

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«МИРНИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
«УДАЧНИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГОРНОТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**

Исследовательская работа
по дисциплине Индивидуальный проект
на тему:
**Физическая подготовка обучающихся по профессии
«Ремонтник горного оборудования»**

Выполнил:
Любасов Э. Р.
2 курс, группа Р23/9у
21.01.10. Ремонтник горного оборудования
Научный руководитель:
Преподаватель «ГАПОУ РС (Я) «МРТК
«Удачинское отделение ГТП»
Кыдрашева Ч.М

г. Удачный, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
ГЛАВА 1	ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ	4
1.1	Физическая подготовка специалистов по профессии ремонтник горного оборудования	4
1.1.1	Физическая культура в профессии ремонтник горного оборудования	4
1.1.2	Программа для практических аспектов физической подготовки	4
1.2	Физическая подготовка и профессиональные обязанности	5
ГЛАВА 2	ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ: АНКЕТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	6
2.1	Основные сведения	6
2.2	Опрос и итоги	7
2.3	Таблица с аспектами физической подготовки по профессии	9
2.4	Тест по теме "Физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования»"	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		15
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ		16

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования» представляет собой важный аспект в системе профессионального образования, который требует особого внимания и глубокого анализа. В условиях современного мира, где требования к квалификации специалистов постоянно растут, физическая подготовка становится неотъемлемой частью формирования компетентного и высококвалифицированного работника. Профессия «Ремонтник горного оборудования» связана с выполнением сложных и зачастую физически тяжелых задач, что делает физическую подготовку не только желательной, но и необходимой для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что в последние годы наблюдается тенденция к увеличению требований к физической подготовке специалистов в различных отраслях, включая горное дело. В условиях постоянного роста технологий и механизации процессов, работники должны обладать не только теоретическими знаниями, но и высокими физическими показателями, которые позволят им эффективно справляться с задачами, возникающими в процессе работы. Физическая подготовка способствует формированию таких качеств, как выносливость, сила, координация и ловкость, которые являются ключевыми для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

В работе будет представлена программа физической культуры в образовании, которая включает в себя различные виды физической активности, направленные на развитие базовых физических качеств. Важно отметить, что программа физической подготовки должна соответствовать федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС), что обеспечит ее актуальность и соответствие современным требованиям.

Таким образом, данная работа направлена на всестороннее изучение физической подготовки обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования», что позволит не только подчеркнуть ее важность, но и предложить конкретные рекомендации по улучшению существующих программ и методов физической активности в образовательных учреждениях.

ГЛАВА 1 ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

1.1 Физическая подготовка специалистов по профессии ремонтник горного оборудования

Физическая подготовка специалистов, работающих в области ремонта горного оборудования, представляет собой неотъемлемую часть их профессиональной подготовки. Данная категория рабочих сталкивается с высокими физическими требованиями в условиях, требующих не только выносливости и силы, но и хорошего здоровья и психической устойчивости. В этом контексте важно учитывать, что успешная деятельность ремонтников предполагает наличие хорошо развитого опорно-двигательного аппарата, остроты слуха и зрения, а также таких качеств, как внимательность и настойчивость.

1.1.1 Физическая культура в профессии ремонтник горного оборудования

Физическая культура в процессе обучения будущих специалистов помогает не только улучшить физическую форму, но и способствует решению задач, которые стоят перед ними в рамках сложных операций при ремонте сложного горного оборудования. В рамках учебной дисциплины "Физическая культура" реализуется система профессионально-прикладной физической подготовки, которая включает в себя разнообразные физические упражнения. Это способствует повышению сопротивляемости организма к физическим нагрузкам, что, в свою очередь, ведет к улучшению общего состояния здоровья студентов.

1.1.2 Программа для практических аспектов физической подготовки

Программа, разработанная для подготовки ремонтников горного оборудования, акцентирует внимание на практических аспектах физической подготовки, что позволяет сформировать у обучающихся необходимые навыки. Здесь важно не только знать, но и уметь применять знания на практике. Часто выполнение ремонтных работ происходит в условиях повышенной нагрузки, когда необходимо не только применение технических навыков, но и высокая физическая выносливость. В таких условиях именно физическая подготовка создает предпосылки для внедрения безопасных методов работы и выполнения заданий в срок.

Профессиональная деятельность в области ремонта горного оборудования носит специализированный характер, что требует от работников выполнения специфических заданий. Работники должны быть способны к маневрированию в тесных или сложных условиях, что обуславливает необходимость хорошей физической подготовки. Программа осуществляет формирование физической подготовки, которая отвечает требованиям профессиональных стандартов и условий рабочей среды.

1.2 Физическая подготовка и профессиональные обязанности

Физическая подготовка для ремонтников горного оборудования включает в себя набор специфических навыков и качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Первым аспектом, требующим внимания, является выносливость. Это качество жизненно важно, поскольку работа в шахтах и рудниках часто сопряжена с физической нагрузкой на протяжении длительного времени, что требует от работников устойчивости к усталости и способности поддерживать высокие темпы работы на протяжении всего рабочего дня.

Следующим не менее важным аспектом является развитие опорно-двигательного аппарата. Работники, занимающиеся ремонтом горного оборудования, сталкиваются с необходимостью манипуляции с тяжёлыми предметами и выполнением механических работ. Поэтому хорошо развитая мускулатура и гибкость суставов непосредственно влияют на продуктивность труда и снижают риск травматизма. Это становится особенно актуальным в условиях, где каждое движение должно быть точно выверено и исполнено с максимальной аккуратностью.

Развитие внимания и пространственного воображения также играет важную роль в работе ремонтника горного оборудования. Способность воспринимать и интерпретировать информацию из окружающей среды, быстро ориентироваться в пространстве и анализировать ситуацию – всё это критично для выполнения задач, требующих высокой степени концентрации и точности. Эта познавательная подготовленность позволяет избежать ошибок во время работы и обеспечивает безопасность как самого ремонтника, так и его коллег.

Таким образом, физическая подготовка, направленная на развитие выносливости, силы, координации движений и психоэмоциональной устойчивости, предоставляет работникам необходимые инструменты для эффективного выполнения своих обязанностей.

ГЛАВА 2 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ: АНКЕТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

2.1 Основные сведения

Физическая подготовка студентов по специальности «Ремонтник горного оборудования» становится основой для формирования необходимых физических качеств, которые активно влияют на их будущее профессиональное развитие. Система профессионально-прикладной физической подготовки позволяет молодым специалистам эффективно выполнять задачи в сложных условиях горной отрасли. Данная программа включает в себя цели и задачи, связанные с развитием физических и эмоциональных стереотипов, которые играют важную роль в процессе труда.

Базовая учебная дисциплина «Физическая культура» соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов и включает в себя различные виды физической активности, направленные на улучшение здоровья и работоспособности студентов. Важно отметить, что физическая подготовка не только способствует профилактике заболеваний, но и обеспечивает более высокое качество жизни будущих специалистов.

Программа обучения разработана таким образом, что включает в себя практические занятия, что позволяет студентам сразу применять полученные знания на практике. Занятия проводятся по основам ремонта, монтажа и обслуживания горного оборудования, а также охватывают тематики, связанные с безопасным использованием техники. Это крайне важно, поскольку ремонтное оборудование в горнодобывающей отрасли требует от специалиста не только теоретических знаний, но и владения практическими навыками работы с тяжелыми механическими системами.

Среди составляющих программы физической подготовки можно выделить и элементы, направленные на развитие выносливости, силы и координации, что имеет первостепенное значение в трудовых условиях, связанных с высокой физической нагрузкой. Таким образом, обучающиеся развивают не только специальный физический потенциал, но и совершенствуют навыки командной работы, что также имеет важное значение в группе, работающей на производстве. Повышение уровня физической подготовки напрямую влияет на общую производительность труда и безопасность работников.

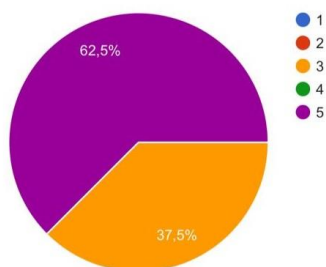
В результате полноценной физической подготовки можно добиться значительных успехов в профессии. Основные фитнес-упражнения, которые включены в учебную программу, формируют необходимые качества: ловкость, быстрота, сила и выносливость, что в свою очередь позволяет успешно справляться с разнообразными рабочими задачами. Выполнение программных требований физической культуры ведет к формированию активного и здорового образа жизни у студентов, что является основой для их долгосрочной профессиональной деятельности.

2.2 Опрос и итоги

В рамках проекта был проведён опрос среди студентов в колледже. Целью данного опроса является анализ мнения студентов о физической подготовке студентов по специальности «Ремонтник горного оборудования».

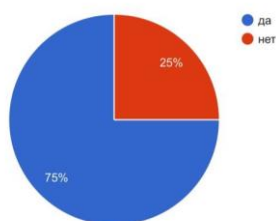
Вопросы:

1. Как вы оцениваете важность физической подготовки для профессии «Ремонтник горного оборудования»?



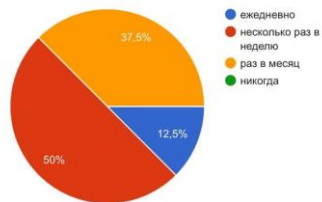
Большую часть студентов ответили, что для них это важно.

2. Замотивированы ли вы заниматься физической подготовкой?



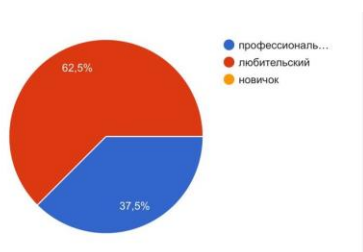
Большая часть студентов ответили «да».

3. Как часто вы занимаетесь физической активностью?



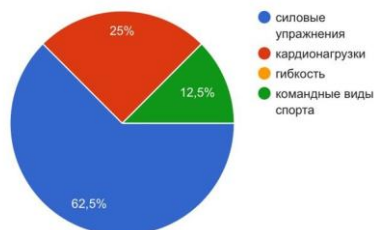
Большая часть студентов ответили, что несколько раз в неделю занимаются физической активностью.

4. Какой уровень физической активности приемлемым для этой профессии?



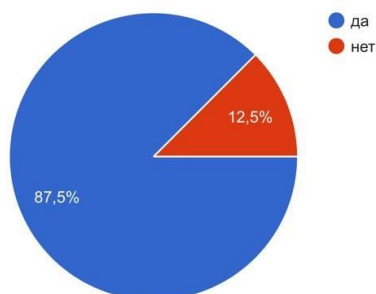
Большинство ответили «любительский».

5. Какие виды физических упражнений вы выполняете для поддержания физической формы?



Большую часть студентов ответили «силовые упражнения».

6. Есть ли у вас опыт в физической подготовке?



Большинство студентов ответили «да».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка студентов на специальности «Ремонтник горного оборудования» оказывается крайне важной для формирования будущих профессионалов. Понимание процессов физической активности и

значимость высоких физических показателей напрямую пропорционально узкой специализации профессии способствуют не только повышению уровня безопасности на рабочем месте, но и улучшению общей конкурентоспособности в сфере труда.

2.3 Таблица с аспектами физической подготовки по профессии Ремонтник горного оборудования

В результате анализа опроса, проведенного среди студентов, был выявлен тот факт, что значительная часть обучающихся не располагает полным представлением о необходимых аспектах физической подготовки для профессии ремонтника горного оборудования. Это подчеркивает необходимость более глубокого изучения данной темы, так как физическая активность играет ключевую роль в эффективности выполнения профессиональных обязанностей.

Для более ясного понимания значения физической активности была составлена таблица, в которой представлены основные компоненты физической подготовки, актуальные для данной профессии (табл. 1).

	Параметр физической подготовки	Описание	Примеры упражнений/методик
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие базовых физических качеств: выносливость, сила, гибкость, скорость. Необходимы для поддержания общего уровня физической формы.	Бег, плавание, велоспорт, общеразвивающие упражнения (подтягивания, отжимания).
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Направленная на развитие специфических физических качеств, требуемых для выполнения профессиональной деятельности.	Подъем тяжестей, работа с инструментами, лазание по лестницам, перенос грузов.
3	Развитие силовых качеств	Укрепление основных групп мышц для обеспечения безопасности и эффективности при выполнении работ.	Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, упражнения с гантелями.
4	Развитие выносливости	Повышение способности организма к длительной работе без снижения производительности.	Длительный бег, кроссфит-тренировки, интервальный тренинг, лыжный спорт.
5	Гибкость и координация движений	Улучшение подвижности суставов и развитие координации для предотвращения травм и повышения точности движений.	Йога, пилатес, стретчинг, гимнастика, упражнения на баланс.

6	Психологическая подготовка	Обучение управлению стрессом, развитию концентрации и самоконтролю.	Медитации, дыхательные практики, психологические тренинги, курсы по управлению эмоциями.
7	Здоровый образ жизни	Поддержание оптимального состояния здоровья через правильное питание, отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня.	Правильное питание, полноценный сон, регулярные медицинские осмотры, отказ от курения и алкоголя.
8	Функциональная подготовка	Развитие функциональных возможностей организма, таких как реакция, ловкость, быстрота.	Упражнения с собственным весом, плиометрика, тренировки на нестабильных поверхностях
9	Восстановление после нагрузок	Методы восстановления после интенсивных тренировок и рабочих смен.	Массаж, банные процедуры, контрастный душ, использование специальных восстанавливающих средств.
10	Экстремальная физическая подготовка	Подготовка к работе в экстремальных условиях, например, при низких температурах, на высоте, в условиях ограниченной видимости.	Альпинизм, тренировки в холодных условиях, ночные тренировки, симуляция работы в замкнутых пространствах.
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Совершенствование двигательных навыков, связанных с выполнением профессиональных задач.	Имитация реальных рабочих ситуаций, использование специального оборудования, тренировки в условиях, приближенных к реальным.

2.4 Тест по теме "Физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования»"

Также в ходе проекта был создан тест по теме "Физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования»" для поддержания осведомленности студентов.

Вопрос 1:

Как называется комплекс мероприятий, направленных на общее физическое развитие, включающий развитие выносливости, силы, скорости и гибкости?

- А) Специализированная физическая подготовка
- Б) Общая физическая подготовка
- В) Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Г) Психологическая подготовка

Вопрос 2:

Какие физические качества наиболее важны для ремонтника горного оборудования?

- А) Выносливость и сила
- Б) Скорость и ловкость
- В) Гибкость и координация
- Г) Все вышеперечисленное

Вопрос 3:

Какой вид тренировок направлен на повышение способности организма к длительной работе без снижения производительности?

- А) Силовая тренировка
- Б) Плиометрическая тренировка
- В) Аэробная тренировка
- Г) Статическая тренировка

Вопрос 4:

Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- А) Совершенствование двигательных навыков, связанных с выполнением профессиональных задач
- Б) Развитие выносливости и силы
- В) Развитие гибкости и координации
- Г) Обучение навыкам управления стрессом

Вопрос 5:

Какие упражнения способствуют укреплению мышц спины, рук, ног и пресса?

- А) Бег и плавание
- Б) Йога и пилатес
- В) Силовые тренировки с весами
- Г) Упражнения на баланс

Вопрос 6:

Какое упражнение является примером развития силовой выносливости?

- А) Приседания со штангой
- Б) Бег на длинные дистанции
- В) Отжимания на брусьях
- Г) Планка

Вопрос 7:

Какие методы используются для восстановления после интенсивных физических нагрузок?

- А) Массаж и банные процедуры
- Б) Контрастный душ и компрессионная одежда
- В) Использование специализированных восстановительных напитков и добавок

Вопрос 8:

Как называются тренировки, направленные на подготовку к работе в экстремальных условиях, таких как низкие температуры и высокогорье?

- А) Экстремальная физическая подготовка
- Б) Аэробная тренировка
- В) Интервальная тренировка
- Г) Силовая тренировка

Вопрос 9:

Какие упражнения помогают улучшить гибкость и координацию движений?

- А) Йога и пилатес
- Б) Кроссфит
- В) Велоспорт
- Г) Лыжный спорт

Вопрос 10:

Какова цель психологической подготовки?

- А) Управление стрессом и развитие концентрации внимания
- Б) Развитие выносливости и силы
- В) Улучшение гибкости и координации
- Г) Совершенствование двигательных навыков

Вопрос 11:

Как называется процесс адаптации организма к новым физическим нагрузкам?

- А) Реабилитация
- Б) Регенерация
- В) Акклиматизация
- Г) Компенсация

Вопрос 12:

Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости?

- А) Футбол и баскетбол
- Б) Гимнастика и акробатика

- В) Легкая атлетика и плавание
- Г) Шахматы и шашки

Вопрос 13:

Какие упражнения рекомендуются для развития функциональных возможностей организма, таких как реакция, ловкость, быстрота?

- А) Упражнения с собственным весом
- Б) Плиометрия
- В) Тренировки на нестабильных поверхностях
- Г) Все вышеперечисленные упражнения

Вопрос 14:

Каковы основные принципы здорового образа жизни для ремонтника горного оборудования?

- А) Правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и отдыха
- Б) Чрезмерные физические нагрузки, употребление энергетиков
- В) Непрерывные тренировки без дней отдыха
- Г) Игнорирование симптомов усталости и перенапряжения

Вопрос 15:

Какие упражнения рекомендуется включить в программу тренировок для улучшения координации движений?

- А) Лазание по канату
- Б) Подтягивание на перекладине
- В) Прыжки на скакалке
- Г) Упражнение "планка"

Вопрос 16:

Почему важна психологическая подготовка для ремонтника горного оборудования?

- А) Для управления стрессом и развития концентрации внимания
- Б) Для увеличения мышечной массы
- В) Для улучшения реакции на внешние раздражители
- Г) Для ускорения процесса обучения

Вопрос 17:

Какие факторы влияют на выбор метода физической подготовки для конкретного обучающегося?

- А) Уровень начальной физической подготовки

- Б) Наличие медицинских противопоказаний
- В) Личные цели и предпочтения
- Г) Все вышеперечисленные факторы

Вопрос 18:

Какая методика используется для оценки текущего уровня физической подготовки обучающегося?

- А) Тест Купера
- Б) Медицинское обследование
- В) Анализ спортивных достижений
- Г) Анкетирование

Вопрос 19:

Какие упражнения следует избегать при наличии проблем с позвоночником?

- А) Приседания со штангой
- Б) Бег трусцой
- В) Плавание
- Г) Езда на велосипеде

Вопрос 20:

Каков основной принцип планирования физической подготовки для ремонтника горного оборудования?

- А) Постепенное увеличение интенсивности и объема тренировок
- Б) Резкое увеличение нагрузок без учета текущих возможностей
- В) Постоянное поддержание одного уровня нагрузки
- Г) Полное исключение силовых упражнений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования» представляет собой важный аспект их профессиональной подготовки, который не только способствует формированию необходимых физических качеств, но и играет значительную роль в обеспечении безопасности и эффективности выполнения профессиональных обязанностей.

Во-первых, важно отметить, что физическая подготовка способствует развитию таких базовых физических качеств, как выносливость, сила, координация и гибкость. Эти качества необходимы для выполнения трудовых задач, связанных с ремонтом и обслуживанием горного оборудования, которое часто требует значительных физических усилий и высокой степени концентрации.

Во-вторых, программа физической культуры в образовательных учреждениях должна быть адаптирована к специфике профессии «Ремонтник горного оборудования». Это означает, что занятия физической подготовкой должны включать в себя не только общеразвивающие упражнения, но и специализированные тренировки, направленные на развитие тех физических качеств, которые наиболее актуальны для данной профессии. Например, акцент на силовые тренировки, упражнения на выносливость и координацию движений может значительно повысить уровень готовности студентов к выполнению профессиональных задач.

Методы реализации программы физической подготовки также играют важную роль в достижении поставленных целей. Использование разнообразных форм и методов обучения, таких как групповые занятия, индивидуальные тренировки, а также внедрение современных технологий, может значительно повысить интерес студентов к физической культуре и улучшить результаты их подготовки. Важно, чтобы занятия физической подготовкой были не только эффективными, но и интересными, что позволит поддерживать высокий уровень мотивации обучающихся.

Таким образом, физическая подготовка обучающихся по профессии «Ремонтник горного оборудования» является важным элементом их профессиональной подготовки, который способствует формированию необходимых физических и психологических качеств, повышает уровень безопасности и эффективности труда, а также способствует общему развитию личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Обоснование необходимости применения... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-neobhodimosti-primeneniya-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-kultury-v-podgotovke-spetsialistov-gornogo-dela>, свободный. - Загл. с экрана
2. Рабочая программа для профессии 21.01.10 Ремонтник горного... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dlya-professii-remontnik-gornogo-oborudovaniya-3431012.html>, свободный. - Загл. с экрана
3. ПРОЕКТ [Электронный ресурс] // mrtk-edu.ru - Режим доступа: https://mrtk-edu.ru/media/sub/1535/documents/одб.12_физическая_культура_p-21_9у_угтф.pdf, свободный. - Загл. с экрана
4. Ремонтник горного оборудования!!!!работа... [Электронный ресурс] // vk.com - Режим доступа: https://vk.com/wall-148735455_1128, свободный. - Загл. с экрана
5. Рабочая программа учебной дисциплины фк.00 физическая... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/geologiya-razvedka-i-razrabotka-poleznykh-iskopaemykh/library/2022/03/30/rabochaya-programma>, свободный. - Загл. с экрана
6. Ремонтник горного оборудования [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана