

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

Методика и педагогическая практика

Тарасова Евгения Федоровна

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Приморский политехнический колледж»

Приморский край, г. Владивосток

СТАТЬЯ

«МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ПРИМОРСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА»

Учебная дисциплина «Физическая культура» предусматривает в ССузах в течении всех лет обучения 3-4 часа в неделю.

Составляя рабочую программу по дисциплине «Физическая культура», я учитывала требования к уровню подготовки выпускников, климатические условия Приморского края, особенности профессиональной подготовки, состояние материальной базы учебного заведения.

Теоретический материал дисциплины «Физическая культура» ориентирует на позитивное, ценностное отношение к физической культуре. В практическом плане учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, овладение методами и средствами деятельности физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Уроки физической культуры занимают лишь незначительную долю недельного режима студентов. В связи с этим их надо использовать не только в целях повышения двигательной активности и физической подготовленности, но



и в большей степени они должны отвечать образовательными задачами, иметь инструктивную направленность, способствовать вооружению студентов способами саморазвития.

С каждого урока физической культуры студенты должны унести новое, получить ответ на интересующие их вопросы. Поэтому в «Приморском политехническом колледже» практикуются тематические уроки, позволяющие узнать об особенностях той или иной оздоровительной системы. В зависимости от специальности обучения я стараюсь видоизменять рабочую программу по физической культуре, пытаюсь дать студентам как можно больше знаний, физических умений и навыков, необходимых им для будущей работы.

Методика индивидуального контроля за физической подготовленностью студентов я придаю большое значение. Двигательные качества, являясь показателями развития функциональных систем организма, во многом характеризуют состояние здоровья человека. Поэтому в начале каждого семестра я знакомяю студентов с контрольными заданиями (упражнения и тесты) для определения физической подготовленности. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные занятия обеспечивают подготовку студентов к сдаче контрольного тестирования.

Уроки физической культуры и занятия спортивных секций мы рассматриваем как взаимообогащающие стороны одного и того же процесса физического воспитания.

Спортивные секции предоставляют студентам возможности для получения дополнительного образования по избранному виду спорта и проведения здорового досуга. В течение всего учебного года в колледже проводится спартакиада по таким видам спорта как волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис, гиревой спорт, шахматы, лыжные гонки, плавание. Сборные команды колледжа принимают участие в городских и краевых соревнованиях и регулярно занимают призовые места.



Весь арсенал средств и методов обучения должен быть использован для того, чтобы при изучении курса «Физическая культура» студенты научились:

- Иметь представления о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Знать основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

