**Министерство образования и науки Мурманской области**

**ГАОУ МО СПО «Апатитский политехнический колледж»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПМ.02 Обеспечение производства дорожно-строительных работ (по видам деятельности)**

**Тема:** **«Развитие профессиональных физических качеств».**

**Профессия: 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин**

**Конспект разработал:**

Спицин Александр Евгеньевич,

мастер производственного обучения

**2015**

**Аннотация**

Данная методическая разработка предназначена для проведения практического занятия по профессии 190629.01 «Машинист дорожных и строительных машин» программы ПМ.02: «Обеспечение производства дорожно-строительных работ (по видам деятельности)», по теме: «Развитие профессиональных физических качеств».

Занятие разработано с элементами педагогической технологии – формирования профессиональных и общих компетенций и состоит из трех этапов: подготовительный, основной и заключительный.

Цель занятия заключается в ускорении профессионального обучения, достижения высокой работоспособности и производительности труда, рациональной организации труда, предупреждение профессиональных заболеваний, а также развитие таких профессиональных качеств, как:

- физическая сила и выносливость

- высокая острота зрения и слуха

- высокая скорость и точность сенсомоторных реакций

- развитый глазомер

- умение распределять и быстро переключать внимание

- хорошая зрительная память.

Практическое занятие проводится совместно с преподавателем физической

культуры и может быть представлен, как отдельный урок физической культуры, так и бинарный.

Конспект практического занятия может быть использован мастерами производственного обучения, преподавателями физической культуры и спецдисциплин.

Практическое занятие по теме: «Развитие профессиональных физических качеств» был проведен в группе 204 Машинист дорожных и строительных машин совместно с преподавателем физической культуры Ивановой Светланой Владимировной в апреле месяце 2015 года в рамках Олимпиады профессионального мастерства «Фестиваль Город мастеров – 2015».

**Пояснительная записка**

Разработка этого практического занятия исходит из тяжелых условий

труда по профессии Машинист дорожных и строительных машин:

* условия труда (на открытом воздухе, сидя, в стеснённой позе);
* характер труда (доля умственной и физической нагрузок

составляет 50% на 50%);

* утомление (физическое и нервное, общее и утомление отдельных

мышечных групп - глаза, спина, ноги, руки, голова);

* режим труда (в основном 12-ти часовой рабочий день с малой пропорцией

отдыха)

- вибрация (при выполнении технологических работ на экскаваторе

одноковшовом и бульдозере).

Практическое занятие по теме: «Развитие профессиональных физических качеств» включает в себя междисциплинарный курс МДК.О2.01 Управление и технология выполнения работ профессионального модуляПМ.02 Обеспечение производства дорожно-строительных работ (по видам деятельности).

**Компетенции занятия**

Общие компетенции:

ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии,

проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее

достижения, определенных руководителем

ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый

контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести

ответственность за результаты своей работы

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного

выполнения профессиональных задач.

ОК 5.Использовать информационные технологии в профессиональной

деятельности

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

клиентами

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением

полученных профессиональных знаний

Профессиональные компетенции:

ПК 2.1. Осуществляет управление дорожными и строительными машинами

ПК 2.2. Выполняет земляные и дорожные работы, соблюдая технические

требования и безопасность производства.

**Методическая тема:** «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

**Методы обучения:** практический, словесного и наглядного воздействия.

**Задачи практического занятия:** - совершенствование остроты зрения и слуха;

- развитие глазомера;

- умение распределять и быстро переключать

внимание.

**Технология обучения:** игровая.

**Тип практического занятия:** лекционно-практический, интегрированный;

**Продолжительность практического занятия:** 45 минут.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Форма занятия:** урочная

**Способ организации занятия:** фронтальный, групповой

**Метод регуляции физической нагрузки:** интервальный

**Учебно-методический комплекс для проведения практического занятия:**

- конспект урока

- средства обучения (баскетбольные и теннисные мячи, «летающие тарелки»,

волейбольная сетка и волейбольный мяч)

- протокол соревнований на уроке.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Ход урока**

**1.1 Подготовительная часть стр. 6**

**1.2 Основная часть стр. 9**

**1.3 Заключительная часть стр. 11**

1. **Самоанализ практического занятия стр. 12**
2. **Использованная литература стр. 15**
3. **Приложения стр. 16**

**1. ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.1** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**  Построение, определение отсутствующих, освобождённых от занятий, наличие спортивной формы. Сообщение о теме занятия.  **Необходимые виды работ машиниста ДСМ:**  - монтаж и демонтаж рабочего оборудования;  - техническое обслуживание и текущий ремонт  всех механизмов ДСМ;  - производство работ экскаватором,  бульдозером:  планировка грунта, разработка и перемещение  грунтов, возведение насыпи, погрузка грунта в  автотранспорт, разработка котлованов,  траншей и т.д.  **Необходимые профессионально-физические качества:**  - физическая сила и выносливость;  - высокая острота зрения и слуха;  - высокая скорость и точность сенсомоторных  реакций;  - развитый глазомер;  - умение распределять и быстро переключать  внимание;  - хорошая зрительная память;  - эмоциональная устойчивость.  **Противопоказания к профессии:**  - заболевания сердечно - сосудистой системы  - органов дыхания  - опорно-двигательного аппарата.  **Профессионально-прикладная физическая**  **подготовка решает следующие задачи:**  - ускорение профессионального обучения;  - достижение высокой работоспособности и  производительности труда;  - рациональная организация труда и  использования средств для активного отдыха;  - предупреждение (коррекция неблагоприятных  воздействий на рабочего при тяжелых  условиях труда).  **Средства ППФП:**  - упражнения лёгкой атлетики;  - упражнения гимнастики;  - лыжная подготовка;  - спортивные и подвижные игры.  **Задачи занятия:**  - совершенствование остроты зрения и слуха;  - развитие глазомера;  - умение распределять и быстро переключать  внимание;  - развитие выносливости.  **Средства достижения цели занятия:**  - лекция;  - подвижные игры с мелким инвентарём  (баскетбольные мячи, теннисный мяч,  «летающие тарелки», волейбольная сетка и  волейбольный мяч);  **-** комплекс упражнений для восстановления  осанки;  - лист учёта достижений обучающихся.  **Методы и методология достижения цели занятия:**  - лекционно-практический;  - игровая технология с использованием  спортивных эстафет;  - соревновательный метод.  **Построение. Сообщение об основных элементах занятия (развитие остроты зрения и слуха)**  **Беговые упражнения (с использованием двух половин зала):**  - без мяча;  - разминка кистей рук в движении;  - бег с баскетбольным мячом (предварительный  показ мастером п/о и преподавателем ФК). | **10 мин**  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  2 мин  2 мин | Сообщение  (мастер п/о)  Активизация внимания, создание соответственной психологической установки, положительных эмоций  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение (преподаватель ФК)  Сообщение (преподаватель ФК)  Сообщение (преподаватель ФК)  Сообщение (преподаватель ФК)  Расчёт группы на  первый - второй.  Создаем две  команды.  Сообщение (преподаватель ФК,  мастер п/о)  Бег с изменением  направления и характера  движений по свистку  Ведение мяча с броском в кольцо  Определить количество  попаданий в каждой  подгруппе.  Запись в протокол. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**  **Построение.**  Сообщение для разъяснения следующего задания и перестроение.  **Броски в кольцо со штрафных зон баскетбольной площадки (развитие глазомера).**  Построение для разъяснения следующего задания и перестроение.  **Эстафета с баскетбольным мячом в колонне** **(умение распределять и быстро переключать внимание).**  Построение для разъяснения следующего задания и перестроение.  **Встречная эстафета с теннисным мячом (развитие глазомера).**  Построение для разъяснения следующего задания (расстановка такая же).  **Эстафета с летающими тарелками (развитие реакции и глазомера).**  Построение для разъяснения следующего задания и перестроение для выполнения задания:  **Игра в волейбол на (умение распределять и быстро переключать внимание)**  **Подведение итогов основной части (протокол соревнований)** | **29 мин**  1 мин  2 мин  1 мин  2 мин  1 мин  2 мин  1 мин  2 мин  1 мин  15 мин  1 мин | Преподаватель ФК  работает со 2-ой  подгруппой  Сообщение  (мастер п/о)  Считать количество попаданий.  Использование трех  мячей на одно  кольцо.  Запись в протокол.  Сообщение (преподаватель ФК)  Бросок до 5 метров.  Определить, какая  команда справится  быстрей.  Запись в протокол.  Сообщение  (мастер п/о)  Бросок более 5  метров и ловля  одной рукой.  Считать количество  пойманных мячей.  Запись в протокол.  Сообщение (преподаватель ФК)  Бросок и ловля одной или двумя руками.  Считать количество пойманных тарелок  Запись в протокол.  Сообщение  (мастер п/о)  Партия до 25 очков  При счёте 12 смена подгрупп в команде.  Мастер и  преподаватель играют в своих  командах.  Запись в протокол.  Сообщение  (мастер п/о,  преподаватель ФК) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**  **Построение.**  **Сообщение об условиях труда**  **работников ДСМ:**  - условия труда - на открытом воздухе, сидя, в  стеснённой позе;  - характер труда (долей умственной и  физической нагрузки составляет 50% на 50%);  - утомление (физическое и нервное общее, и  утомление отдельных мышечных групп –  глаза, спина, ноги, руки, голова);  - режим труда (в основном 12-ти часовой  рабочий день с малой пропорцией отдыха);  - вибрация.  **Сообщение о возможных негативных последствиях при работе на ДСМ.**  **Конкретно о нарушении осанки при статической работе в транспорте ДСМ:**  **-** неправильная осанка способствует появлению остеохондроза (неблагоприятному изменению положения внутренних органов и брюшной полости, со снижением их функций);  - снижение подвижности грудной клетки,  диафрагмы;  - дискомфорт при работе;  - появление признаков невроза.  **Упражнения на восстановление работоспособности в условиях рабочей зоны**  - круговые движения головой вправо-влево;  - со вздохом вытянуть руки вперёд - вверх,  подняться на носки, прогнуться назад и  опустить руки вниз. Выполнять 10 раз;  - выполнить наклон влево в сторону с прогибом  назад, вернуться в исходное положение.  Выполнять до 10 раз в обе стороны;  - приседание 10-20 раз, руки за головой;  - встряхнуть нижние и верхние конечности.  **Подведение итогов занятия (оценка)**  Опрос о задачах занятия и степени их выполнения. | **6 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2 мин  2 мин | Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение  (мастер п/о)  Сообщение (преподаватель ФК)  Показ упражнений.  Преподаватель ФК.  Перестроение в 2 шеренги  Осуществлять зеркальное выполнение упражнений  обучающимися  Выставить оценки обучающимся за работу на занятии. |

**2. САМОАНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ.**.

Практическое занятие проводилось 17 апреля2015 года в группе №204 второго курса по профессии 190629.01 «Машинист дорожных и строительных машин» совместно с преподавателем физической культуры, Ивановой Светланой Владимировной.

**Тема занятия:** «Развитие профессиональных физических качеств».

**Методическая тема:** «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

**Методы обучения:** практический**,** словесного и наглядного воздействия.

**Задачи занятия:** - совершенствование остроты зрения и слуха;

- развитие глазомера;

- умение распределять и быстро переключать внимание.

**Технология обучения:** игровая.

**Тип занятия:** лекционно-практический, интегрированный;

**Продолжительность урока:** 45 минут.

**Место проведения:** спортивный зал АПК.

**Списочный состав группы:**  23 обучающихся (все обучающиеся были в

спортивной форме).

**Учебная цель:** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни поддержания работоспособности. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**Воспитательная цель**: Работа в команде, ответственность, стремление к постоянному развитию профессиональных физических способностей. Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**Развивающая цель: С**овершенствование остроты зрения и слуха, развитие глазомера, умение распределять и быстро переключать внимание.

**Общая цель проведения данного урока**: Положительное влияние занятий физических упражнений с направленностью на формирование здорового образа жизни. Использование приёмов саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Урок был проведён фронтальным и групповым способами обучения, когда все

обучающиеся выполняют все упражнения одновременно или в командах.

Физическая нагрузка регулировалась интервальным методом, где упражнения

чередовались с небольшим по времени пассивным отдыхом.

Психологический климат в группе позитивный, обучающиеся коммуникабельны, толерантны, несколько критичны, оказывали взаимопомощь, имели положительный настрой на учебу.

В ходе всего урока у учащихся развивались таких волевые качества, как организованность, правильность и точность своих движений. А также ответственность, внимание, понимание и осмысление важности и значимости избранной профессии.

**Подготовительная часть состояла из двух частей.**

**Лекционная**.

Сообщение мастера группы и преподавателя о задачах и средствах ППФП

(профессионально-прикладной физической подготовки):

- необходимые рабочие движения при управлении дорожных и строительных

машин;

- требуемые физические качества и медицинские показатели;

- задачи урока в соответствии с темой;

- форма проведения урока и средства достижения этих задач.

Заранее был заготовлен протокол соревнований (секретарь назначен из числа

освобождённых от занятий по медицинским показателям).

**Практическая**.

Использование общеразвивающих упражнений, для подготовки организма занимающихся, к предстоящим нагрузкам в движении. А также строевые упражнения и перестроения в движении для концентрации внимания обучающихся и коррекции осанки.

Затем выполнялись беговые упражнения с использованием двух половин зала,

предварительно рассчитавшись на первый-второй (развитие остроты зрения и слуха).

Группа была разделена на 2 команды, которые в последствие и соревновались между собой в шести видах упражнений, начиная с подготовительной части.

Все упражнения длятся 2 мин, волейбол 15 мин. Мастер п/о опекал первую подгруппу, преподаватель ФК соответственно опекал вторую подгруппу.

**Основная часть.**

Соревнования по подгруппам в следующих упражнениях:

- бросок в кольцо за 30 сек поочерёдно;

- встречная эстафета с баскетбольным мячом;

- встречная эстафета с летающей тарелкой;

- встречная эстафета с теннисным мячом;

- волейбол, где участвовали мастер п/о и преподаватель ФК.

Во время проведения упражнений, мастер и преподаватель в своих подгруппах

корректировали действия обучающихся, считали количество попаданий, бросков,

ловли мячей, «тарелок», и вносили данные в протокол.

**Заключительная часть.**

**Мастер п/о** напомнил о тяжелых условиях данной профессии:

- условия труда - на открытом воздухе, сидя, в стеснённой позе;

- характер труда (долей умственной и физической нагрузки

составляет 50% на 50%);

- физическое и нервное утомление;

- режим труда (в основном 12-ти часовой рабочий день с малой пропорцией

отдыха);

- вибрация.

**Преподаватель ФК**  напомнил о возможных проблемах при длительной работе

на дорожных и строительных машинах:

нарушение осанки и утомлении отдельных мышечных групп (глаза, спина, ноги, руки, голова).

Далее последовал комплекс упражнений на восстановление работоспособности и

корректировки осанки, производимый в зеркальном исполнении с

преподавателем ФК и мастером п/о.

После были подведены итоги занятия:

- результаты соревнований двух команд;

- ещё раз озвучены и прокомментированы задачи занятия с параллельным

опросом обучающихся по системе упражнение – задача;

- определили лучших занимающихся и выставили оценки каждому. Мастер,

посмотрев на физическую подготовку своих подопечных, также

уточнил для многих, какие физические качества им необходимо улучшить для

высокой работоспособности;

- преподаватель сообщил тему следующего урока, напомнив про спортивную

форму.

**В целом, анализируя урок можно сказать, что:**

Формы организации занятия, методы, инвентарь были выбраны в соответствии с целью занятия. На всех этапах занятия прослеживались связь с профессиональной подготовкой и будущей профессиональной деятельностью.

Занятие представляет собой целостную систему. Поставленные задачи были достигнуты, расчетное время урока совпало с реальным, план реализован. Каждый обучающийся получил положительную оценку за урок.

Считаю, что занятия прошло на отличном уровне, так как все обучающиеся активно участвовали в решении задач занятия. Все занятие группа сохраняла 100% моторную плотность. Занятие соответствовало конспекту и регламенту. Обучающиеся получили представление о новых формах занятий физической

культурой, получили нагрузку на все группы мышц без использования особых

гимнастических снаряжений или спортивных тренажёров. Развитие

профессионально-физических качеств были получены с помощью упражнений

подвижных игр.

Цель занятия была достигнута.

Мастер производственного обучения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Спицин А.Е.

**3. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1.Лях В.И. Физическая культура .10 -11 кл.- М.: Просвещение,2010;

2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. -

Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010;

3. Педагогическая практика в образовательных учреждениях: учебное пособие

Турманидзе В.Г., Спатаева М.Х., Шамшуалеева Е.Ф. Издательство Омского

государственного университета им. Ф.М. Достоевского, 2014;

4. Физическая культура. Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б.,

Муллер А.И. ИНТУИТ , 2012;

5. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.:

Академия, 2012

6. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород:

ПОЛИТЕРРА, 2012;

7. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2010;

8. Интернет ресурсы:

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

<http://festival.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Приложение № 1

**Протокол соревнований**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задание | Результат | Место | Общая сумма мест | Итоговое место |
| 1 команда | | | | | |
| 1 | Броски в кольцо после ведения |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2 | Броски со штрафной линии |  |  |
| 3 | Эстафета с баскетбольным мячом |  |  |
| 4 | Эстафета с теннисным мячом |  |  |
| 5 | Эстафета с "летающей тарелкой" |  |  |
| 6 | Волейбол |  |  |
| 2 команда | | | | | |
| 1 | Броски в кольцо после ведения |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2 | Броски со штрафной линии |  |  |
| 3 | Эстафета с баскетбольным мячом |  |  |
| 4 | Эстафета с теннисным мячом |  |  |
| 5 | Эстафета с "летающей тарелкой" |  |  |
| 6 | Волейбол |  |  |