**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 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин2 мин2 мин | Сообщение (мастер п/о)Активизация внимания, создание соответственной психологической установки, положительных эмоцийСообщение (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 свисткуВедение мяча с броском в кольцоОпределить 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 мин2 мин1 мин2 мин1 мин2 мин1 мин2 мин1 мин15 мин1 мин | Преподаватель ФК работает со 2-ой подгруппойСообщение (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 5метров и ловляодной рукой.Считать количествопойманных 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 очковПри счёте 12 смена подгрупп в команде.Мастер ипреподаватель играют в своихкомандах.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 сек30 сек30 сек30 сек2 мин2 мин | Сообщение (мастер п/о)Сообщение (мастер п/о)Сообщение (мастер п/о)Сообщение (преподаватель ФК)Показ упражнений.Преподаватель ФК.Перестроение в 2 шеренгиОсуществлять зеркальное выполнение упражненийобучающимисяВыставить 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 |  |  |