

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:

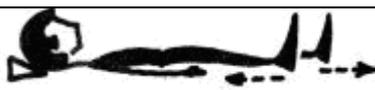
1. Совершенствование кувырков вперед и назад, соединение кувырков.
2. Развитие ловкости и гибкости.
3. Разучивание упражнения – стойка на голове.

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/lgimckb.php> (дата обращения: 30.06.2011).