**Роль фізичної культури в системі професійно-технічної освіти**

 **та рекомендації учням для самостійних занять.**

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – спеціальний педагогічний процес із спрямованим використанням форм, засобів та методів фізичного виховання, які в сукупності забезпечують розвиток і вдосконалення функціональних та рухових можливостей людини, що необхідні в конкретних видах трудової діяльності. Така фізична підготовка сприяє підвищенню ефективності професійного навчання і забезпечує високу працездатність.

Складова частина фізичного виховання, яка займається питаннями, що пов’язані з підготовкою до трудової діяльності, отримала свою назву – професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Під ППФП розуміється підсистема фізичного виховання, що найкращим чином забезпечує формування і вдосконалення фізичних властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності.

Сутність ППФП полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичного виховання з метою досягнення і підтримки на базі ЗФП переважного розвитку психічних і фізичних якостей, яким пред’являють підвищені вимоги в процесі навчання і освоєнні професії.

Професійно-прикладна фізична підготовка спрямована на підвищення ефективності професійного навчання, досягнення високої і стійкої працездатності при виконанні професійних функцій. Професійно необхідні якості, навички і вміння, як відомо, перетворюються, удосконалюються, перш за все, в процесі навчання обраній спеціальності, а також в процесі самої праці.

Отже принцип органічного зв’язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тому навчальні заклади, в навчальній професійній діяльності ПТНЗ для підвищення якості фахівців, що випускаються, розвивають специфічні фізичні якості, фізіологічні функції, психічні якості, передають відповідні знання, уміння і навики, необхідні для ефективного оволодіння конкретними професіями.

**Основні, загальні рекомендації,
що до самостійних занять фізичною культурою**:

1. Заняття розпочинати при хорошому самопочутті.
2. Виконувати завдання не менше трьох разів на тиждень.
3. Заняття повинно тривати 30-45хв.
4. Години занять ( пріоритетний час для вправ розвиваючих силові здібності 15.00-16.00 годинами) але можна проводити заняття і між 17.00 та 19.00 годинами.
5. При триразових, на тиждень, самостійних заняттях бажано, щоб вони не співпадали з днями проведення уроків фізичного виховання.
6. Перед початком виконання основного комплексу вправ домашнього завдання обов’язкові вправи загально-розвиваючого характеру впродовж не менше 5хв.
7. Закінчувати заняття необхідно вправами для відновлення дихання та розслаблення м’язів.

**Комплекс вправ для домашніх завдань:**

* В.п. осн.стійка, пружний згин. та розгин. пальців рук по 15р, руки прямі витягнуті вперед, руки підняті до гори, розведені в сторони, опущені
* вниз. 2 повтори відпочинок між ними 15с.
* В.п. упор лежачі на підлозі, згинання та розгинання рук 15-25р, вправа виконується в середньому темпі, повторити 2 рази з відпочинком 30с між повтором.
* В.п. сід на підлозі упор ззаду на передпліччях, ноги підняті в гору під кутом 450 перехресні рухи ногами вертикально 14р, горизонтально 14р. відпочинок 10с, повтор 2р.
* Стрибки через скакалку (мотузку) або підстрибування на місці в середньому темпі впродовж 1хв, відпочинок 30с, повторити 2р.
* Весь комплекс вправ повторюється по «колу» 3 рази. Між «колами» виконуються вправи на розслаблення до відновлення сили.