**Преподавание курса «Физическая культура» в системе СПО   
в условиях реализации требований ФГОС**

***С.Н. Розин***

Принципиально новая направленность профессиональных образовательных стандартов требует обновленного подхода к постановке целей в преподавании курса «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Одной из основных целей становится формирование у обучающегося готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Современный урок физической культуры должен отвечать современным требованиям организации образовательного процесса:

* индивидуализации обучения (осуществления индивидуального подхода к обучающимся, учет его психо-физических особенностей);
* организация занятий с использованием различных видов деятельности;
* использование разнообразных технических средств и современных фитнес-технологий;
* создание атмосферы сотрудничества и взаимопонимания, психологического комфорта.

Основной задачей при организации занятий физической культурой становится ***здоровьесбережение***. Прежде всего, это обеспечение неукоснительного соблюдения техники безопасного поведения на занятиях. Кроме того, соблюдение основных принципов здоровьесберегающих технологий:

* Опора на знание возрастных особенностей обучающихся и учет их индивидуальных возможностей (по результатам медицинских осмотров), а значит организация занятий на оптимальном уровне трудности. Осуществление постоянного визуального контроля за состоянием обучающихся, напоминания о необходимости самоконтроля за состоянием всех органов и систем организма.
* Вариативность методов и форм обучения, способствующая созданию атмосферы увлеченности, интереса и способствующая формированию потребности в занятиях физическими упражнениями.
* Оптимальное сочетание динамических и статических нагрузок.
* Культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья и осознанная ответственность за свое здоровье и всестороннее физическое самосовершенствование.

Одной из основных сложностей организации занятий физической культурой в колледже становится значительный разброс в уровне физической подготовленности обучающихся, оказавшихся в одной учебной группе. Частично преодолению этой сложности служит использование образовательной технологии разноуровневой дифференциации, обеспечивающей дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Применение технологии разноуровневой дифференциации, предоставление возможности работать в собственном темпе, достигая уровня, близкого к пределу индивидуальных возможностей, способствует обеспечению равных возможностей для достижения ситуации успеха всеми обучающимися. Технология разноуровневой дифференциации – это возможность реабилитации отстающих и продвинутого обучения тех, кто способен заниматься с опережением.

Применение технологии разноуровневой дифференциации на занятиях физической культурой можно продемонстрировать на примере использования комплекса упражнений на развитие силы различных мышечных групп.

Дифференцированный подход реализуется через индивидуализацию физической нагрузки, которая в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения:

1. Вариации амплитуды движений (увеличение/уменьшение)
2. Различный темп движения (больше/меньше)
3. Выполнение упражнений в облегченных условиях
4. Дискретный подход (пауза-подход, при котором основной подход разбивается на несколько частей: вместо одного подхода из 10 повторений, предлагается сделать подход из 2+2+2+2+2 или 3+3+4 повторений через короткие (до 30 сек) промежутки отдыха, в рамках одного подхода. Такой вариант выполнения упражнений позволяет слабо подготовленным студентам справляться с заданной нагрузкой, благодаря паузам отдыха.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения комплекса** | **Облегченный вариант** | **Усложненный вариант** |
| Подтягивания | “Австралийские подтягивания”, с опорой на ноги (высота перекладины- на уровне пояса) | До касания перекладины грудью |
| Приседания | Полуприседы | Приседания на одной ноге (пистолетик) |
| Отжимания | С колен, в ½ амплитуды | Отжимания на брусьях |
| Прыжки,  Прыжки на скакалке | Прыжки из приседа | “Двойные” прыжки |
| Упражнения для дельтовидных мышц | Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 12-16кг.) | Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 20-24 кг)  Отжимания в стойке на руках с опорой на стену. |
| Упражнения для трицепса | Отжимания в упоре сзади от гимнастической скамейки | “Алмазные отжимания”  (большой и указательный пальцы соприкасаются в форме алмаза) |
| Упражнения для развития мышц пресса | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы  Планка | Подъем ног к перекладине из виса  “человек-паук”, “скалолаз” |

Рассматривая физическое воспитание с точки зрения воспитательной функции (формирование волевых, коллективных качеств, целеустремленности, стрессоустойчивости и др.), необходимо признать исключительно важную роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний, в формировании осознанной ответственности за свое здоровье и всестороннее физическое самосовершенствование.

Физическая культура, как составная часть профессиональных образовательных программ, способствует формированию не только общих, но и профессиональных компетенций, с учетом требований конкретной профессии или специальности к выпускнику профессионального образовательного учреждения.

В нашем колледже осуществляется подготовка по следующим профессиям, специальностям:

- Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

- Автомеханик

- Сварщик

- Машинист крана (крановщик)

- Машинист дорожных и строительных машин

В профессиограммах этих профессий и специальностей, естественно, имеются пересечения:

Условия труда: работает как в помещении (мастерские, боксы, гаражи), так и на открытом воздухе. Возможно выполнение работ в очень неудобных позах. Большая нагрузка на опорно-двигательный и зрительный аппарат. Темп работы свободный.

Требования к индивидуальным особенностям специалиста: Для успешной деятельности необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

* аккуратность;
* конструкторское воображение;
* ***точная мелкая моторика;***
* явно выраженная склонность к работе с техникой;
* склонность к ручному труду;
* ***физическая выносливость***;
* ***способность к концентрации внимания;***
* ***высокая эмоциональная устойчивость***;
* хороший технический слух;
* наблюдательность;
* развитое техническое мышление.

Обновленные цели требуют поиска новых способов их достижения, использования современных методов и технологий. На своих занятиях я использую современные фитнесс технологии, такие как ТАЙ-БО, TRX, а также комплексы упражнений ПИЛАТЕСА, способствующие укреплению мышц кора (спины и брюшного пресса).

**Тай-бо** – одна из фитнес-систем, в которых слиты воедино западный и восточный подходы к оздоровлению организма. Тай-бо – это синтез аэробики и восточных единоборств. Создатель системы – чемпион мира по восточным единоборствам Билли Бленкс, легендарный боксер и голливудский актер, обладатель титула «Золотая перчатка». Он разработал новую технику, в которой объединил карате, тейквондо, кикбоксинг, бокс и танцевальную аэробику. Эту систему фитнес-тренировки Билли Бленкс представил в начале 90-х годов XX века.

Элементы бокса, входящие в структуру занятий тай-бо, способствуют укреплению мышц плечевого пояса, груди, спины, элементы каратэ и тейквондо – развитию мышц ног. Занятия активизируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают реакцию, дают заряд бодрости, тренируют силу и выносливость, повышают защитные силы организма.

Занятие сопровождается жесткой динамичной музыкой. Основные упражнения **тай-бо** состоят из прыжков и различных комбинаций ударов руками, ногами, перемещений и передвижений, взятых из кикбоксинга и восточных единоборств.

|  |
| --- |
| ***TRX – Make your body your machine (ваше тело – это ваш тренажер)*** |

Тренажер **TRX Suspension Professional Trainer** – простейшая конструкция, состоящая из крепких нейлоновых ремней, имеющих на концах специальные петли (отчего его многие называют петли TRX) для удерживания руками или ногами. Задумывалась как портативная имитация гимнастических колец.

Сопротивление создается весом вашего собственного тела и естественными силами гравитации. Всё, что нужно – это просто зафиксировать ремни на каком-нибудь приспособлении, находящемся над землей (например, на перекладине, двери, ветке дерева).

**TRX Suspension Training** - это эффективные функциональные тренировки с собственным весом для всего тела. Петли TRX позволяют выполнять сотни функциональных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Тренировочные петли TRX помогают приобрести превосходный мышечный баланс, объединяя в тренировках стабильность, подвижность, силу и гибкость.

Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому тренировочные петли TRX станут незаменимыми и для подростков.

**Пилатес** – это тренировка, направленная на укрепление мышечного корсета

Эффективность **пилатеса** проверена пока что одним веком, но за это время система стала очень популярной. Джозеф Пилатес, спортсмен-самоучка, разработал эту систему оздоровления, которая изначально была задумана как тренировка для раненых во Второй Мировой Войне. Пилатес возвращал к жизни солдат с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

**Пилатес** предлагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела – центром силы: это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Их укрепление и растяжение обеспечит здоровый позвоночник

Упражнения системы **пилатес** ориентированы на оздоровление позвоночника. Они тонизируют и укрепляют внутренние мышцы, создают мышечный корсет, развивают равновесие, улучшают телосложение, помогают справиться с болями в спине.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

2. Учебники по анатомии, физиологии, психологии, спортивной медицине, биомеханике для институтов физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» и их переиздания

4. Территория здорового образа жизни – http://www.taybo.ru/

5. Пилатес – http://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%E8%EB%E0%F2%E5%F1