

## **Тема: «ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ».**

Целью физического воспитания учащихся СПО является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала.

Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят ее интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Перед курсом физического воспитания с оздоровительной, социальной и профессиональной направленностью стоят воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

сохранение и укрепление здоровья молодежи;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2.ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

До начала обучения на первом курсе учащиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет индивидуально определить вид и объем двигательной активности для каждого учащегося, а также его медицинскую группу. Таких групп три: основная, подготовительная, специальная.

*К основной медицинской группе* относятся учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

*К подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной медицинской группе* относятся учащиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. На период ряда заболеваний двигательную активность целесообразно снизить или прекратить.

Используя результаты медицинского осмотра, данные физического развития и физической подготовленности учащихся, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет учащихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное отделение* зачисляются учащиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие контрольные нормативы государственного стандарта, желающие заниматься одним из видов спорта, преподаваемых в учебном заведении. Занятия на спортивном отделении направлены в основном на спортивный результат, на участие в соревнованиях в избранном виде спорта.

На *подготовительном отделении* занимаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия имеют оздоровительный и профессиональный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

*Специальное отделение* предназначено для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Основными задачами физического воспитания учащихся этой группы являются: профилактика и устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, восстановление и укрепление здоровья, снятие утомления, поддержание высокой работоспособности, повышение адаптационных возможностей организма, воспитание потребности в ЗОЖ (закаливание, правильное питание, рациональный режим труда и отдыха, оздоровительная двигательная активность).

Физическое воспитание в СПО осуществляется на протяжении всего периода обучения. На физическую культуру в учебном плане выделяется 2 ч в неделю. Основная форма физического воспитания — учебное занятие (урок). Все занятия являются обязательными.

Контрольные нормативы государственного стандарта (легкая атлетика, лыжи, плавание, основная гимнастика) учащиеся выполняют в течение учебного года по мере функциональной и двигательной подготовки к ним.

Тесты профессиональной физической подготовленности выбираются преподавателями физической культуры в соответствии с требованиями той или иной профессии.

Основными критериями результативности процесса физического воспитания являются:

перевод учащегося по результатам диспансеризации и компьютерного тестирования из специальной медицинской группы в подготовительную и/или из подготовительной в основную;

требования и показатели, основанные на двигательной активности не ниже определенного минимума (объем учебных и самостоятельных занятий должен составлять не менее 8— 10 ч в неделю);

тестирование с целью определения динамики развития жизненно важных профессиональных двигательных (физических) качеств, психофизиологических функций и свойств личности;

оценка успеваемости по предмету по динамике состояния здоровья и физического совершенствования по сравнению с исходным уровнем; самооценка влияния стиля жизни и двигательной активности на состояние здоровья.

В результате обучения учащийся должен знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к службе в Вооруженных силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. В чем состоят цель и задачи физического воспитания учащихся в УНиСПО?
2. Что является основным критерием результативности процесса физического воспитания?
3. На какие медицинские группы распределяются учащиеся для занятий физическими упражнениями по результатам диспансеризации и тестирования?

*Критерии оценивания; «5» - полные ответы на все вопросы в соответствии с текстом, «4» - ответы не в полном объеме (менее половины), «3» - ответ дан на 1 вопрос.*

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.