**Технологическая карта учебного занятия**

**по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Дата:** 14.12.2023 г.

**Группа:** ТЭПС-21-303

**Тема занятия:** профилактика профессиональных заболеваний

**Задание:**

1. Изучить тему урока и ответить на вопросы.

**1. Производственная гимнастика**

Введение производственной гимнастики в режим рабочего дня как элемента научной организации труда является одним из важных проявлений высокой культуры труда. Гимнастика на производстве стала важным резервом повышения работоспособности и производительности труда, средством сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки, вовлечения трудящихся в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Выполнение рациональных физических упражнений ускоряет течение процессов адаптации, является хорошим средством увеличения физиологических резервов и профилактики различных заболеваний. При организации производственной гимнастики необходимо учитывать такие особенности трудовых процессов, как рабочая поза, характер рабочих движений, их быстрота и ритмичность, интенсивность мышечной и психической нагрузки. Существуют следующие формы занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня:

1. вводная гимнастика
2. физкультурные минутки и микропаузы
3. оздоровительно-профилактическая гимнастика

**Вводная гимнастика**

Одной из форм производственной гимнастики является вводная гимнастика, т. е. упражнения, выполняемые за 5-7 минут до начала работы у рабочих мест.

Цели вводной гимнастики:

1. Ускорить протекание физиологических процессов посредством гимнастических упражнений в течение нескольких минут и тем самым создать состояние большей готовности к работе.
2. Ускорить течение определенных функций до уровня, необходимого для выполнения работы.

В связи с этим в комплекс упражнений вводной гимнастики следует включать такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы. В частности, во вводной гимнастике целесообразно применять упражнения с возрастающим темпом движений – от медленного до умеренного и от умеренного до повышенного. При этом для быстрого усвоения производственного темпа рекомендуется развивать темп, несколько превышающий средний темп работы.

Физические упражнения гимнастики повышают возбудимость и функциональную подвижность центральной нервной системы, переводят на более высокий уровень деятельность сердца и легких, увеличивают скорость рефлекторных реакций, что особенно важно при работе на конвейере.

**Физкультурные минутки и микропаузы**

Физкультурные минутки рассматриваются сейчас в качестве одной из перспективных форм активного отдыха, оказывающей положительное влияние на организм работающих при сокращении времени перерывов. Они состоят из 2-3 упражнений, которые выполняются в течение нескольких минут несколько раз в день.

В профессиях, связанных со статическим напряжением мышц при интенсивных локальных двигательных нагрузках комплекс гимнастических упражнений, развивающих силу и координацию движений, рекомендуется сочетать с упражнениями, направленными на расслабление мышц, поскольку неблагоприятное влияние трудовой деятельности в этих случаях выражается в затруднении расслабления мышц, нарушении координации при простейших движениях, некоторой недостаточности периферического кровообращения.

Особенности «малых форм» активного отдыха:

1. Физкультурная минутка и микропауза проводятся в режиме рабочего дня по мере необходимости и могут использоваться практически в любых условиях труда с хорошим результатом.
2. На производствах, где по условиям технологии невозможно устроить организованный перерыв, эти формы активного отдыха зачастую являются единственными средствами поддержания высокой работоспособности.
3. Они выполняются индивидуально, именно в тот момент, когда субъективно ощущается потребность в отдыхе, и выбираются физические упражнения в соответствии с особенностями развития утомления.

**Оздоровительная гимнастика**

При занятиях утренней гигиенической гимнастикой необходимо следить за самочувствием и в зависимости от этого увеличивать или снижать физическую нагрузку. В первые дни занятий число повторений каждого упражнения незначительное (4-5 раз), в последующие дни – постепенно возрастает и достигает максимального (20-40 раз).

При составлении комплексов необходимо также учитывать положение, рабочую позу, в которой находится работник в течение трудового дня.

У поваров во время однообразных трудовых операций в положении стоя с вовлечением в работу мышц верхних конечностей уже через несколько минут развивается тяжесть в верхней части тела, ощущение усталости. Упражнения на расслабление способствуют восстановлению работоспособности утомленных мышц, поэтому важно научиться расслаблять мышцы. Этот навык можно воспитывать в процессе занятий. Для этого надо включать в комплекс упражнения на расслабление, для укрепления мышц свода стопы, спины и брюшного пресса. Целесообразно укреплять мышцы нижних конечностей, так как при этом повышается их тонус, а это, в свою очередь, тонизирует близлежащие вены. Высокий тонус вен противодействует расширению их. Физические упражнения с различными движениями ног также являются профилактическим средством против расширения вен.

**2. Циклические виды спорта.**

Большую пользу в деле восстановления работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также совершенствования специальной физической подготовленности работающих приносят выполнение циклических упражнений и занятия определенными видами спорта. Существует немало видов циклических упражнений: бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Но наиболее доступным и популярным видом физических упражнений является ходьба. Она может быть рекомендована лицам всех возрастов, имеющих различные физическую подготовленность и состояние здоровья, независимо от их профессиональной деятельности. Во время ходьбы сокращение мышц чередуется с расслаблением их, что позволяет длительно выполнять физическую работу. Во время ходьбы в работу вовлекаются основные мышечные группы, умеренно увеличивается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При подъеме по лестнице энергии затрачивается значительно больше, чем при ходьбе по ровной местности. Пешеходные прогулки надо выполнять в любое время года и систематически. Лучшее время для прогулок – утро, вечер. Лицам, склонным к полноте, можно рекомендовать ходьбу в медленном темпе после приема пищи. Маршруты должны проходить по улице, где меньше движение транспорта и чище воздух. В выходные дни прогулки лучше совершать за городом. Во время ходьбы не следует сутулиться и опускать голову.

Ходьбу необходимо сочетать с дыханием. Для этого вначале следует сознательно сочетать дыхание с движением (вдох – на 2-4 шага, выдох – на 3-6 шагов). В дальнейшем дыхание становится ритмичным и его можно не контролировать. Физическая нагрузка во время ходьбы в основном дозируется величиной дистанции и скоростью движения. Начинать ходьбу можно с 1-2 км и, прибавляя в день по 250-500 м, доводить пешеходную прогулку до 10 км и более. Расстояние и время прогулок увеличивают не только в зависимости от продолжительности использования их, но и от самочувствия занимающегося ходьбой. Благоприятными признаками считаются: ровное незатрудненное дыхание, легкая испарина, чувство удовлетворения, небольшая физическая усталость, повышение пульса после прогулки на 10-20 ударов в минуту по сравнению с исходными величинами и нормализация его через 5-10 мин. отдыха.

**3. Игровые виды спорта.**

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Подвижные игры создают не ограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо суть и особенностью спортивных игр является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кротчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, Выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча. Не зря многие рассматривают спортивные игры как модели современной жизни. При выборе спортивных игр необходимо руководствоваться, индивидуальными особенностями и климатическими условиями. Спортивные игры являются хорошим средством в борьбе с гиподинамией, эмоциональным напряжением для технологов.

**Ответьте на вопросы письменно:**

1. Какие существуют формы занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня?

2. Сколько упражнений входит в физкультурную минутку и сколько раз в день их надо повторять?

3. Какие существуют виды циклических упражнений?

4. Какие координационные способности развивают игровые виды спорта?

5. Как вы считаете, нужно ли выполнять физкультурные упражнения в рабочее время?