов производ- ственной (оздоровительной) гимнастики.....	94
Приложение 3. Практические нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для подготовительной и основной медицинских групп очной формы обучения).....	95
Приложение 4. Комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза для работающих в офисе.....	97
Приложение 5. Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке.....	98
Для заметок.....	101