ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ Иркутской области

«Химико-технологический техникум г.Саянска»

Методические рекомендации «Организация и проведение физкультпауз на занятиях учебной практики для студентов и преподавателей для специальностей и профессий

«Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования»

«Экономика и бухгалтерский учет»

«Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

«Повар, кондитер»

г. Саянск, 2024

**Разработчик:**

Асташева Д.М., преподаватель ГБПОУ ХТТ г.Саянска

*© ГБПОУ ХТТ г.Саянска*

*©Асташева Д.М.*

Рассмотрена и одобрена

на заседание ЦК кураторов и мастеров производственного обучения

закрепленных за группами

Протокол №5 от "2" июня 2023 г.

**Пояснительная записка**

*Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.*

*Гиппократ*

**Актуальность.** В связи с активным развитием российского производства, возрастанием объема и интенсивности труда, работодатели с каждым годом предъявляют повышенные требования к качеству подготовки выпускаемых специалистов.

Основные требования к молодым специалистам, по мнению работодателей, являются следующие: физическая подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Да, конечно, общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда. Не вызывает сомнений и то, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств. Поэтому наш техникум для повышения качества выпускаемых специалистов развивает специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передает соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.

Физическое воспитание в техникуме осуществляется не только на образовательной деятельности по физической культуре, но и в повседневной жизни студентов. Одной из таких форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами являются физкультурные минутки на занятиях учебной практики. Содержание физкультурных пауз зависит от особенностей профессий, получаемых студентами в нашем техникуме. И если студент готовится к профессии повара, то с ним ведется профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а с будущим электриком - другая.

На основе всего выше написанного мною была разработано методическое

Методические рекомендации «Организация и проведение физкультминуток и физкультпауз на занятиях учебной практики для студентов и преподавателей для специальностей и профессий:

«Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования»

«Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

«Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

«Повар, кондитер»

**Представленные методические рекомендации** можно использовать преподавателям и мастерам производственного обучения СПО в работе со студентами во время прохождения учебной практики.

**Цель данных методических рекомендаций**: психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности, а также предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний.

**Новизна.** В данной работе представлены физкультурные паузы для преподавателей и мастеров производственного обучения, организующих учебную практику студентов по разным направлениям деятельности.

1. **Физкультпаузы и решаемые ими задачи.**

Занятия учебной практики в нашем техникуме проводятся в виде спаренных уроков (пар) продолжительностью (45 мин. -5мин. (перемена)- 45мин. или полных 90 минут).

Студенты во время практики в зависимости от их выбранной профессии получаютопределенную нагрузку на ту или иную часть тела. Например, студентам, обучающиеся по специальности «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования» во время учебной практике приходиться часто наклоняться или сгибаться, так как не ко всем узлам можно легко подобраться, чтоб их открутить. Из-за этого идет большая нагрузка на мышцы и скелет, а также периодически возникают мускульно-скелетные травмы из-за перенапряжения при подъеме тяжелых предметов.

Для того чтобы это предотвратить или предупредить, а также совершенствовать развитию профессиональных физических качеств я задумалась над внедрением проекта практики для «Проведение физкультминуток и физкультпауз на занятиях учебной студентов 3-4 курсов» с учетом их будущей профессии.

**Физкультминутки** — это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью развития физических качеств и предупреждения профессиональных болезней студентов во время прохождения учебной практики.

Наряду с этим физические упражнения:

- улучшают функциональное состояние центральной нервной системы;

- поддерживает оптимальный уровень работоспособности;

- стимулируют деятельность органов дыхания и кровообращения;

- улучшают самочувствие и вызывают чувство бодрости;

- повышают интерес к занятиям;

- создают положительные эмоции.

Продолжительность физкультпаузы 5--7 мин. За это время выполняется комплекс из 5-8 упражнений. Физкультпаузы проводятся, когда у студентов снижается внимание и наступает утомление. Студенты выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место.

**3. Комплексы профилактических и развивающих упражнений для проведения физкультпауз с учетом будущей профессии студента.**

**3.1. Физкультпауза для студентов и преподавателей по специальности «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования»**

**Профессиональные болезни:**

1. болезни позвоночного столба

3. боли в спине;

(сколиоз, остеохондроз);

2. перенапряжение мышц;

4. грыжа;

5. ослабление остроты зрения.

**Из профессиограммы:**

«…для успешной деятельности в качестве техника - механика необходимо

наличие следующих профессионально-важных качеств: способность

концентрации и распределению внимания, развитая зрительно-моторная

координация, подвижность рук, ног и всего тела, хорошее чувство равновесия,

физическая выносливость, точная мелкая моторика …»

**Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультпауз с учетом**

**професиограммы и профессиональных болезней:**

1. (для шейного отдела позвоночника)

И.П. (Исходное Положение) - стоя, голова прямо. Делаем наклоны в стороны. В каждом крайнем положении удерживаем голову по 7-10 секунд. В этом положении нужно немного тянуться, чтобы держать голову не было так легко. Делаем наклон вправо. Возвращаемся на исходную, и без остановки идем влево. Делаем так 3-5 раз для каждой стороны.

2. (для укрепления мышц спины)

И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад,

прогнуться - вдох. 3-4 - в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

3. (для остроты зрения)

И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

4. (для укрепления мышц рук)

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

5. (для укрепления мышц живота, профилактика грыжи)

И.П.- вытянуть руки вперед, поднимать колени ноги, как во время бег, доставая

ладоней. Повторить 7-8 раз.

6. (развитие равновесия)

И.П.- встаньте прямо, приподнимитесь на носки и откиньте голову назад.

Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем закройте глаза и повторите

**3.3. Физкультпауза для студентов и преподавателей по специальности**

**«Повар, кондитер»**

**Профессиональные болезни:**

1. патологии нижних конечностей и сосудов (варикоз, тромбофлебит);

2. болезни позвоночного столба (сколиоз, остеохондроз);

3. ревматизм.

4. Проблемы с осанкой

**Повар-кондитер**

**Из профессиограммы:**

«… Для успешного овладения необходим точный глазомер, развитое воображение, аккуратность, физическая выносливость, хорошая оперативная и долговременная память, умение концентрировать и распределять внимание…»

**Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультпауз с учетом**

**проффесиограммы и профессиональных болезней:**

1. (Упражнение для укрепления ног). И.П.(Исходное положение) - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

2. (Упражнение для укрепления мышц спины и рук). И.П-сидя. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

3. И.П. сидя. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

4. (на формирование осанки). И.п. - сидя , руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в замок. Удерживать позу в течение 10 сек. То же, сменив положение рук.

**3.4 Физкультпауза для студентов и преподавателей по специальности «Экономика и бухгалтерский учет»**

**Профессиональные болезни:**

1. остеохондрозы, сколиозы

2. сердечно-сосудистой заболевания

3. ослабление остроты зрения

4. варикоз и тромбофлебит

**Из профессиограммы**

«…Необходимы высокая острота зрения, устойчивость ясного видения, достаточная подвижность кистей и пальцев рук, точность и координация движений; высокая сосредоточенность внимания, хорошая оперативная память…»

**Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультпауз с учетом проффесиограммы и профессиональных болезней:**

1. (для ног, разгоняем кровь в ногах, для профилактики варикоза

И.П. (Исходное положение) - стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, правильную осанку (на 32-40 счетов) сохраняя

2. Для глаз.

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.