**Физическое воспитание студентов среднего профессионального образования**

Физическое воспитание в системе среднего профессионально­го образования осуществляется на протяжении всего периода обу­чения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соот­ветствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспита­нию общеобразовательной школы.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспи­тания учащихся решаются следующие основные задачи:

— формирование осознанной потребности в физической куль­туре, здоровом образе жизни;

— обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;

— всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности уча­щихся;

— совершенствование в избранном виде спорта.

Добиться практического решения поставленных задач возмож­но путем систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил при­роды (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов.

**Основные разделы программы физического воспитания.** Програм­ма предусматривает проведение занятий с учащимися по следую­щим четырем основным разделам.

**1. Уроки физической культуры.** Основные виды физического воспитания на уроках физической культуры следующие.

**Гимнастика.** В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений на гимнастичес­ких снарядах.

**Легкая атлетика**. В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

**Спортивные игры** включают в себя занятия по баскетболу, волей­болу, футболу, ручному мячу (гандболу). В течение всего срока обучения в профессиональном училище учащиеся должны овла­деть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортив­ной игры зависит от условий, которыми располагает учебное за­ведение, специализации преподавателя и желания учащихся. Ре­комендуется принимать во внимание профессионально-приклад­ную значимость спортивной игры.

**Лыжная подготовка** предусматривает изучение различных спо­собов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 мин.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**. Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной тру­довой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП раз­личен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30—40% времени, а на третьем — 50—60%. Увеличение содержания средств ППФП происходит по­степенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удержать дос­тигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

**Плавание** как обязательный вид физической подготовки уча­щихся предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена занятий по плаванию воз­можна только при полном отсутствии условий в районе располо­жения учебного заведения.

**Единоборства (юноши)**. В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусматривается изуче­ние элементов из различных видов борьбы и других единоборств.

**Элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки)**. В художественной гимнастике осваиваются упражнения без пред­мета, с предметами, упражнения с элементами акробатики. В рит­мическую гимнастику включаются комплексы упражнений (в за­висимости от года обучения от 14 до 24 упражнений), которые вы­полняются в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

**Факультативные и дополнительные занятия** по физической куль­туре и спорту. Дополнительные занятия проводятся для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физичес­кую подготовленность. Они планируются один раз в неделю после окончания основных уроков по дополнительному расписанию и

организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных сек­циях и физкультурно-оздоровительных группах занятия прово­дятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий — повышение общей физической подготовленности, раз­витие профессиональных психомоторных способностей.

**2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учеб­ного дня**. Вводная гимнастика проводится в течение 5—7 мин пе­ред началом работы в мастерских и на производстве. Она стимули­рует функциональные возможности организма до уровня, обес­печивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспо­собность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6—8 общеразвивающих упражнений.

**Физкультурная пауза** проводится в течение 3—5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвиж­ных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5—7 упражнений.

**Физические упражнения на длинных (подвижных) переменах.** Применяются комплексы физических упражнений оздоровитель­ной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

**3. Физическая культура во внеучебное время.** Утренняя зарядка проводится в течение 20—30 мин.

**Занятия в группах (секциях) общей физической подготовки**. Основ­ными задачами занятий являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика забо­леваний, разностороннее физическое развитие, улучшение дви­гательной функции и повышение общей работоспособности. В про­цессе тренировочных занятий используются гимнастические, ак­робатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

**Занятия в спортивных и туристских секциях**. В спортивных сек­циях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учеб­ного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивны­ми организациями.

В секции туризма проводятся практические занятия с учащи­мися по обучению приемам туристской техники и тактики, а так­же туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы.

Занятия в секциях проводятся 2—3 раза в неделю по 1,5 ч.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями** допол­няют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двига­тельные навыки, закрепляют теоретический и практический ма­териал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Со­держание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом фи­зической подготовленности конкретного учащегося, а их эффек­тивность проверяется преподавателем на уроках физической куль­туры.

**4. Массовые спортивные и туристские мероприятия** включают в себя:

1) **дни здоровья и спорта**, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;

2) **соревнования по видам спорта**: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все!», соревнования по спортивным иг­рам и профессионально-прикладным видам спорта; соревнова­ния по летним и зимним видам спорта и др.;

3) **туризм**: туристские походы, туристские слеты и соревнова­ния (по туристским навыкам, по туристской технике и по ориен­тированию на местности).

Итоговыми показателями эффективности физического воспи­тания в колледжах профессионального образования и средних спе­циальных учебных заведениях служат состояние здоровья и физи­ческая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии.