ГАОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

Педагогическая мастерская

«Актуальные вопросы повышения качества профессионального образования»

по теме «Интеграция как основа повышения качества профессионального образования»

Дата проведения: 15 апреля 2025 г.

«Преподавание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности СПО»

Камаретдинов Ильгиз Галлямутдинович,
преподаватель физической культуры
ГАПОУ «Буинский ветеринарный техникум»

Цель курса «Физическая культура»:

Формирование у обучающегося готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Основной задачей при организации занятий физической культурой становится здоровьесбережение

- Опора на знание возрастных особенностей обучающихся и учет их индивидуальных возможностей

- Вариативность методов и форм обучения, способствующая созданию атмосферы увлеченности, интереса и способствующая формированию потребности в занятиях физическими упражнениями

- Оптимальное сочетание динамических и статических нагрузок.

- Культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья и осознанная ответственность за свое здоровье и всестороннее физическое самосовершенствование.

Дифференцированный подход реализуется через индивидуализацию физической нагрузки, которая в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения:

- **Различный темп движения (больше/меньше) Выполнение упражнений в облегченных условиях**
- **Вариации амплитуды движений (увеличение/уменьшение)**
- **Оптимальное сочетание динамических и статических нагрузок.**
- **Дискретный подход (пауза-подход, при котором основной подход разбивается на несколько частей: вместо одного подхода из 10 повторений, предлагается сделать подход из 2+2+2+2+2 или 3+3+4 повторений через короткие (до 30 сек) промежутки отдыха, в рамках одного подхода.**

Упражнения комплекса	Облегченный вариант	Усложненный вариант
Подтягивания	“Австралийские подтягивания”, с опорой на ноги (высота перекладины- на уровне пояса)	До касания перекладины грудью
Приседания	Полуприседы	Приседания на одной ноге (пистолетик)
Отжимания	С колен, в ½ амплитуды	Отжимания на брусьях
Прыжки, Прыжки на скакалке	Прыжки из приседа	“Двойные” прыжки
Упражнения для дельтовидных мышц	Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 12-16кг.)	Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 20-24 кг) Отжимания в стойке на руках с опорой на стену.
Упражнения для трицепса	Отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки	“Алмазные отжимания” (большой и указательный пальцы соприкасаются в форме алмаза)
Упражнения для развития мышц пресса	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы Планка	Подъем ног к перекладине из виса “человек-паук”, “скалолаз”

Профессии, специальности, получаемые в техникуме:

- правоохранительная деятельность,
- бухгалтер-экономист,
- специалист систем газоснабжения,
- мастер общестроительных работ,
- повар-кондитер,
- ветеринар.

Условия труда:

- работает как в помещении (мастерские, боксы, гаражи), так и на открытом воздухе;
- возможно выполнение работ в очень неудобных позах;
- большая нагрузка на опорно-двигательный и зрительный аппарат.

Требования к индивидуальным особенностям специалиста

Для успешной деятельности необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

- аккуратность;
- конструкторское воображение;
- точная мелкая моторика;
- явно выраженная склонность к работе с техникой;
- склонность к ручному труду;
- физическая выносливость;
- способность к концентрации внимания;
- высокая эмоциональная устойчивость;
- хороший технический слух; наблюдательность;
- развитое техническое мышление.

Рассматривая физическое воспитание с точки зрения воспитательной функции (формирование волевых, коллективных качеств, целеустремленности, стрессоустойчивости и др.), необходимо признать исключительно важную роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний, в формировании осознанной ответственности за свое здоровье и всестороннее физическое самосовершенствование.

Физическая культура, как составная часть профессиональных образовательных программ, способствует формированию не только общих, но и профессиональных компетенций, с учетом требований конкретной профессии или специальности к выпускнику образовательного учреждения.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Камаретдинов Ильгиз Галлямутдинович, преподаватель физической культуры

422430,РТ,г.Буинск,ул.Северной Коммуны,дом 56

E-mail i
Igizkam@mail.ru

89625614555

Сайт