

Государственное автономное образовательное учреждение
Тюменской области дополнительного профессионального образования
«Тюменский областной государственный институт развития
регионального образования»

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Западно-Сибирский государственный колледж»

Средства профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся профессиональных образовательных организаций

Методические рекомендации
для преподавателей

Тюмень
2016

Автор - составитель:

Симон Н.А., к.п.н., доцент, преподаватель ГАПОУ ТО «Западно-Сибирский государственный колледж»

Средства профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся профессиональных образовательных организаций:

методические рекомендации. –

Тюмень, ТОГИРРО, 2016. - 34 с.

В методических рекомендациях представлены материалы по организации и содержанию процесса физического воспитания студентов профессиональных образовательных организаций с учетом специфики характера труда будущих специалистов в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, выработанные в процессе проведения Единых методических дней Тюменской области 27.10.2016 г. на площадке «Совершенствование методик преподавания физической культуры в ПОО с акцентуацией характера труда будущих специалистов».

© ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», 2016

© ГАПОУ ТО «Западно-Сибирский государственный колледж», 2016

Содержание

Введение.....	4
1.Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов.....	4
2.Классификация труда и требования к психофизической подготовке специалистов.....	5
3.Содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов определенного профиля.....	6
4. Методика составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.....	7
5. Примерные комплексы ППФП по избранным направлениям.....	8
ЭЛЕКТРИК.....	8
ПОВАР – КОНДИТЕР.....	9
ПРОГРАММИСТ.....	12
СВАРЩИК.....	15
ВОДИТЕЛЬ БАШЕННОГО КРАНА.....	17
БУХГАЛТЕР.....	19
Литература.....	21

Введение

Обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования предусмотрено изучение обязательной дисциплины «физическая культура», целью преподавания которой является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Достижение цели возможно путем решения задач:

- развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- совершенствование функциональных и адаптационных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья с учетом требований профессии;
- овладение профессионально значимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в подготовке к профессиональному труду, в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающие физическую подготовленность, высокую работоспособность (функциональные резервы), наличие профессионально важных двигательных навыков и психомоторных способностей.

Каждая группа профессий имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций, психических свойств и качеств личности. Также к факторам, определяющим необходимость в профессионально-прикладной физической подготовке человека к труду можно отнести:

- уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда;
- современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии);
- возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя;
- высокая конкуренция на рынке труда.

Следовательно, для подготовки конкурентоспособных специалистов – выпускников СПО необходимо включить в процесс физического воспитания профессионально ориентированной прикладной физической подготовки, учитывающей специфику будущей трудовой деятельности.

1.

Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это составная часть физического воспитания, специально направленная на избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

1. Овладение прикладными знаниями в области физической культуры, необходимыми в профессиональной деятельности.
2. Развитие ведущих для данной профессии психофизических качеств.
3. Формирование и совершенствование прикладных (профессионально значимых) двигательных навыков.
4. Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда.
5. Воспитание специфических для данной профессии психических качеств.
6. Содействие формированию физической культуры личности.

Технологии обучения, используемые при реализации профессионально-прикладной физической подготовки:

- деятельностные, ориентированные на овладение способами профессиональной и учебной деятельности (контекстное обучение, моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе);
- лично ориентированные, направленные на развитие личности, в частности на формирование активности личности в учебном процессе;
- когнитивные, направленные на развитие интеллектуальных функций обучающихся, овладение ими принципами системного подхода к решению проблем (метод решения проблем, проектный метод, методы групповой дискуссии);
- информационно-коммуникационные, позволяющие овладеть методами сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных системах и другие.

Формы организации деятельности: фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в малых группах.

Основным средством физической культуры являются упражнения, поэтому основное содержания методического пособия составляют характеристики физических упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.

2.

Классификация труда и требования к психофизической подготовке специалистов

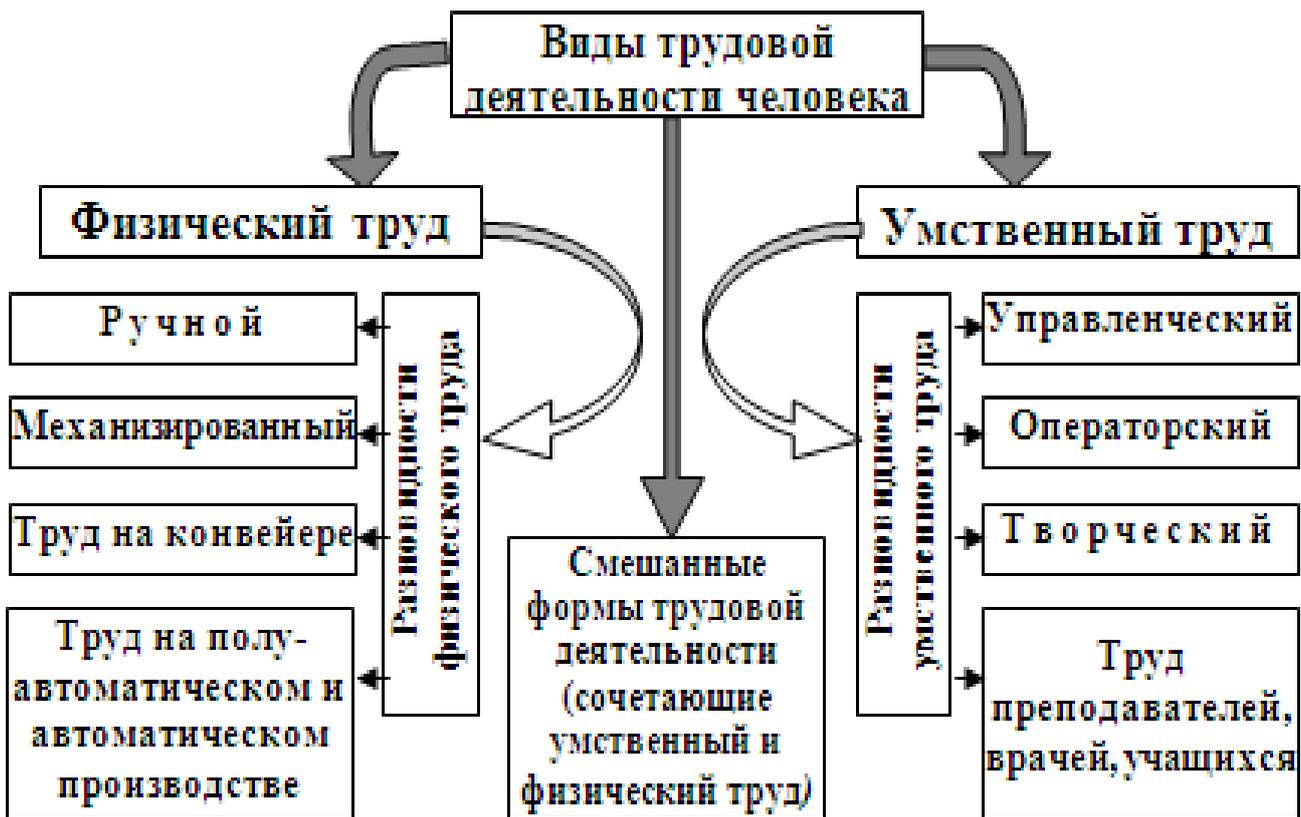


Рис.1. Виды трудовой деятельности человека

Характер труда составляют перечисленные далее особенности трудовой деятельности:

1. Приём, хранение и переработка информации: преобладающие виды сигналов (оптические, звуковые, тактильные или осязательные и др.), ощущения и восприятия (различных цветов, громкости и высоты звука, положения тела и отдельных его частей в пространстве), пороги ощущений; свойства внимания (объем, концентрация, устойчивость, переключение, распределение); наблюдения (исследующие, регулирующие, контролирующие); запоминание (непроизвольное, произвольное), наиболее значимые виды памяти (образная, словесно-логическая, эмоциональная, двигательная, кратковременная, оперативная); виды мышления (практическое, образное, теоретическое).

2. Принятие решений: виды задач, требующие принятия решения (простые, сложные, нерискованные, рискованные, вероятностные), стратегия выбора варианта решения (алгоритмическая, эвристическая), ситуация принятия решения (нормальная, экстремальная).
3. Двигательные действия: наиболее важные моторные акты (простые и сложные двигательные реакции, воздействия на орудия труда, использование ходьбы, бега, лазания в качестве вспомогательных элементов работы); стабильность двигательных действий; звенья тела, преимущественно участвующие в двигательных действиях (пальцы, кисть, вся рука, обе руки, ноги, туловище); количество и длительность двигательных действий, характер движений (мелкие, крупные), структура движений (циклические, ациклические, смешанные), тип движений (ударные, нажимные, толкающие, подъемные, графические); пространственные, временные, пространственно-временные, силовые параметры движений (траектория, амплитуда, темп, ритм, скорость, величина мышечных усилий), требования к дифференцированию параметров движений с заданной точностью; основные физические качества, необходимые для выполнения двигательных действий.
4. Нагрузка на отдельные органы и функциональные системы: органы и системы, испытывающие при работе наибольшую нагрузку; основные группы мышц, вовлеченные в работу, режим работы мышц.
5. Эмоциональное состояние: возбуждение, напряжение, стресс, (связан с временным снижением внимания, памяти, ухудшением координации).
6. Психологические трудности: наличие риска, опасностей в работе; экстремальные ситуации, требующие выдержки и самообладания; физические и психические перенапряжения, сопровождаемые проявлением настойчивости и упорства.
7. Тяжесть работы: нагрузка адекватна физическим и психическим возможностям человека (показатели функционирования систем организма к концу работы не снижаются или снижаются незначительно, производительность труда высокая, травматизм отсутствует, профессиональные заболевания не отмечаются); нагрузка вызывает значительное утомление (физические показатели заметно меняются, производительность труда падает, встречаются случаи травматизма, заболеваемость с временной нетрудоспособностью превышает средний уровень); нагрузка превышает возможности человека (возникают предпатологические и патологические состояния, имеют место ошибки в работе и аварии, приводящие к травмам, с течением времени развиваются хронические и профессиональные заболевания).

Изучение характера труда при различных видах трудовой деятельности имеет свою специфику. В частности, для представителей умственного труда более существенны данные о приеме, хранении и переработке информации, принятии решений, эмоциональном состоянии. Для представителей физического и смешанного труда важны сведения о двигательных действиях, нагрузке на отдельные органы и функциональные системы, о психологических трудностях.

Профессии, входящие в одну подгруппу, протекают приблизительно в одинаковых условиях и предъявляют примерно равные требования к психофизической, функциональной и двигательной подготовленности специалиста (рис.1).

3.

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов определенного профиля

Для определения профессионально значимых психофизических качеств и умений необходимо опираться на профессиограмму труда.

Профессиограмма труда – это подробная гигиеническая характеристика определенной профессии, условий производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса.

Профессиограмма труда позволяет выявить соответствие условий труда физиологическим и психологическим возможностям человека; воздействие на него производственных факторов; разработать комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию условий труда, повышение производительности труда, профилактику производственного травматизма и профессиональных заболеваний.

В соответствии с профессиограммой можно выделить рабочие позы и двигательные навыки, психофизические качества, обеспечивающие эффективный профессиональный труд, выявить функциональные системы организма, наиболее задействованные в профессиональной деятельности и, на этой основе разработать содержание ППФП по направлениям (рис.2.):



Рис.2. Направления профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональных образовательных организациях

4.

Методика составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки

Основными средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются: физические упражнения (прикладные и виды спорта). К дополнительным средствам относятся гигиенические факторы и оздоровительные силы природы (рис.3).

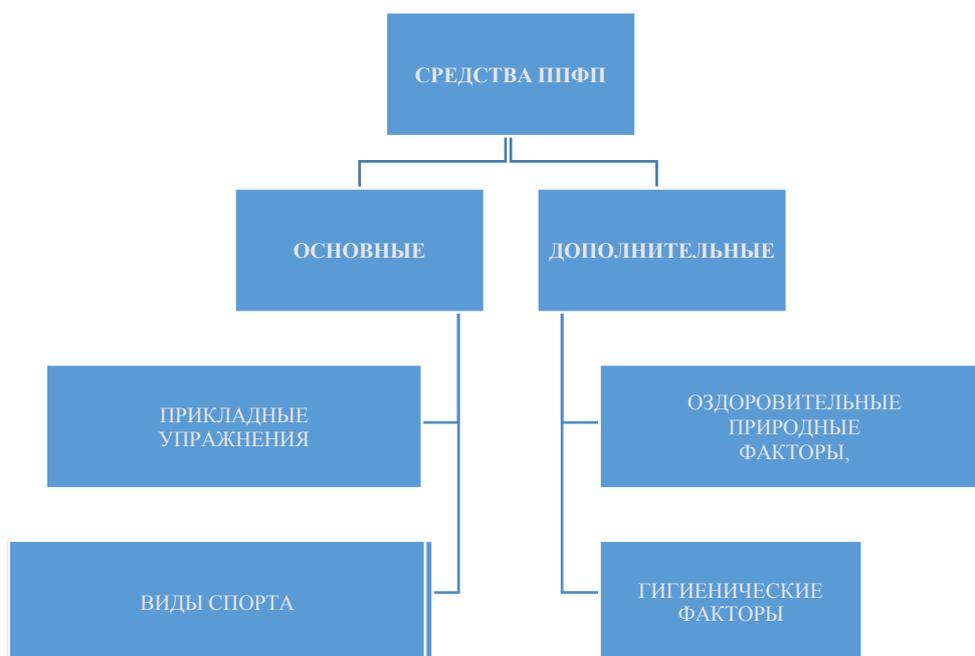


Рис.3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональных образовательных организациях

В основе подбора средств ППФП лежат принципы:

1. Адекватности психофизиологического воздействия упражнения требованиям профессии;
2. Принцип положительного переноса.

5.

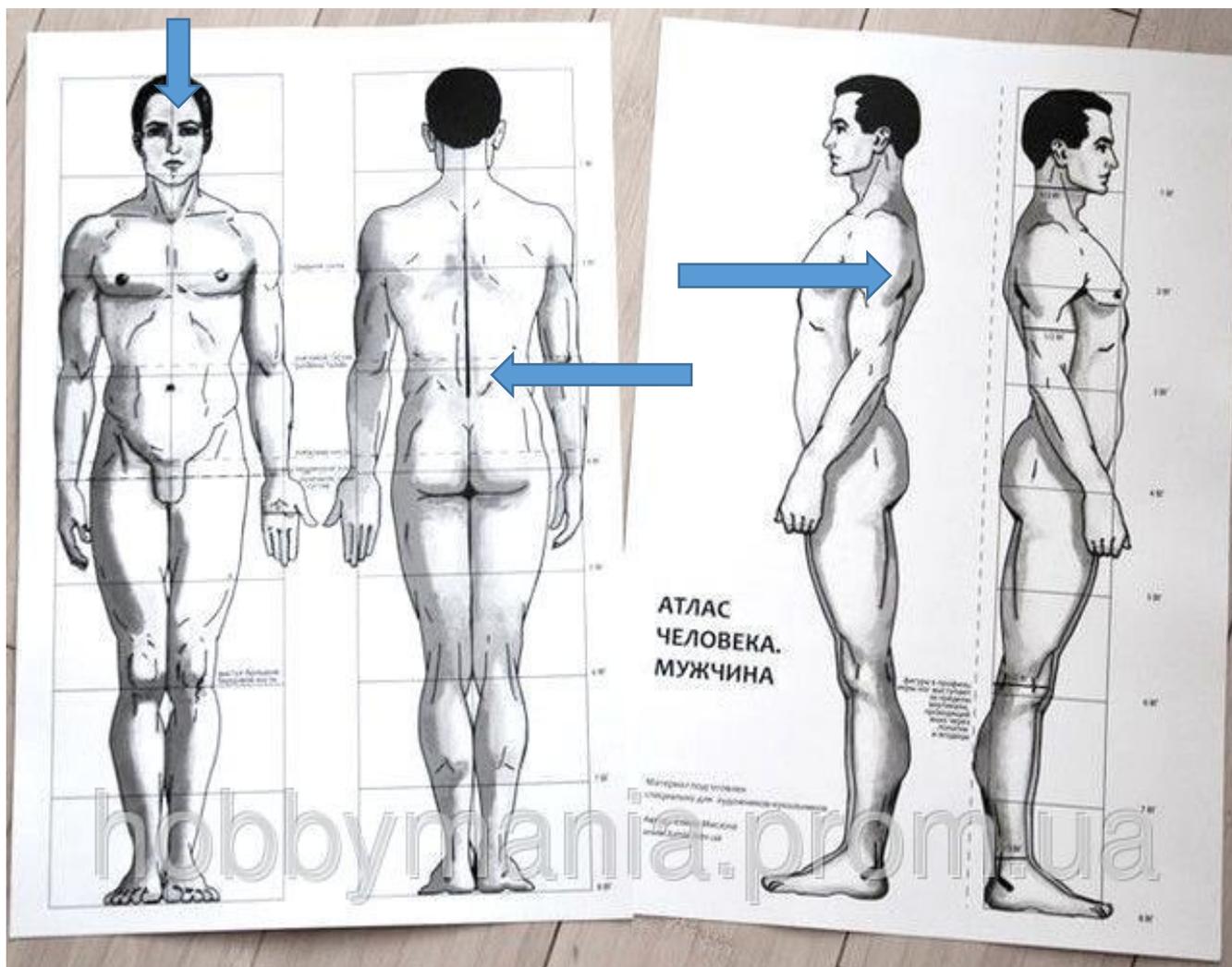
Примерные комплексы ППФП по избранным направлениям

ЭЛЕКТРИК

Из профессиограммы

«...Профессионально важные качества. Способность дифференцировать двигательные действия по времени и усилиям, способность сохранять равновесие, статическая силовая выносливость основных мышечных групп, ловкость, быстрота реакции.»

Наибольшая физическая нагрузка падает на опорно-двигательный аппарат (мышцы рук и ног, мышцы разгибатели туловища), сердечно - сосудистую систему, зрительный и вестибулярный анализаторы. Распределение внимания, оперативная память.



Содержание ППФП:

Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. Упражнения выполняются равномерным методом от 30 мин до 2 ч при ЧСС 130-150 уд/мин.

Упражнения для развития статической силовой выносливости основных мышечных групп и динамической силовой выносливости мышц туловища и верхних конечностей: приседы и полуприседы на правой и левой ноге, равновесия на одной ноге, на колене, с наклонами; мост на правой и левой руке, ноге,

на предплечьях; стойки на лопатках, груди, предплечьях, голове, руках; вис углом; поднимание туловища лежа на бедрах на гимнастическом коне лицом вниз; отжимание на брусьях; лазание по канату с помощью и без помощи ног; упражнения со скакалкой и гантелями (жим, разведение рук, тяга стоя, лежа и в наклоне), выполняемые с отягощением 30 % от максимального; борьба в стойке и партере.

Упражнения для развития ловкости с акцентированным воздействием на вестибулярный аппарат: жонглирование двумя мячами, стоя на набивных мячах; кувырки в сочетании с прыжками и поворотами вокруг вертикальной оси; приставные шаги с наклонами и поворотами налево и направо; ходьба и бег с дополнительными движениями на повышенной опоре (скамейке, столбиках); ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, со сменой направления движения, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития быстроты: бег со стартом из различных положений по звуковому и световому сигналу; бег с рывками и остановками по сигналам разных цветов; ловля и передача мяча на месте и в движении, 2-3 мячей одновременно; броски теннисного мяча в стенку и ловля его пальцами рук; игра в баскетбол, волейбол, футбол, теннис по обычным и упрощенным правилам. Упражнения с мячом способствуют также совершенствованию объема, устойчивости и других свойств внимания.

В качестве прикладных видов спорта могут выступать гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры. Эти виды спорта обеспечивают не только развитие необходимых прикладных физических качеств, но и освоение прикладных умений и навыков, в частности, навыка быстрой ходьбы с минимальными затратами энергии при передвижении на большие расстояния.

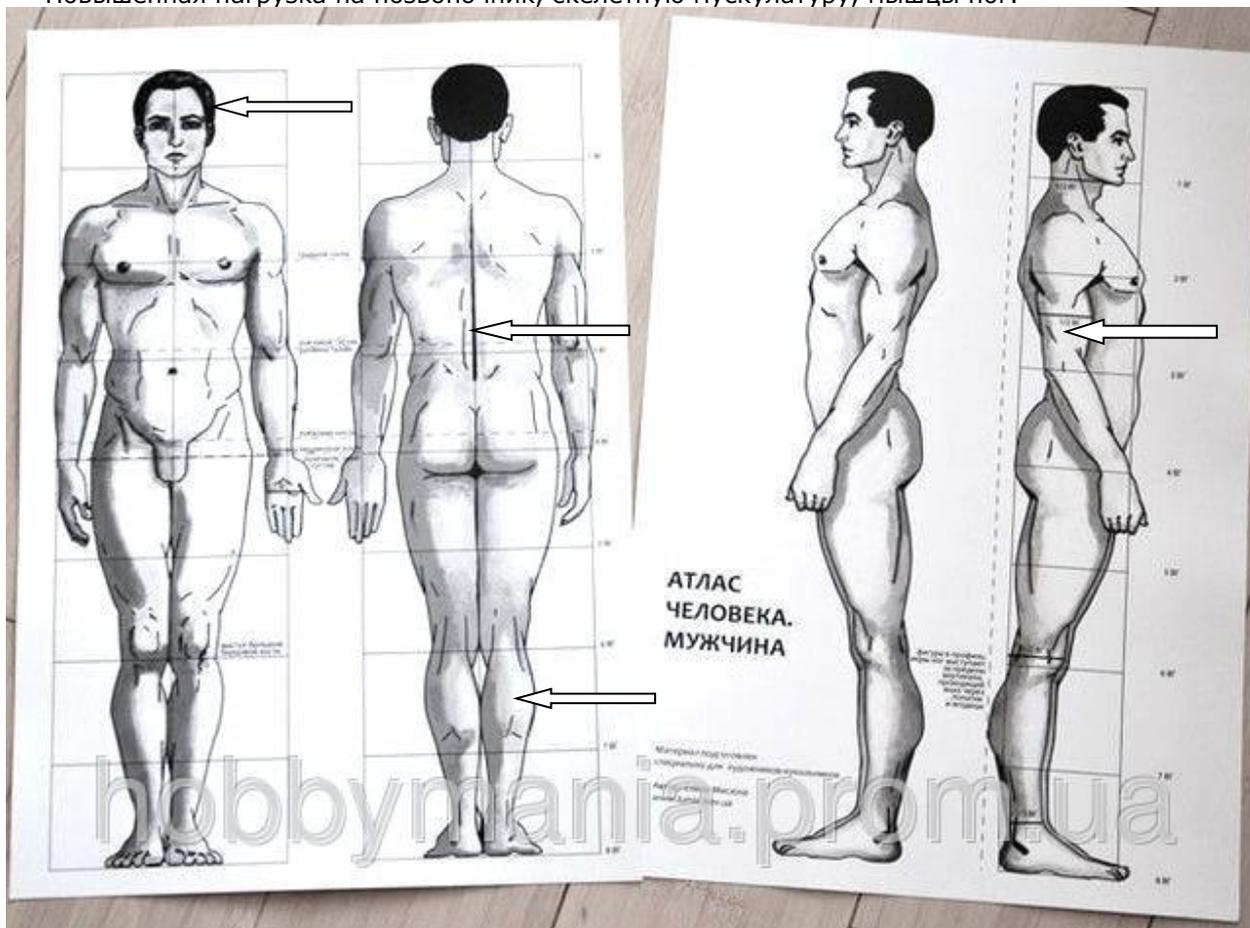
Естественные силы природы и гигиенические факторы помогают противостоять таким имеющимся неблагоприятным воздействиям внешней среды, как резкие перепады температуры. В этом отношении эффективен так называемый метод интерменирующих температур: занятие физическими упражнениями начинается в зале при температуре 20-22°C с повышенной интенсивностью, затем быстро переносится на открытый воздух и проводится при температуре 5-10°C и ниже с небольшой интенсивностью. Возможно несколько переходов.

ПОВАР - КОНДИТЕР

Из профессиограммы

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

Повышенная нагрузка на позвоночник, скелетную мускулатуру, мышцы ног.



Содержание ППФП

Вольные упражнения на согласование движений рук, ног с другими частями тела

I.

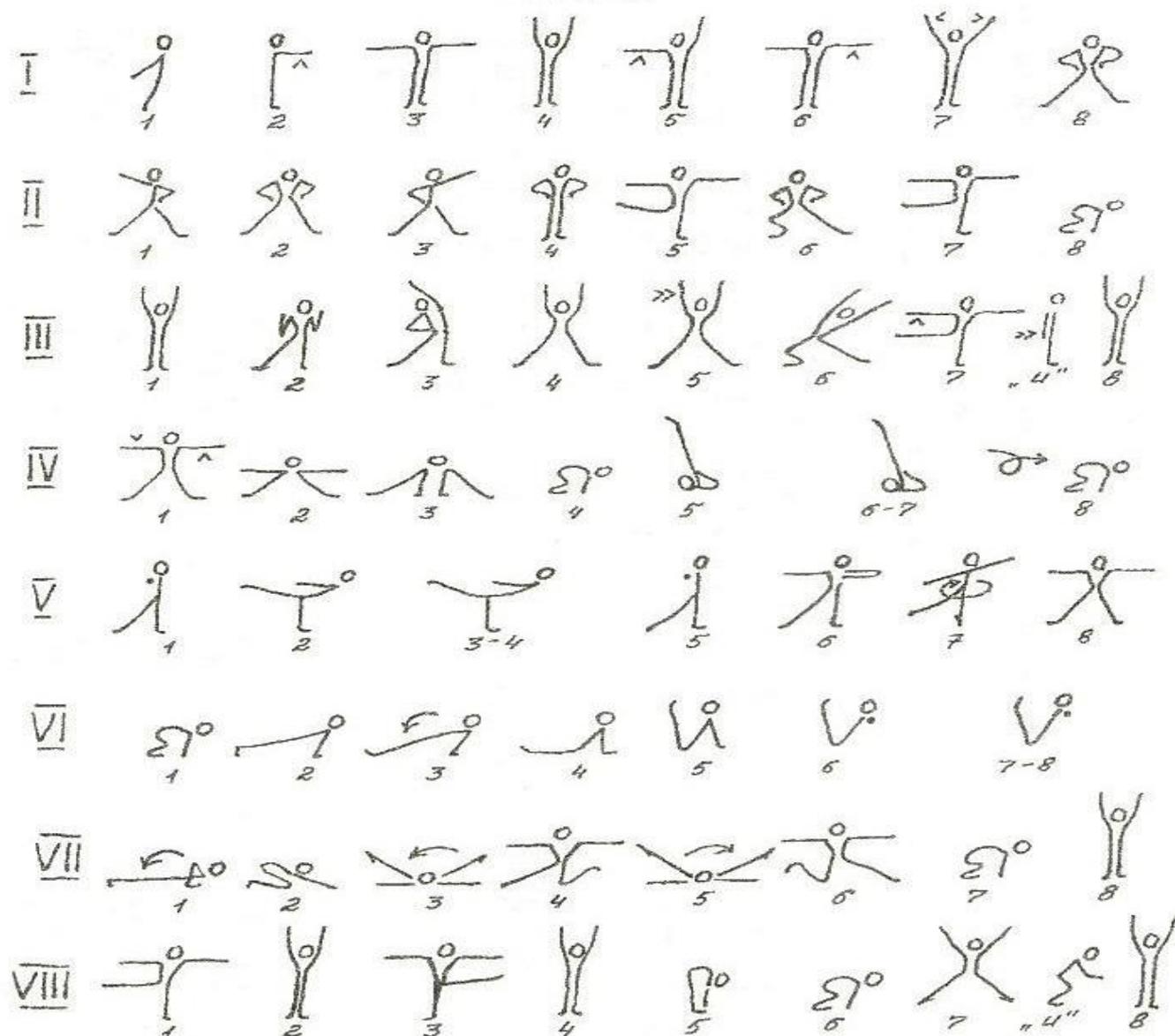
- встать на носки, руки назад;
- руки вперед;
- руки в стороны;
- руки вверх;
- дугою внутрь, правую руку в сторону;
- дугою внутрь, левую руку в сторону;
- дугами книзу руки вверх — наружу;
- отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- стойка ноги врозь, руки на пояс;
- поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- приставляя левую, руки на пояс;
- правую в сторону, руки в стороны;
- выпад вправо, руки на пояс;
- встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- приставляя правую, упор присев.

III.

- встать, руки вверх;
- правую в сторону на носок, руки к плечам;
- наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;



- круг руками влево;
- сгибая правую, наклон влево;
- встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону; «и» — приставляя правую, руки вниз;
- руки вверх.

IV.

- левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- упор стоя согнувшись;
- прыжком упор присев;
- перекаат назад в стойку на лопатках;
- держать;
- перекаат вперёд в упор присев.

V.

- встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- равновесие на правой;
- держать;
- выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- левую в сторону на носок, согнуть правую руку перед грудью;
- одноимённый поворот на 360° на носке, левую назад, руки в стороны;
- стойка нога врозь, руки в стороны;

VI.

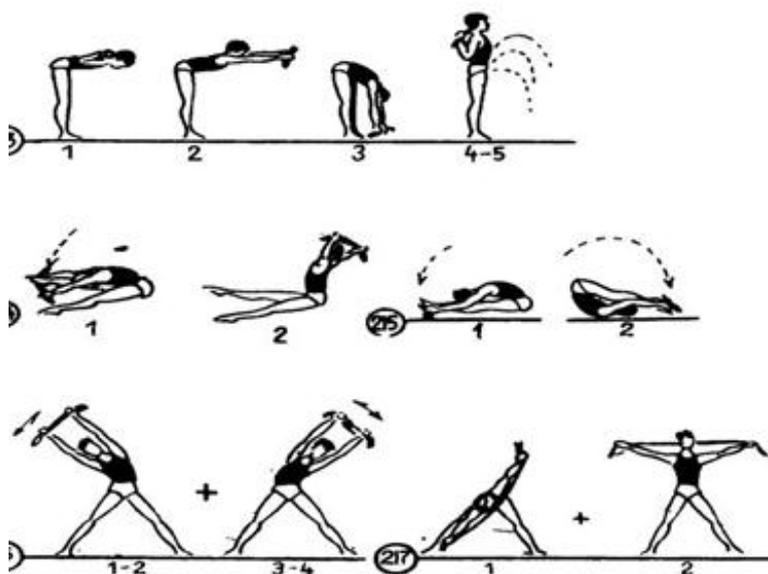
- прыжком упор присев;
- упор лёжа;
- поворот направо кругом в упор лёжа сзади;
- сед;
- сед углом;
- руки в стороны;
- держат

VII.

- поворот налево крутом в упор лежа на согнутых руках;
- сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- перекаат согнувшись вправо ноги врозь;
- стойка па левом колене, правую в сторону да носок, руки в стороны;
- перекаат согнувшись влево ноги врозь;
- стойка на правом колене, левую в сторону па носок;
- упор присев;
- встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- мах правой в сторону, руки в стороны,
- приставить правую, руки вверх;
- мах левой в сторону, руки в стороны;
- приставить левую, руки вверх;
- наклон вперёд;
- упор присев;
- прыжок вверх прогнувшись ноги врозь;
- доскок, встать, руки вверх наружу.



Комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под ступней

левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс упражнений на развитие статической выносливости

1. Исходное положение (И. п.) – ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

2. И. п. – то же. На 1- повернуть голову вправо, удерживать позу 3-5 с, на 2 - и. п., на 3–4 -то же влево. 4-6 раз.

3. Приседы и полуприседы на правой и левой ноге с удержанием позы на 4-8 счетов.

4. Равновесия на одной ноге, на колене, с наклонами с удержанием позы на 4-8 счетов.

5. Удержание гантелей в положении руки в стороны, вперед.

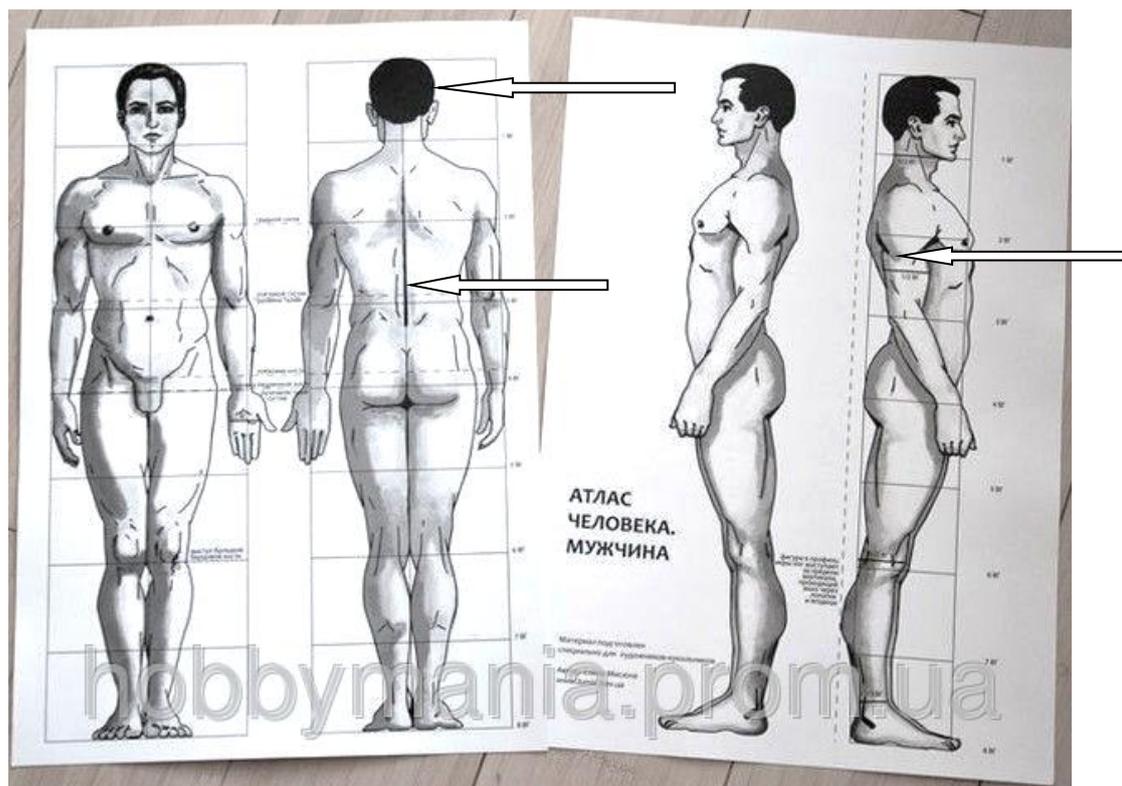
6. Удержание статической позы «планка».

ПРОГРАММИСТ

Из профессиограммы

«...Требования к индивидуальным особенностям специалиста. Необходимы высокая острота зрения, устойчивость ясного видения, достаточная подвижность кистей и пальцев рук, точность и координация движений; высокая сосредоточенность внимания, хорошая оперативная память...»

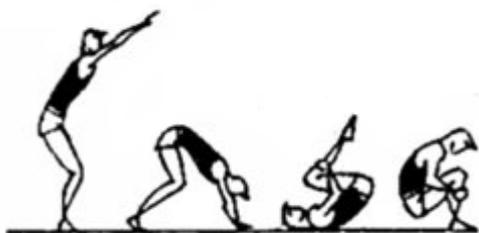
Повышенная нагрузка на позвоночник, органы зрения, скелетную мускулатуру.



Содержание ППФП

1. Упражнения на точность и координацию движений.

КУВЫРКИ ВПЕРЕД



Выполнение: следите за плотной группировкой.
Задача: разминка, координация движений.

КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ

Выполнение: во время прыжка полностью разогните ноги, руки прямые – расстояние между ладонями 15-10 см.

Задача: координация движений с динамической нагрузкой.

Все кувырки необходимо выполнять на специальных матах. При этом требуется убрать все лишние предметы, о которые можно удариться.



КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов)

КУВЫРОК НАЗАД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов).



Задача: координация с динамическими движениями, постановка поворота из положения стоя.
КУВЫРКИ НАЗАД



Выполнение: быстрый упор рук под плечи, можно делать не группируясь.

Задача: координация движений при движении назад.

КУВЫРКИ НАЗАД С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Выполнение: не гнуть ноги во время всего упражнения.

Задача: координация движений с четкой постановкой конечностей, развитие гибкости.

Все упражнения с кувырками выполняйте по 5-10 раз.



2. Упражнения для глаз.

Продолжительность 3-5 минут И.П. - сидя в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять совсем легко, без напряжения.

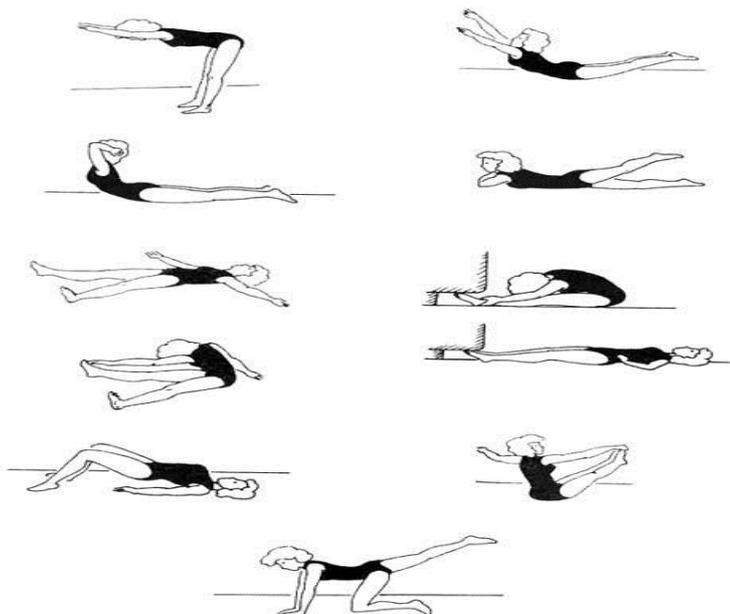
1. Взгляд направлен влево – прямо, вправо – прямо, вниз – прямо, без задержки в отдельном положении. Повторить 1 – 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз – прямо, право – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – влево – вверх – прямо. И постепенно увеличивать задержки в отдельном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было его задержки. Повторить 1-10 раз.

3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом постепенно снижать темп.
4. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.
5. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
6. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем в даль. Повторить несколько раз.
7. Массировать веки глаз, мягко их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе.
8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света на 1 мин. Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

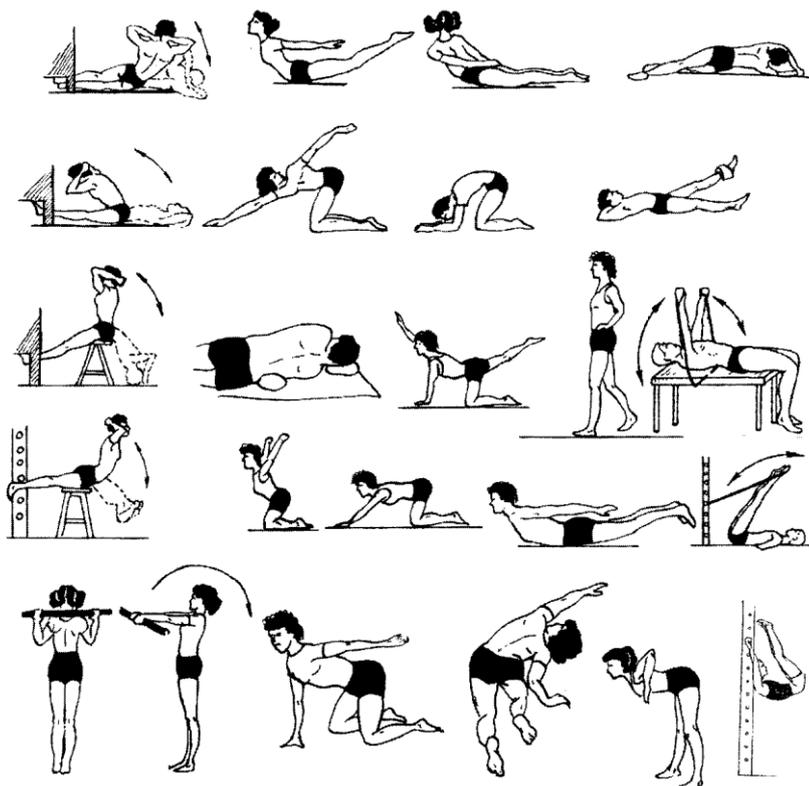
3. Упражнения для осанки.

Основное упражнение для осанки.



Встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок к, ноги, плечи, икры и пятки касаются стены. Постараться прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Подобрать живот, вытянуть немного шею вверх и поднять плечи. Прочувствовать состояние всех частей тела, особенно мышц спины и живота. Другими словами, начать программирование своего позвоночного компьютера в положении нормальной осанки. Выполнять это упражнение как можно чаще в течение дня, сохраняя ту же осанку, идите вперед.

4. Упражнения, направленные на развитие статической силовой выносливости.

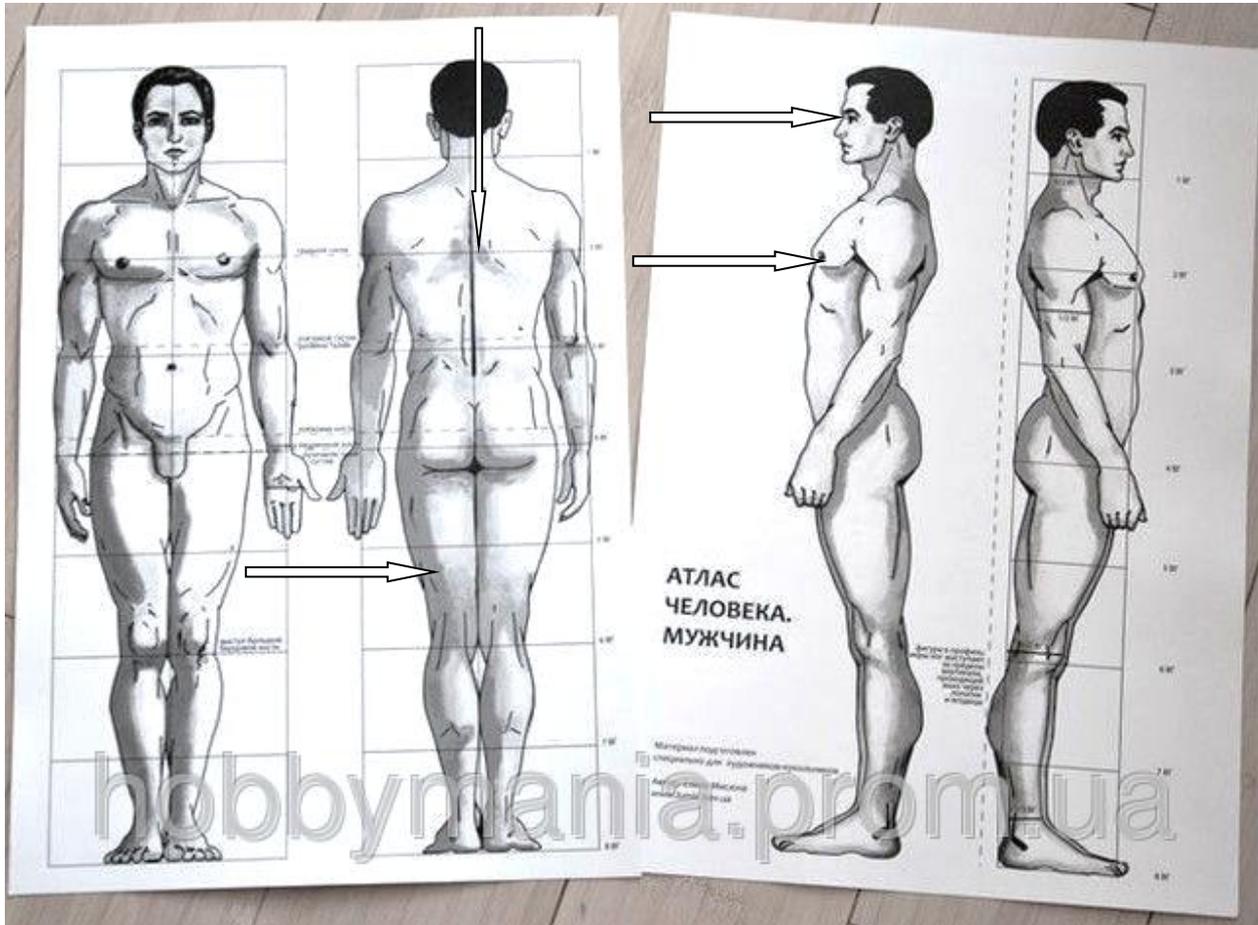


СВАРЩИК

Из профессиограммы

«...Для успешной деятельности в качестве сварщика необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств: нервно-психическая устойчивость, способность к концентрации и распределению внимания, наглядно-образное, техническое мышление, развитая зрительно-моторная координация, подвижность рук, ног и всего тела, хорошее чувство равновесия, физическая выносливость...».

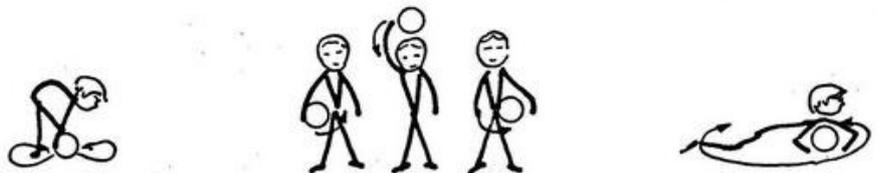
Повышенная нагрузка на позвоночник, мышцы верхнего плечевого пояса, ног, дыхательную систему.



Содержание ППФП

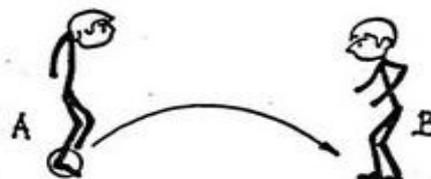
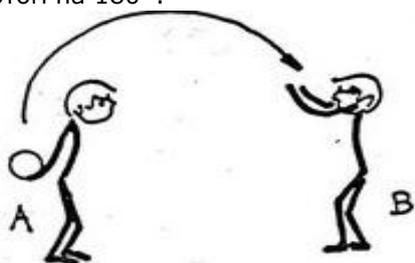
1. Ловкость и точность движений.

- И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
- И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
- И. п. основная стойка.
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
- И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
- И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч и ловите мяч двумя руками.
- И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.
- И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
- И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
- И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.
- И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.



С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180° и поймите мяч.
12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках. Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.
13. То же, но в положении стоя на коленях.
14. То же, но в положении сидя на полу.
15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках. Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.
16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передавайте мяч восьмёркой между ног.
18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180°.



19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.
20. И. п. то же. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.
21. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполните ведение мяча поочередно меняя руки.
22. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните ведение мяча, поочередно касаясь ногами.
23. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.
24. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.
25. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

2. Упражнения для глаз.

При счёте 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15-20 см) объекте, при счёте 3-7 взгляд переводится на дальний объект. При счёте 8 взгляд переводится на ближний объект.

При неподвижной голове на счёт 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счёте 2-вниз, затем снова вверх. Повторит 10-15 раз.

Закрывать глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

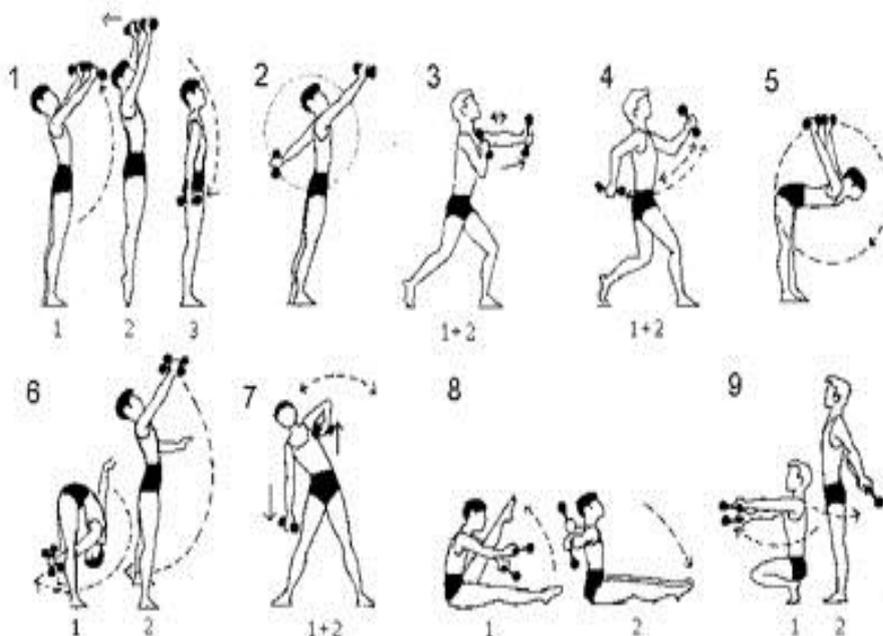
3. Упражнения для развития дыхательной системы.

Наиболее эффективным средством развития дыхательной системы являются циклические упражнения из видов спорта: легкая атлетика (бег на длинные дистанции), лыжный спорт, плавание.

4. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса и спины.

Наиболее эффективным средством развития силовых способностей являются упражнения с отягощением, например, с гантелями.

1. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вперед-вверх, вставая на носки. Опустить прямые руки через стороны вниз.
2. И.п. – о.с., одна рука вверх. Поочередное вращение прямыми руками в передне-задней плоскости: поднимать



руку сзади, а опускать спереди.

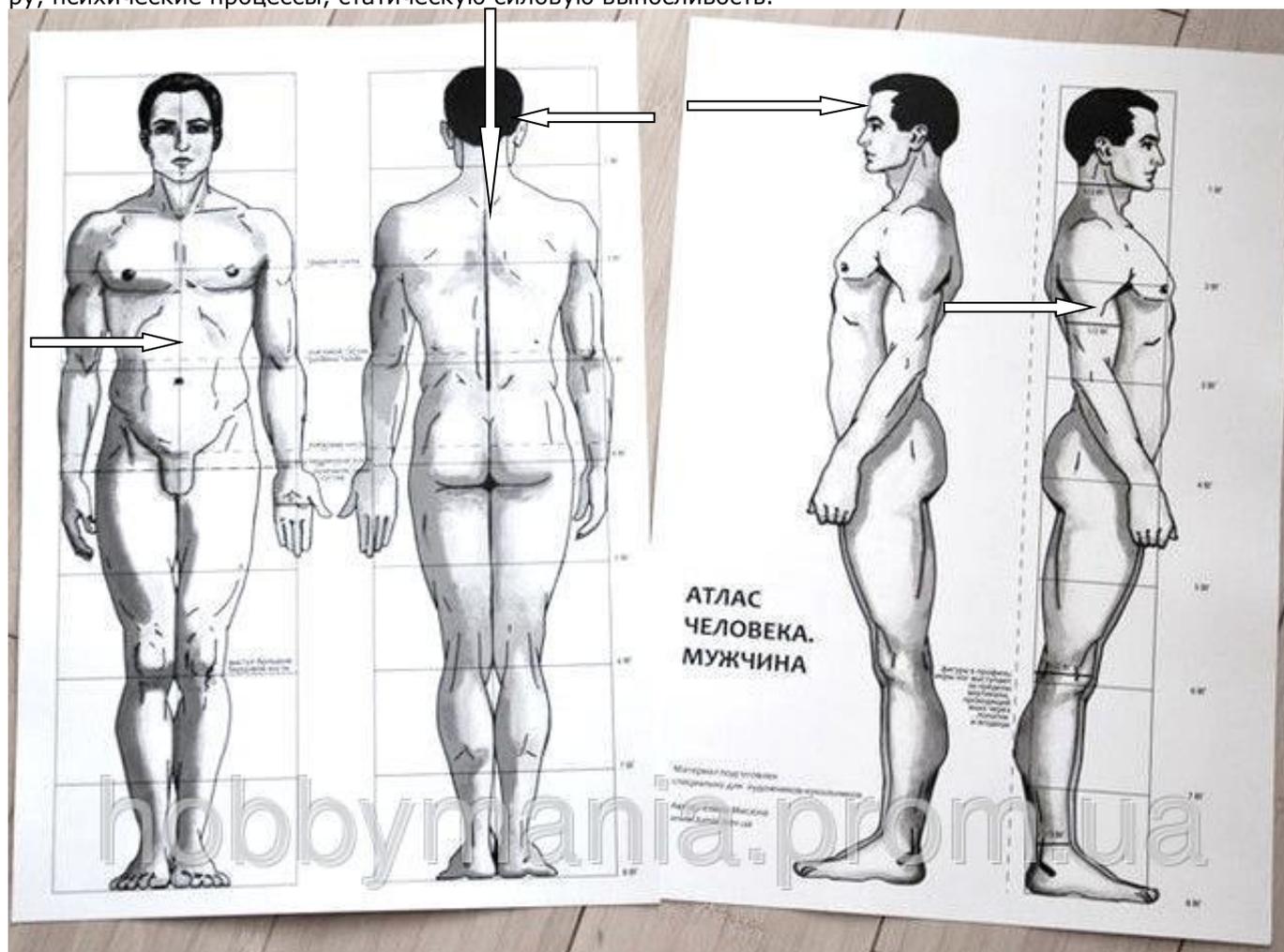
3. И.п. – гантели удерживаются перед грудью, стоя в выпаде (на каждом занятии менять положение ног). Попеременное выпрямление рук вперед.
 4. И.п. – то же, что в упр. 3. Движения рук – как при беге.
 5. И.п. – стоя в наклоне с прогнутой спиной, руки опущены вниз. Круговые движения прямыми руками вперед-вверх – назад-вниз.
6. И.п. – широкая стойка, гантели в одной руке над головой, вторая свободно опущена. Наклоны вперед, направляя гантели между ног. Упражнение следует выполнять махом за счет мышц спины, а не руки.
7. И.п. – ноги врозь, гантели внизу. Наклоны в стороны, подтягивая одну гантель вдоль туловища вверх (до подмышки), вторая при этом свободно опущена.
8. И.п. – сед. Руки разведены в стороны и удерживают гантели за один из шаров. Перекрещивание рук под ногой и разведение их в стороны.
9. И.п. – о.с. Гантели удерживать за один из шаров. Приседания с маятниковыми движениями руками вперед. В приседе пятки надо отрывать от пола, спина прямая.

ВОДИТЕЛЬ БАШЕННОГО КРАНА

Из профессиограммы

«...Для успешной деятельности в качестве водителя башенного крана необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств: нервно-психическая устойчивость, способность к концентрации и распределению внимания, способность сохранять равновесие, наглядно-образное, техническое мышление, развитая зрительно-моторная координация, подвижность рук, ног, хороший глазомер, отсутствие страха высоты, физическая сила, выносливость, устойчивость к неблагоприятным условиям производства (температурный режим)...».

Повышенная нагрузка на вестибулярный аппарат, адаптационные резервы, скелетную мускулатуру, психические процессы, статическую силовую выносливость.



Содержание ППФП

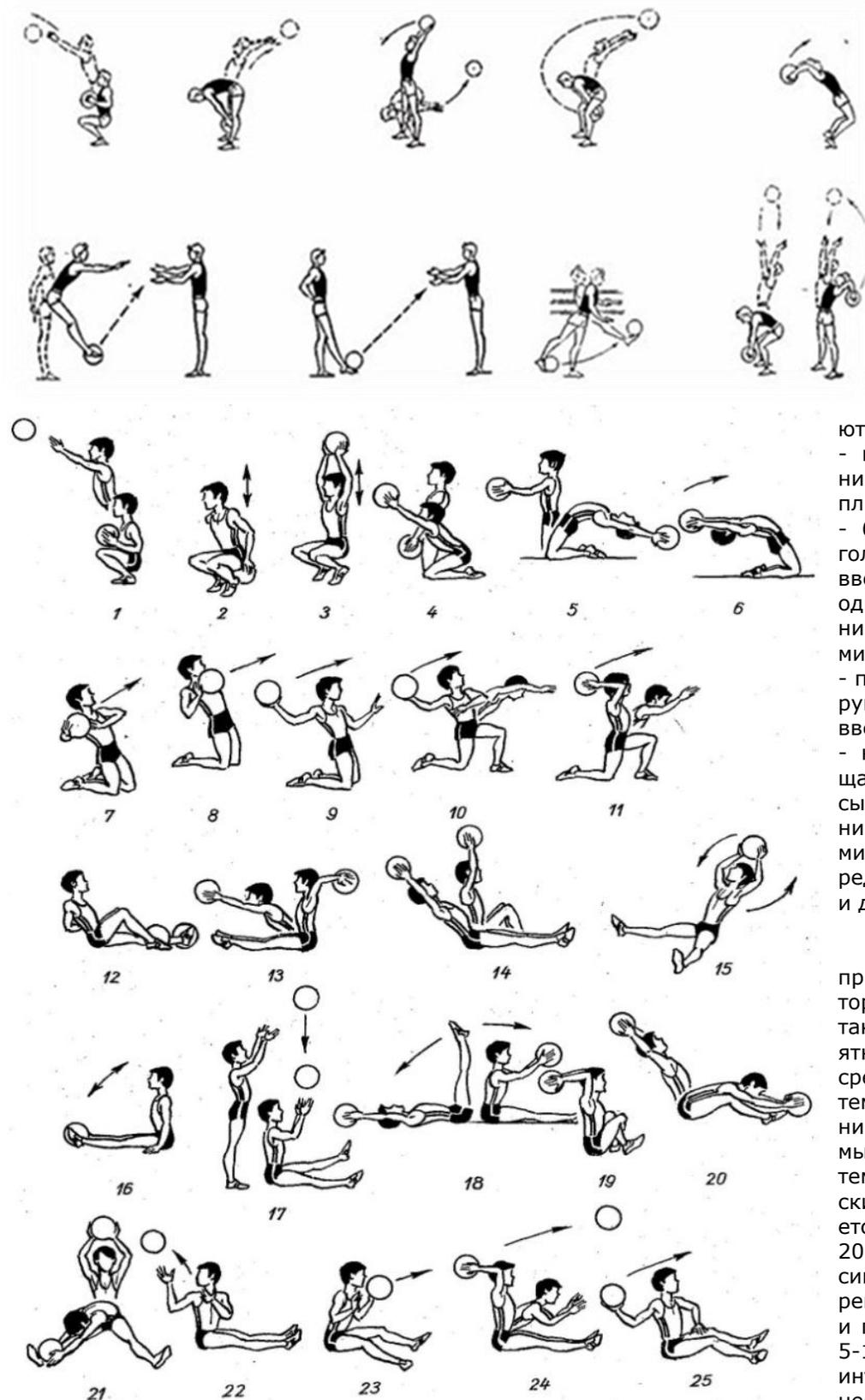
Соревновательные упражнения в любом виде спортивной деятельности являются стрессором для участника и формируют умения психической саморегуляции, способности к волевому усилию. Поэтому соревновательные упражнения в любом виде спорта будут формировать нервно-психическую устойчи-

вость. А соревновательные упражнения в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) еще и развивают психические процессы такие как внимание, мышление.

Комплекс упражнений на формирование нервно-психической устойчивости, способности к концентрации и распределению внимания.

Тренировка вестибулярного аппарата происходит при выполнении всевозможных вращательных упражнений (головой, туловищем, кувырки, перекаты) и при выполнении упражнений на повышенной опоре (бревне, скамейке). Такими упражнениями могут быть виды ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий.

Силовые способности верхнего плечевого пояса эффективно развиваются при помощи упражнений с набивными мячами.



Комплекс упражнений с набивными мячами весом от 1 до 5 кг, которые используются с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся как отдельными учащимися, так и в парах, группах.

Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. В перечисленных исходных положениях с мячом в руках выполняются следующие движения:

- наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками;
- подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед;
- наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.

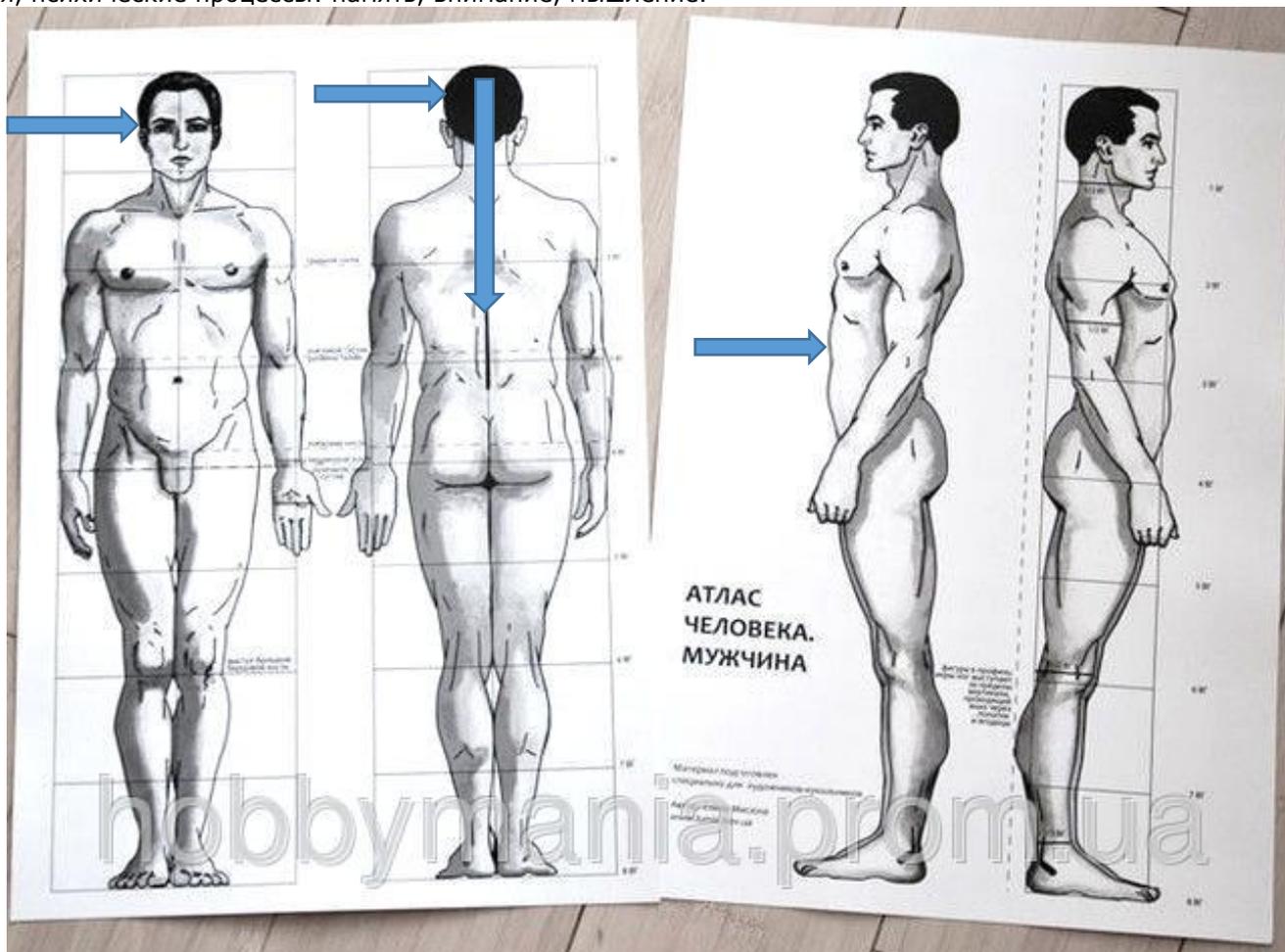
Естественные силы природы и гигиенические факторы помогают противостоять таким имеющимся неблагоприятным воздействиям внешней среды, как резкие перепады температуры. В этом отношении эффективен так называемый метод интерменирующей температур: занятия физическими упражнениями начинаются в зале при температуре 20-22°C с повышенной интенсивностью, затем быстро переносится на открытый воздух и проводится при температуре 5-10°C и ниже с небольшой интенсивностью. Возможно несколько переходов.

БУХГАЛТЕР

Из профессиограммы

«...Для успешной деятельности в качестве бухгалтера необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств: общая ловкость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости. Среди психофизических функций определяющей является внимание (широта распределения, переключение, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникативности.

Повышенная нагрузка на скелетную мускулатуру, статическую силовую выносливость органы зрения, психические процессы: память, внимание, мышление.



Содержание ППФП

1. Упражнение на координацию и точность движений.

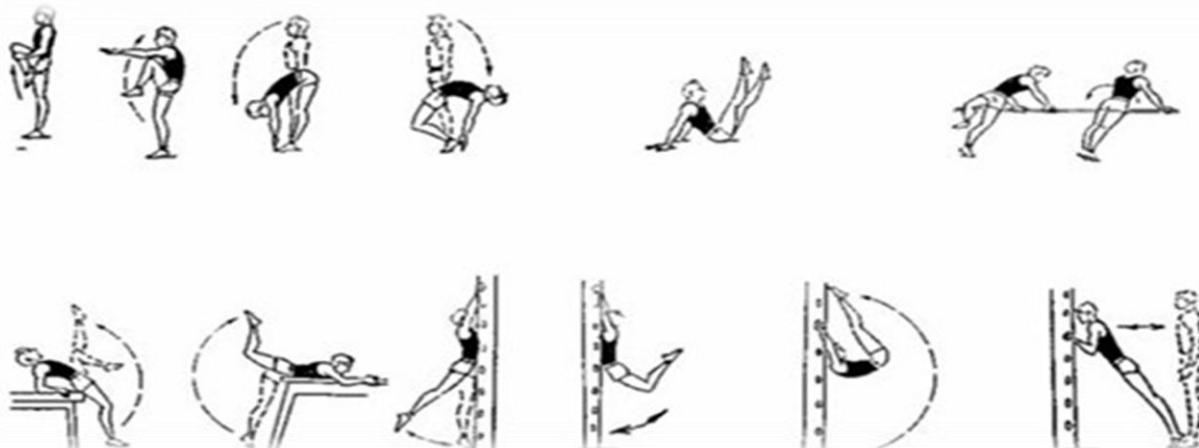
Комплекс упражнений для развития координации движений, который можно использовать в качестве разминочного для последующих более ресурсоемких упражнений. Также эти упражнения можно использовать для ежедневной утренней зарядки.



Эти упражнения необходимо выполнять в начале занятий с целью разогрева мышц и суставов конечностей для осуществления более трудных динамических упражнений. Для увеличения координационного эффекта можно на время выполнения упражнений закрыть глаза.

Это комплекс следующего уровня сложности, включающий и упражнения для развития координации, и общефизические упражнения для развития гибкости.

Каждое упражнение повторяется в максимальном темпе 10-30 раз, в зависимости от тонуса орга-



низма. Попеременные подъемы коленей, наклоны вперед и назад, и другие упражнения можно попробовать выполнять с закрытыми глазами.

Также можно осуществлять упражнения с закрытыми глазами: касание различных точек лица и тела определенными пальцами.

2. Комплекс упражнений для глаз.

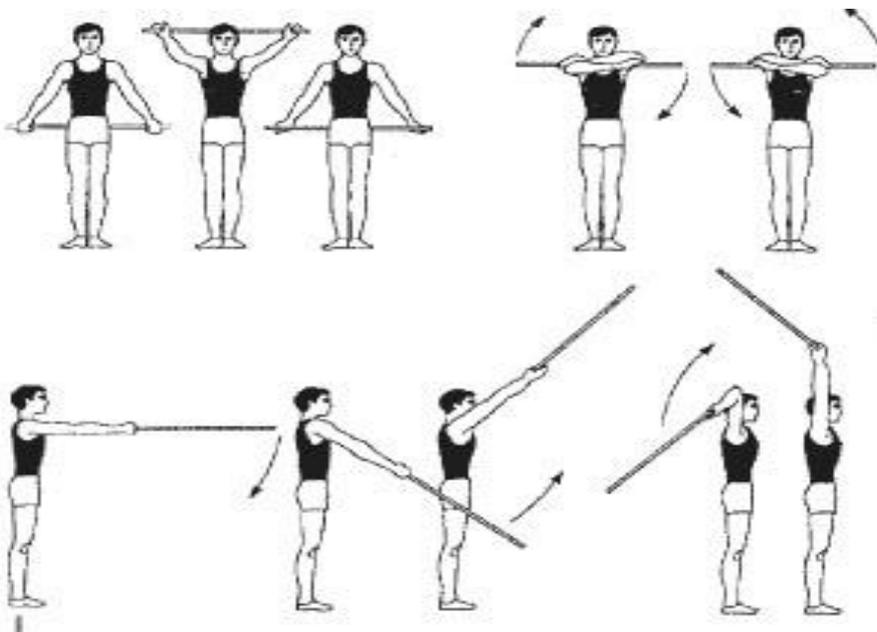
Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.

Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза вправо, потом влево. Повторить 3-4 раза. Продолжительность 6 секунд.

Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения против часовой стрелки, потом по часовой стрелки. Повторить 3-4 раза.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз. Продолжительность 30-50 секунд.

3. Комплекс упражнений на формирование осанки с гимнастическими палками.



1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.

2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7-8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться

назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

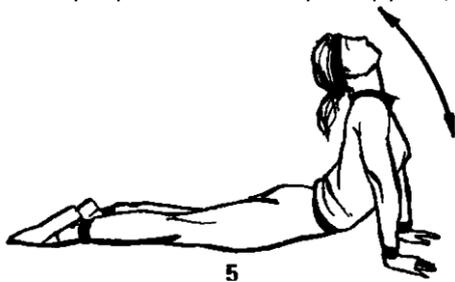
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. Комплекс упражнений на развитие статической выносливости.

И. п.-упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 -выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3-4 - и. п. 4-6 раз.



5

И. п.- то же, но ноги слегка разведены. На 1-2- медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 - и. п., на 9-16 -то же в другую сторону.

И. п.- стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5 с, затем вернуться в и. п. 4-6 раз.



7

8. И. п.- стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). На 1 - присед, на 2 - и. п., на 3 - наклон вперед, на 4 - и. п., на 5 - наклон вправо, на 6 - и. п., на 7 - наклон влево, на 8 -и. п. 4-6 раз.

9. И. п.- стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5-10 с. 4-6 раз.

10. И. п.- стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3-4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4-6 раз.

11. И. п.-то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

1. Из положения лежа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен.

2. Из положения лежа, ноги на подставке наклоны туловища вперед.

3. В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног ("складной ножик").



8

В заключение следует отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка может осуществляться как в учебное время, так и в процессе самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студентов, что значительно повысит образовательный эффект и будет способствовать более интенсивной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Евдокимов В.И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О.А., Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
2. Загорский Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. М.,1981. С. 16.
3. Иванов И.В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.-строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.,1978. С.110.
5. Матвеев Л.П. Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях// Теория и практика физической культуры. 1996. №7. С. 4
6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.,1985. С. 35.