

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (СПО) С УЧЕТОМ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Васютина Ж.А.

Технический колледж ГОУ ВПО «Тамбовский государственный технический университет» проводит подготовку специалистов по направлениям 210414 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники», 210709 «Многоканальные телекоммуникационные системы», 230115 «Программирование в компьютерных системах».

Большая часть учебной нагрузки отводится на лабораторные и практические занятия, на которых отрабатываются практические навыки и умения профессиональной деятельности.

Работа связана с повышенной степенью умственного и нервно-эмоционального напряжения. Рабочая поза чаще всего сидя, усилия малые при небольшой амплитуде движения. В работе участвуют преимущественно кисти и пальцы рук. Большая нагрузка зрительного анализатора, мышц спины и позвоночника.

Задача профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) являются: совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты реакции (простой и сложной); развитие координации и точности движений; повышение статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночного столба.

ППФП обучающихся должна осуществляться в различных формах. Ее основной формой является урок по физическому воспитанию – комплексный или специализированный.

При использовании на занятиях средств общей физической подготовки и отдельных прикладных упражнений последние должны быть тесно связаны с остальным содержанием материала. Например, упражнения на повышение статической выносливости мышц туловища и подвижности позвоночного столба целесообразно предусмотреть при прохождении раздела и программы по гимнастике.

План – конспект занятия.

Тема: гимнастика.

Тема урока: акробатика.

№ группы: КАС 31.

Место проведения: спортивный зал.

Задачи урока:

1. Совершенствование кувырков вперед и назад, соединение кувырков.
2. Развитие ловкости и гибкости.
3. Разучивание упражнения – стойка на голове.

1. Подготовительная часть:

- 1) Построение группы; прием рапорта; сообщение задач урока.
- 2) Разминка: ходьба, упражнения в движении, медленный бег, бег правым, левым боком.
- 3) Упражнения для снижения нагрузок, вызванных профессиональной деятельностью. Примерный комплекс упражнений приведен в таблице 1.

Таблица 1. Комплекс упражнений для снижения нагрузок, вызванных профессиональной деятельностью.

| № | Графическое изображение | Описание упражнения |
|----|---|---|
| 1. |  | И.п. лека, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. После 8-ми повторений - то же другой ногой. |
| 2. |  | И.п. лека, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу. |
| 3. |  | И.п. лека, ноги согнуты. Приподнимание крестца с опорой на нижнегрудной отдел позвоночника и стопы за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника. |
| 4. |  | И.п. упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в и.п. При возвращении в и.п. не прогибаться! |
| 5. |  | И.п. упор на коленях. Сгибание позвоночника (без пригибания при возвращении в и.п.!). |
| 6. | | И.п. лека, левая нога прижата к животу. Поднимание правой ноги вперед. После нескольких повторений - то же левой ногой. |

| | | |
|-----|--|--|
| 7. |  | И.п. лежа, ноги отогнуты, Руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 с. |
| 8. |  | И.п. лежа, ноги согнуты. Одновременное сгибание ног к животу. |
| 9. |  | И.п. упор на коленях. Отводя левую ногу назад, сесть на правую пятку (полушпагат). То же другой ногой. Руки от пола не отрывать. |
| 10. |  | И.п. лежа. Поочередное "вытягивание" ног вниз. |
| 11. |  | И.п. стойка на коленях. Сед на бедро справа, руки влево. То же в другую сторону. |
| 12. |  | И.п. лежа, ноги согнуты, руки за голову. Сесть - лечь. |
| 13. | ХОДЬБА: на носках, на пятках, на наружном крае стоп, выпады с поворотами туловища влево и вправо, ходьба с высоким подниманием бедер, ходьба со сгибанием ног назад и т.д. | |

Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения.

Для того, чтобы занятия гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- а) выполнять упражнения ежедневно;
- б) выполнять упражнения старательно, в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений;
- в) при выполнении упражнений не задерживать дыхание.

Как показывает практика, систематическое использование предложенного комплекса упражнений на уроках физической культуры позволяет увеличить работоспособность на предметах по изучению общих и профессиональных дисциплин, т.к. эти упражнения укрепляют мышцы спины, что позволяет избежать статических и динамических перегрузок позвоночника. при длительной работе в сидячем положении.

Литература:

1. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. - М.: Физкультура и спорт, 1980г, -417 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Academia, 2010. - 304 с.
- 4.Памятка для самостоятельных занятий лечебной физкультурой при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://spinet.ru/osteoh/1gimckb.php> (дата обращения: 30.06.2011).