Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«**Сараевский многофункциональный колледж»**

**Педагогическая технология**

«Оздоровительная программа физического воспитания обучающихся

ОГБПОУ «Сараевский многофункциональный колледж»»

По предмету: «Физическая культура»

Автор: руководитель

физического воспитания

Збылина Т.А.

**2024г**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Роль спорта в физическом воспитании обучающихся
3. Физическое воспитание – как учебный педагогический процесс
4. Содержание оздоровительной программы
5. Выводы
6. Используемая литература
7. **Пояснительная записка**

Задачи физического воспитания.

Рассматривается как основная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной, широкая социальная программа предусматривает дальнейшее развитие массовой физической культуры и спорта, активное внедрение их в повседневный опыт людей, усиление физической и спортивной работы в учебных заведениях страны.

Физическое воспитание обучающихся учебных заведений профессионально-технического образования является частью системы воспитания и образования и служит целями всестороннего развития физических и духовных сил будущих молодых рабочих, их подготовку к труду и защите Родины.

Особенность физического воспитания как предмета учебного плана заключается в том, что оно призвано обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общегосударственными требованиями в профессиональной направленностью обучения.

В процессе физического воспитания обучающихся решаются задачи:

- всестороннего физического развития на основе учебной программы физического воспитания;

- содействие гармоническому развитию обучающихся, организации оптимального двигательного режима, необходимо для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формирование активной жизненной позиции, воспитание нравственных и волевых качеств; патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к труду, смелости, решительности, упорства, целеустремленности;

- профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизических функций организма обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

- формирование у обучающихся навыков и устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания умения использовать средства физической культуры и спорта в повседневной жизни;

- привитие организаторских навыков в работе по физической культуре, спорту и туризму;

- спортивного совершенствования наиболее подготовленных обучающихся в избранном ими виде спорта.

Решение этих задач осуществляется на основе оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

Работая в должности руководителя физического воспитания и имея отличительные особенности от других училищ, сельская местность, подготовка профессиональных специалистов, близкое расположение стадиона я пришла к своим собственным взглядам, методам, средства в проведение урока физической культуры с пользой для обучающихся нашего Сараевского колледжа.

У меня имеется своя индивидуальная программа организации и проведения урока в условиях Сараевского колледжа, которую я использую в работе на протяжении более восьми лет. Считаю её достаточно эффективной и пригодной для дальнейшей работы с учащимися.

В изложение ниже содержание программы я описываю цель, задачи, способы и средства, используемые в работе, методике и принципы проведения урока, индивидуальный подход к учащимся, особенно с имеющимися отклонениями здоровья. Исходя из основной программы, местных условий и возможности и традиций Сараевского колледжа.

Среди социально-культурных проблем, стоящих перед нашим обществом, выделяется проблема формирования всесторонне развитой личности. В основе характеристики личности лежит три ведущих признака:

а. гармоничное развитие (достижение адекватного индивидуального уровня умственного, физического, трудового, нравственного и эстетического развития человека в их взаимосвязи);

б. социальная активность (отношение человека к природе, обществу, к себе, когда он становится творцом нового);

в. Готовность к высокоэффективной профессиональной деятельности и защите Родины (объем и уровень знаний, умений, желаний и возможностей человека к достижению общественно значимых целей).

Говоря о достижении человека к предстоящей социально значимой деятельности, подразумеваю, во-первых, его профессиональную готовность как специалиста и, во вторых, психофункциональную и физическую готовность в соответствии с требованиями высокопроизводительного труда, уровня здоровья и адаптации к условиям современного производства.

Задачи физического совершенствования подрастающего поколения решаются в рамках физического воспитания. Основными средствами физического воспитания являются физического упражнения, с помощью которых формируют жизненно важные умения и навыки, воспитывают физические качества, развивают физические способности, повышают адаптивные свойства организма, восстанавливают ранее утраченные его функции.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности, современные физические упражнения весьма многообразны. В практике физического воспитания физические упражнения используются в виде игр, гимнастики, спорта и труда.

В процессе труда средствами активного отдыха – физическими упражнениями – возможно, снижать утомление и повышать работоспособность организма.

Физическая культура занимает большое место в воспитании. Систематические занятия различными видами физической культуры, спортом содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, формирование высоких материальных и волевых качеств, эстетических вкусов, развитию умственных способностей. Физическая культура включает в себя многие формы полезного и эмоционального досуга и отдыха молодежи, ускоряет процесс приобщения молодого человека к жизни общества, коллектива, освоение им опыта.

В системе учебно-воспитательной деятельности ОГБПОУ «Сараевский многофункциональный колледж» использование средств и методов физической культуре обеспечивает не только укрепление здоровья и снижение заболеваемости обучающихся, всестороннее развитие у них физических способностей и двигательных навыков, но и оказывает положительное влияние на освоение профессии, создает предпосылки для высокопроизводительного труда.

Под физической культурой личности понимаются достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Наиболее важным показателем физической культуры личности являются:

- уровень основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, развитие мускулатуры тела, результаты улучшения осанки;

- приобретенные культурой движений и фонд двигательных умений и навыков, прежде всего, жизненно необходимых – навыков в беге, прыжках, плавании, передвижении на лыжах;

- приобретенные физкультурные знания;

- устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию;

- гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма и физической подготовленности;

- соблюдаемый режим физической активности.

При достижении высшей степени личной физической культуры человек обладает физическим совершенством. Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, оптимальными показателями гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности применительно к современным условиям жизни (особенностям трудовой и оборонной деятельности, связанной с использование многообразной сложной техники и необычными факторами воздействия внешней среды на организм человека др.)

Вместе с тем физическое совершенство выражает достаточно высокую степень индивидуальной физической одаренности.

Физическое совершенство составляет одну из сторон всестороннего и гармонического развития личности. В современный период возрастают возможности воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную частоту и физическое совершенство.

Физическое воспитание – учебный предмет и один из видов воспитания в профессиональных учебных заведениях.

Целью физического воспитания является формирование физически совершенного, активного и морального стойкого подрастающего поколения, готового к высокопроизводительному труду и защите Родины.

В физическом воспитании решаются многообразные специфические для данного вида воспитания задачи: обучение различным двигательным умениям и навыкам, передач знаний по физической культуре (образовательная сторона), направленное улучшение физического развития человека (его осанки, физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и др.).

Индивидуальное развитие организма – чрезвычайно сложный естественный процесс, имеющий биологическую (наследственную) основу.

Однако, направление физического развития человека во многом зависит от условий жизни (материальное обеспечение, влияние труда, физического воспитания и других факторов).

В нашем колледже обучаю юношей и девушек в возрасте 15-19 лет. В данный возрастной период интенсивного развития организма систематические значения для их физического совершенствования.

В процессе физического воспитания создаются широкие педагогические возможности для формирования качеств личности. Воздействия на физическую сферу занимающихся обязательно затрагиваю и их психическую сферу (сознание, волевые процессы, эмоции), так как человеческий организм представляет собой единое целое. Поэтому физическое воспитание принадлежащей постановке содействует также формирование у обучающихся нравственности, волевых качеств и черт характера, совершенствует личность в эстетическом и интеллектуальном отношении. Это достигается преимущественно средствами и методами физической культуры и специфическими условиями занятий, деятельностью физкультурного коллектива, спортивной команды.

Средствами физического воспитания служат прежде всего разнообразные физические упражнения, а также гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда, учебы и отдыха) и естественные силы природы (использование солнца, воздуха и воды для закаливания организма)

Учитывая расположение стадиона, уроки, спортивные игры, физические упражнения, эстафеты и т.д. проводятся на открытом воздухе (оптимальное использование природных факторов). Преследую принцип оздоровительной направленности, где здоровье обучающихся - главная ценность.

И поэтому хочется привить любовь к физкультуре, а также к самостоятельным занятиям.

Самостоятельные занятия являются дополнением к обязательным занятиям в техникуме и имеют большое воспитательное значение, способствуя формированию самостоятельности, самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в быт обучающихся. Заданиями для самостоятельных занятий могут быть как самостоятельное изучение теоретических основ физического воспитания по литературным источникам, а затем сделан доклад на уроке (по желанию).

Как сказал академик Г.А.Николаев: «Физкультура в широком смысле слова – это оздоровление организма, сохранение жизненных сил, молодости и работоспособности на многие годы», поэтому регулярные занятия физической культурой и спортом неотъемлемая составная часть здорового образа жизни, профилактики многих заболеваний.

Регулярные занятия физической культурой и спортом неотъемлемая составная часть здорового образа жизни, профилактики многих заболеваний.

Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию всех функциональных систем организма, они позволяют человеку приспособиться к меняющимся условиям внешней среды, к различным по интенсивности физическим и умственным нагрузкам. Такие адаптационные возможности резко повышают функциональные резервы организма, позволяют отвечать даже на сверхсильные раздражители в пределах нормы, и быстрее восстанавливать силы. Организм начинает привыкать ко всем более сильным раздражителям.

Поддерживать состояние здоровья и общее самочувствие на оптимальном уровне моно только при условии длительной и систематической тренировки организма, совершенствования длительности всех его функциональных систем, расширение их физиологических резервов.

В законе о физической культуре и спорте Российской Федерации (от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)) физическая культура частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура – обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Утверждая права граждан на занятия физической культурой и спортом как профессиональной деятельностью, государство признает (впервые) занятия спортом профессию, берет на себя финансирование. Занятий в соответствии с утвержденными программами, разработку программ физического воспитания для всех групп населения, контроль за использованием закона. Этим законом определяются компетенции Федеральных и местных органов власти, система физической культуры, понятие «физическая культура» и «спорт», права граждан на создание спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций, на участие в управлении и многое другое.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен». Решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности.

Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости).

Другое необходимое условие формирования физической культуры личности – это стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей. Конкретные навыки помогут в реализации поставленной задачи: производственная гимнастика, комплекс утренней зарядки, умение плавать, ходить на лыжах и др...

И самое главное требование – практическое применение знаний и умений в своей жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом, достижение необходимого уровня развития качеств, т.е. достижение определенного уровня тренированности. Без выполнения этого требования цена двух предыдущих невелика.

1. **Роль спорта в физическом воспитании студентов**

Главную роль физической культуры и спорта занимает духовное воспитание личности.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Нравственное воспитание. На учебных занятиях, уроках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На уроках физической культурой учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации уроки физической культурой могут стать ванным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Трудовое воспитание. Постановка физического воспитания в каждом учебном заведении определяют в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности. Сущность трудового воспитания в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. В процессе подготовки проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок, выполнению производственного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях и т.д.

Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения. Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата и др. занятия туризмом и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведение в обществе.

1. **Физическое воспитание как учебный педагогический процесс.**

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека; повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц и т.д.

Задачи физического совершенствования подрастающего поколения решаются в рамках физического воспитания. Физическое воспитание в учебных заведениях системы профессионального-технического образования составляет неотъемлемую часть процесса обучения и воспитания, служит укрепления здоровья, физического и духовного совершенствования обучающихся, призвано обеспечивать всестороннюю физическую готовность будущих рабочих к избранному виду трудовой деятельности и защите Родины.

Физическое воспитание является специфическим учебным предметом. Занятия с учащимися по этому предмету направлены на решение следующих основных задач:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности;

- обучение основам техники в массовых видах спорта;

- обеспечение необходимой физической подготовленности применительно к требованиям избранной учащимися профессии;

- формирование высоких нравственных, волевых и других личностных качеств, присущих человеку;

- сообщение специальных знаний, формирование потребности и привычки заниматься физическими упражнениями, умений использовать средства физической культуры, спорта и туризма в быту и трудовой деятельности;

- привитие организаторских навыков по физической культуре, спорту и туризму.

Девушки:

* прыжок в длину с места;
* бег 100 м;
* поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине;
* бег 500 м,1000 м, 2000м.

Знание своего уровня физической подготовленности позволяет учащимся с большей эффективностью выполнять в процессе уроков на дополнительных и факультативных занятиях проблемы в развитии физических качеств или лучше освоить сложные спортивно-технические умения и навыки.

В течение учебного года учащиеся техникума должны также сдать зачеты по физическому воспитанию, в содержание которых входят конкретные виды упражнений и выполнение нормативов. Зачетные виды упражнений для всех курсов остаются неизменным, а нормативы год от года повышаются.

В профессионально-технических учебных заведениях нашей страны для выпускников введен экзамен по предмету «Физическое воспитание». Готовлю к нему обучающихся с первых дней учебы, поставив перед учащимися цель - сдать дифференцированный зачет по физическому воспитанию на отлично. Экзамен проводится по следующим видам:

Юноши:

* подтягивание в висе на перекладине;
* Бег- 100 м;
* Бег- 3000 м или 5000 без учета времени

Девушки:

* поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине.
* Бег- 100 м;
* Бег- 2000 м или 3000 м без учета времени

А также теоретические ответы на билеты.

Система физического воспитания в колледже включает также использование утренней гимнастики – «зарядки», физкультурные минуты и паузы на уроках теоретического производственного обучения, физических упражнений и игр на переменах. Эти «эти малые формы» физического воспитания в режиме учебного дня позволяют повысить работоспособность и снять возникающее в течение учебного дня утомление. Большое значение имеет массовая физкультурно-оздоровительная работа с учащимися, организуемая и проводимая в колледже (заместитель по воспитательной работе, мастера производственного обучения, физорги групп). Формы этой работы многообразны: занятия в группах общей физической подготовки, спортивных кружках по видам спорта, занятия по туризму, дни здоровья и спорта, спартакиады, спортивные мероприятия в колледже.

В настоящее время самым массовым мероприятием в нашем колледже стали спартакиады среди обучающихся и работников колледжа. Среди работников выходим на третий этап (областной) и бываем в призерах (по настольному теннису). В программу соревнований включаются основные виды спорта (шахматы, легкая атлетика, лыжные гонки, летнее многоборье, кросс, спортивные игры). Среди работников (шахматы, настольный теннис, волейбол, лыжные кроссы, летнее многоборье).

Занятие различными видами массовой физической культуры, спортом производится и вне учебных заведений колледжа: в спортивных секциях, ДЮСШ, в коллективах физкультуры и спортивных клубах базовых предприятий, где предстоит работать выпускникам колледжа; участие в спортивных мероприятиях и производственной гимнастике по месту прохождения практики.

1. **Содержание оздоровительной программы.**

В программе физического воспитания предусматриваю теоретическую подготовку, профессионально-прикладную физическую подготовку, спортивное совершенствование. Содержание учебного материала каждого раздела программы имеет преемственность с наставлением по физической подготовке Вооруженных сил и программой физической культуры общеобразовательной школы и базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретенных в школе. Каждый из практических разделов составлен в соответствии с задачами обучения и имеет структуру: теоретические сведения по виду спорта (разделу, умения, навыки, двигательные действия), составляющие содержание обучения; упражнения для развития двигательных качеств и прикладных навыков; требования к учащимся.

Теоретические занятия расширяют кругозор обучающихся в области физического воспитания, дают им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Изучается на уроках физического воспитания, а также во время бесед и лекций во внеурочное время. Кроме того, теоретические сведения предусмотрены в каждом практическом разделе программы, сообщаются учащимся на уроках физического воспитания в процессе кратковременных бесед, при прохождении материала соответствующего раздела программы.

Основу общей физической подготовки составляет из следующих разделов: гимнастика в сочетании с акробатическими упражнениями, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), упражнения художественной гимнастики для девушек и элементы классической борьбы для юношей, профессионально- прикладная физическая подготовка.

В зимний период в случае неустойчивой погоды (оттепель, недостаточный снежный покров, нехватки лыжного инвентаря) уроки лыжной подготовки заменяются занятиями на открытом воздухе, в которые включаются беговые, прыжковые, общеразвивающие упражнения, игры и т.д.

Для целенаправленного развития двигательных качеств, способствующих успешному овладению двигательными умениями, навыками и расширению функциональных возможностей организма обучающихся, подбираю и использую в течение каждого урока и всего периода обучения наиболее эффективные из них с учетом контингента (наполняемость групп) и условий учебного заведения. Повышению эффективности учебного процесса способствует активизация мыслительной и двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности обучающихся. поэтому важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых двигательных действий. Приобретенные знания, умения и навыки должны способствовать решению важнейшей задачи физического воспитания- формирования обучающихся устойчивого интереса к физической культуре и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время и в различных условиях.

В программу физического воспитания включаю раздел " Строевая подготовка", Задачами которого является изучение и совершенствование основных строевых приемов. На уроках уделяю максимальное внимание строевой подготовке- выправке, подтянутости, осанки обучающихся. На каждом уроке от обучающихся необходимо требую соблюдение опрятного внешнего вида, чистоты и порядка, наличия установленной одежды и обуви, бережного отношения к оборудованию и инвентарю.

Воспитательный эффект урока значительно повышается, если преподаватель служит для своих обучающихся образцом во всех отношениях, примером, достойным для подражания.

Уделяю большое внимание профессионально- прикладной физической подготовке.

Задачи: совершенствование физических, волевых и других качеств применительно к требованиям избранной профессии. Обучение прикладным для данного вида труда двигательным умение и навыкам, преимущественно в связи с особыми внешними условиями профессиональной деятельности. Повышение функциональной устойчивости и приспособления организма обучающихся к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий труда (гиподинамии, вынужденной рабочей позы с соматическим напряжением, высокой или низкой температуры воздуха, укачиванию и т.п.) Сообщение учащимся знаний, необходимых для успешного применения приобретенных умений, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности.

ППФП обучающихся осуществляется в различных формах. Её основной формой является урок по физическому воспитанию- комплексный или специализированный.

Комплексные уроки могут быть двух типов:

1) включение могут быть содержание средств общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

2) Включающие только средства ППФП из различных её разделов. При использовании на занятиях средств ОФП и отдельных прикладных упражнений последние должны быть тесно связаны с остальным содержанием материала. (например, упражнения, повышающие вестибулярную устойчивость организма, целесообразно предусмотреть при прохождении раздела программы по гимнастике).

Специализированные уроки имеют более узкую, избирательную направленность - обучение прикладным умениям, навыкам или совершенствованию отдельных профессионально важных качеств. Одно направленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы организма с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии. В занятиях, отличающихся предельной интенсивностью нагрузки, предусматриваю расширенную подготовительную и заключительную части.

Кроме уроков использую: утренние физические упражнения, соревнования (по группам, районные областные) и привлекаю к самостоятельным занятиям.

Самостоятельные занятия могут быть общими заданиями (для всей группы) и индивидуальными (для обучающихся, у которых выявлен низкий уровень развития тех или иных физических качеств и двигательных навыков). Учебные занятия предусматриваю преимущественно упражнения для совершенствования профессионально важных физических качеств. Организацию самостоятельной работы по ППФП начинаю с разъяснения учащимся ее значения для успешного освоения специальности, повышения профессиональной работоспособности, внедрения средств физической культуры в их быт. Соблюдаю следующие методические требования: систематическая проверка исполнения заданий учащимися, проведения педагогического контроля за динамикой специальной физической подготовленности, постепенность повышения тренировочных нагрузок и систематических их выполнения. Так же предусматриваю меры по закаливанию организма обучающихся к воздействию метеорологических факторов, специфических для условий данной профессиональной деятельности (систематическое проведение занятий в любое время года не открытом воздухе, внедрение в быт обучающихся закаливающих средств и т.п.). В реализации задач профессионально-прикладной физической подготовки большое значение имеет система массовой физкультурной и спортивной работы, ориентированная на профиль технологического колледжа.

В нашем колледже обучают обучающихся по таким профессиям: "Экономика, бухгалтерский учет", "Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования", "Поварское и кондитерское дело", "Электротехнические системы в агропромышленном комплексе", "Информационные системы и программирование".

В разделе по ППФП отражены особенности видов трудовой деятельности по массовым рабочим профессиям, определены задачи при обучении конкретной профессии и рекомендованы основные средства и контрольные нормативы. Например: помимо непосредственного управления машинами выполнение вспомогательных работ (техническое обслуживание машин, очистка засорившихся и замена отдельных деталей и т.д.), связанных с кратковременными значительными силовыми напряжениями. Особенности рабочей позы: туловище и голова наклонены вперед, увеличен кифоз в грудном отделе позвоночника, ноги согнуты под прямым углом, руки в полусогнутом положении на рулевом управлении или рычагах переключения скоростей, длительное значительное статическое напряжение мышц спины. Рабочие движения, как правило, монотонны и однообразны, выполняются в относительно быстром темпе, неритмично. Во время работы рабочий подвергается воздействию шума, общей и местной вибрации. Задачи ППФП: развитие выносливости к игровым действиям; пространственной ориентировки; совершенствование быстроты, точности движений и вестибулярной устойчивости; развитие силы и статической выносливости мышц рук, плечевого пояса и спины.

Средства ППФП:

Гимнастика- вольные упражнения на согласование движений руками и ногами, упражнения на снарядах, элементы акробатики, эстафеты и подвижные игры;

Легкая атлетика- спринтерский бег с высокого и низкого старта с изменением направления и скорости движения, различные метания в цель;

Баскетбол - передача и ловля мяча во встречных колоннах и в кругу, ведение мяча по коридорам разной ширины и зигзагообразно, с ускорениями и остановками по сигналу, передачи мяча партнеру разными способами с места и в движении, в прыжке, после поворота кругом, броски в корзину;

Упражнения с тяжестями - штангой, гирями, поднимание и переноска тяжелых предметов. Занятия провожу на открытом воздухе. Использую спортивные игры.

Для специальности «Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования».

Особенность труда тракториста-машиниста широкого профиля заключается в том, что им приходится выполнять большой объём двигательных действий, связанных с манипуляцией рычагами управления и основном сидя. Во время работы посевной и уборочной компаний работы выполняются в любое время суток. Постоянно действующие отрицательные факторы: повышенный шум, вибрация, запыленность и загазованность воздуха.

Задачи ППФП: развитие координации движений и игровой ловкости, выносливости мышц костей и плечевого пояса; воспитание общей, скоростной выносливости вестибулярной устойчивости.

Средства ППФП:

Гимнастика- упражнение на согласование движений, строевые и упражнения на гимнастической скамье, с гимнастическими палками и гантелями; опорные и безопорные прыжки через комбинированные снаряды;

Легкая атлетика- легкоатлетические упражнения на гимнастической скамье.

1. **Выводы**

Таким образом физическое воспитание обучающихся учебных заведений профессионально-технического образования является частью системы воспитания и образования и служит целями всестороннего развития физических и духовных сил будущих молодых рабочих, их подготовку к труду и защите Родины.

В процессе уроков физического воспитания обучающихся решаются задачи, которые осуществляются на основе оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

- всестороннего физического развития на основе учебной программы физического воспитания;

- содействие гармоническому развитию обучающихся, организации оптимального двигательного режима, необходимо для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формирование активной жизненной позиции, воспитание нравственных и волевых качеств; патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к труду, смелости, решительности, упорства, целеустремленности;

- профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизических функций организма обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

- формирование у обучающихся навыков и устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания умения использовать средства физической культуры и спорта в повседневной жизни;

- привитие организаторских навыков в работе по физической культуре, спорту и туризму;

- спортивного совершенствования наиболее подготовленных обучающихся в избранном ими виде спорта.

1. **Список литературы**
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
4. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.
5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
6. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
7. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
8. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
9. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021. 328 с.
10. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
11. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
12. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
13. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
14. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.
15. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.