

# 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.

