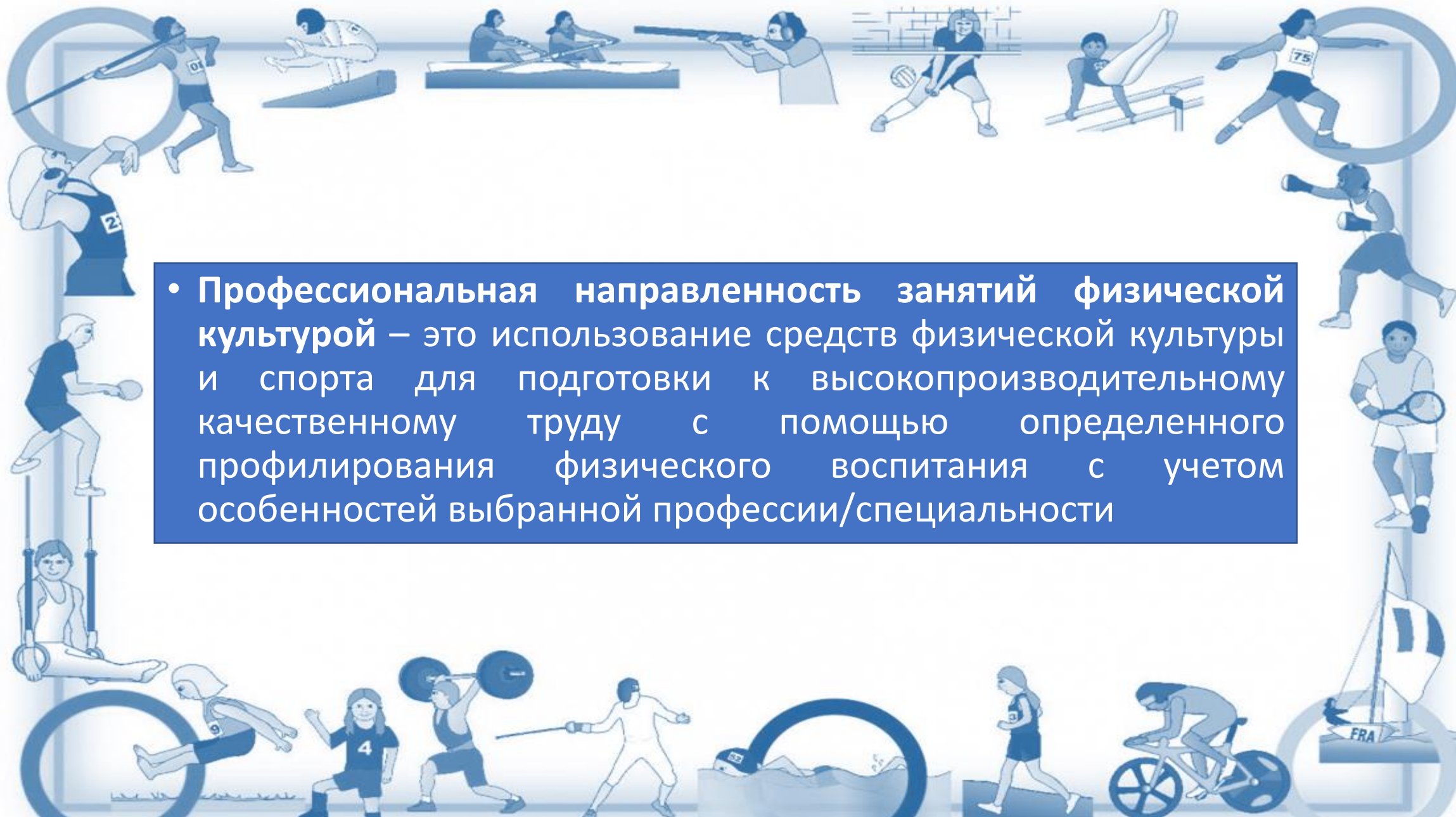


Профессиональная направленность занятий физической культурой

Маликов Максим Павлович,

преподаватель Даниловского политехнического колледжа



- **Профессиональная направленность занятий физической культурой** – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии/специальности



Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Формирование знаний в области физической культуры, необходимых в будущей профессиональной деятельности

Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств

Совершенствование психофизических функций организма, необходимых для конкретной профессии/ специальности

Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда на организм

<https://trudvsem.ru/proforientation/professiogram>

Профессиограмма – это обобщенная эталонная модель успешного специалиста в данной области, хотя иногда отмечается, что в профессиограмме необходимо учитывать и варианты выполнения профессиональной деятельности на среднем уровне (А.К. Маркова, 1996)

Профессиограммы

Все сервисы Поиск работы Поиск работников Ярославская область

РАБОТА РОССИИ

Ваш регион - Ярославская область? [Выбрать другой регион](#) [Да](#)

Профориентация > Профессиограммы

Профессиограммы

Все Человек-знак Человек-природа Человек-техника Человек-художественный образ Человек-человек

Профессиограмма

— система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику. В частности, профессиограмма может включать в себя перечень психологических характеристик, которым должны соответствовать представители конкретных профессиональных групп.

Поиск

Все А Б В Г Д Ж З И К Л М Н О П Р С Т Ф Х Ш Э Ю

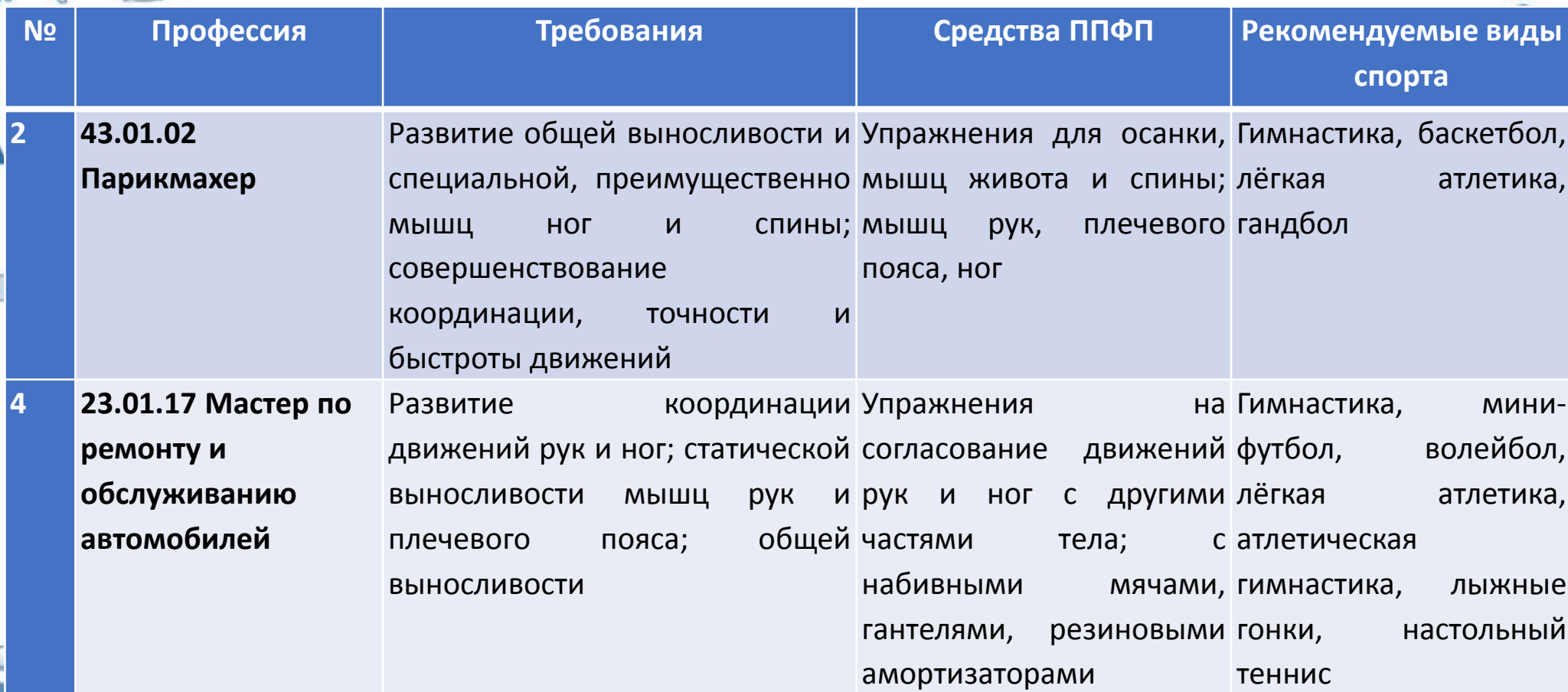
Человек-знак

Поиск

Все А Б В Г Д Ж З И К Л М Н О П Р С Т Ф Х Ш Э Ю

- > Специалист по информационной безопасности
- > Бухгалтер
- > Верстальщик
- > Менеджер по логистике на транспорте
- > Программист
- > Маркетолог
- > Редактор
- > Нотариус
- > Специалист по сметному делу
- > Операционист (банковское дело)

< 1 2 >

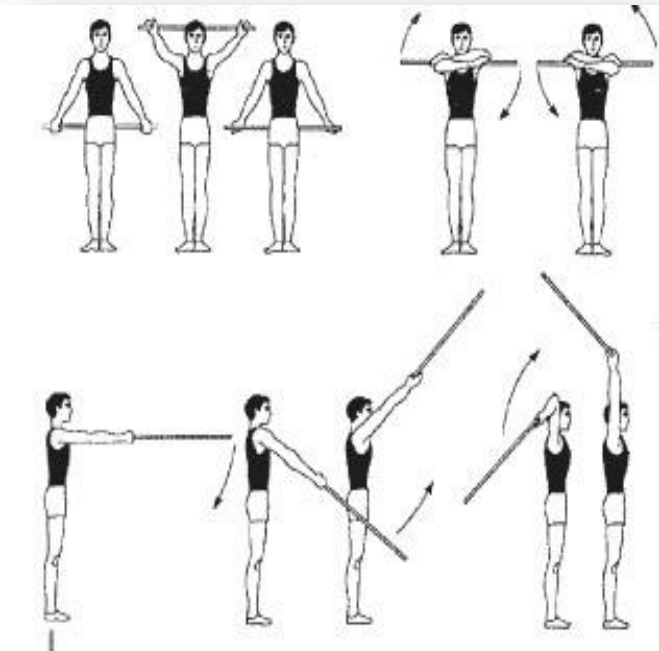


№	Профессия	Требования	Средства ППФП	Рекомендуемые виды спорта
2	43.01.02 Парикмахер	Развитие общей выносливости и специальной, преимущественно мышц ног и спины; совершенствование координации, точности и быстроты движений	Упражнения для осанки, мышц живота и спины; мышц рук, плечевого пояса, ног	Гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика, гандбол
4	23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей	Развитие координации движений рук и ног; статической выносливости мышц рук и плечевого пояса; общей выносливости	Упражнения на согласование движений рук и ног с другими частями тела; набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами	Гимнастика, мини-футбол, волейбол, лёгкая атлетика, с атлетической гимнастикой, лыжные гонки, настольный теннис

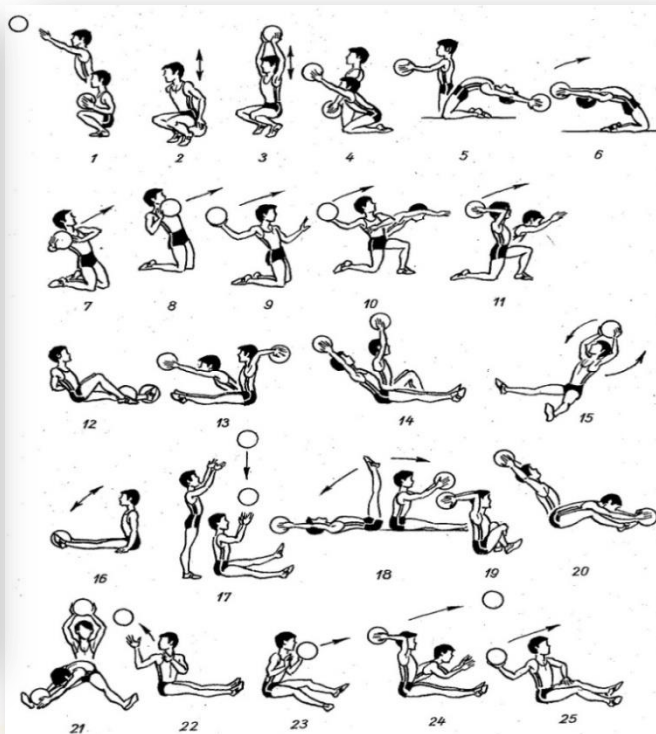
№	Специальность	Требования	Средства ППФП	Рекомендуемые виды спорта
1	43.02.15 Поварское и кондитерское дело	Развитие общей выносливости; координации движений рук	Упражнения с предметами (скакалка, теннисные мячи, гимнастические палки); для осанки, мышц живота и спины; для мышц ног	Гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика, гандбол, лыжные гонки, бадминтон
3	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей	Развитие координации движений рук и ног; статической выносливости мышц рук и плечевого пояса; общей выносливости	Упражнения с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, ведение мяча с ускорениями, остановками по сигналу; одновременное ведение мячей левой и правой рукой; ускорения по сигналу	Гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика, атлетическая гимнастика, лыжные гонки
5	23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог	Развитие общей выносливости, координации и точности движений, совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения	Упражнения с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног	Гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика, атлетическая гимнастика, лыжные гонки, настольный теннис

№	Профессия	Наименование заболевания	Профессиональные вредности вызывающие болезнь
2	43.01.02 Парикмахер	Нарушение кровообращения в ногах, отёки, варикозное расширение вен, боли в спине и ногах, артриты, болезни суставов рук и ног	Длительное стояние, систематическое длительное статическое напряжение мышц; однотипные, движения, выполняемые в быстром темпе
4	23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей	Заболевания опорно-двигательного аппарата; аллергические заболевания; выраженные дефекты зрения и слуха; сердечно-сосудистые заболевания; заболевания органов дыхания; заболевания почек и мочевыводящих путей; нервные заболевания	Производственный травматизм, травмы глаз, мускульно-скелетные травмы из-за перенапряжения при подъёме тяжелых предметов, порезы, ожоги. Контакт с излишним шумом, химическое воздействие (выхлопные газы, растворители, бензин и т.п.), вибрация от инструмент

Комплексы физических упражнений



комплекс упражнений
с гимнастическими
палками



комплекс упражнений
с набивными мячами

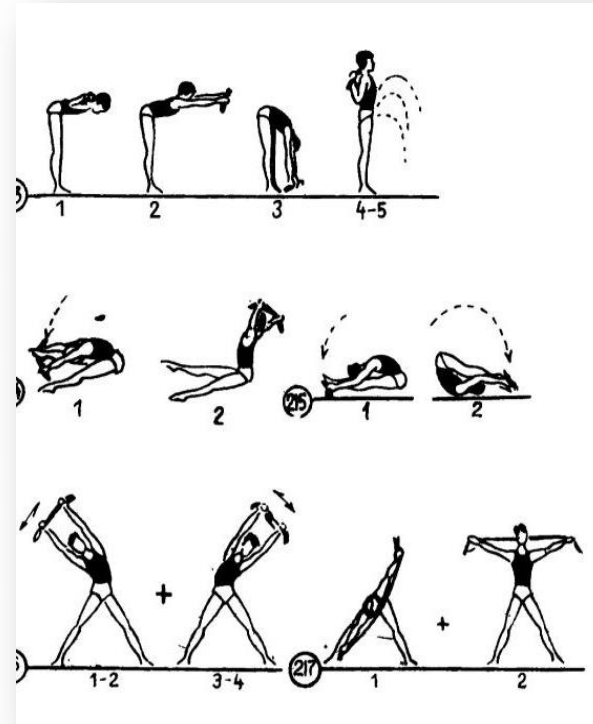


комплекс упражнений
с теннисным мячом

Комплексы физических упражнений



комплекс упражнений с гантелями



комплекс упражнений со скакалкой



Спасибо за внимание !