

## **Повышение качества уроков физической культуры в педагогическом колледже, как средство обеспечения практико-ориентированной направленности подготовки выпускников**

Подготовка хорошего специалиста, компетентного в своей дальнейшей профессиональной деятельности, является основной целью учебного процесса в любом учебном заведении, а это невозможно без создания у обучающихся мотивированного положительного отношения к этой деятельности. Формировать готовность у обучающихся к будущей профессии в условиях средних специальных учебных заведений в преподавании физической культуры следует через практико-ориентированное обучение с учетом обновления содержания образовательных программ, подготовки и методического сопровождения.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Как сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Универсальных рецептов нет. Есть только опыт преподавателей. Перед началом года я составляю план, в котором ставятся следующие задачи:

- Формирование гармонично развитой личности посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепление здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование знаний о роли физической культуры и спорта;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Мой опыт работы преподавателем физической культуры позволяет утверждать, что с помощью эффективного проведения уроков, систематизации домашних заданий, определенной организации кружковой работы, можно добиться высокого уровня общефизической подготовки студентов и их здоровья. Урок строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен. Студенты получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Совершенствованию методики проведения урока уделяю постоянное внимание. На уроках стараюсь

корректировать правильное, в полном смысле слова «культурное» выполнение движений, что влияет не только на физическое, но и личностное развитие студента. Большинство уроков провожу на свежем воздухе, что, в свою очередь закаляет организм. Заинтересовать, привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть, пусть небольшой, но зримый результат своей работы. И здесь важный аспект моей деятельности – дифференцированный подход к каждому студенту.

Урок физкультуры – это своеобразная основа физкультурно - спортивной грамоты. Если на уроке прививаются необходимые двигательные умения и навыки, сам урок вызывает интерес и удовлетворение, значит можно говорить о формировании устойчивой привычки заниматься физической культурой и спортом. На каждом уроке провожу инструктаж по технике безопасности, строго слежу за выполнением СанПиНа. Свои уроки я строю так, чтобы каждый студент стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых, а так же медлительных студентов и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. В своей работе, для реализации поставленных целей и задач, использую всевозможные методы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, посменный, метод круговой тренировки, при этом, учитываю их двигательные и психические возможности.

Для того, чтобы правильно организовать работу и не нанести вред здоровью, преподаватель должен знать о состоянии здоровья студента. Поэтому в начале каждого учебного года, вновь поступившие студенты и студентки, ранее у которых была подготовительная группа, или специальная медицинская группа для занятий физической культурой, проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знаколюсь. Затем, в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности дозирую нагрузку на уроке.

В свете последних событий (всеобщая пандемия), в работу преподавателей активно вошло дистанционное обучение. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании предмета «Физическая культура».

Так, в своей работе в дистанционном формате я использую специальные платформы для проведения онлайн-занятий. **Zoom**, **Moodle**. **Облачный сервис Яндекс. Диск**. Во время проведения онлайн-занятий так же использовала видеохостинг **YouTube**. На этом сайте представлено очень много видеороликов

с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы студентов использую сайты **«Российской электронной школы»** и **«Московской электронной школы»**.

Преподаватель должен быть пропагандистом и носителем здорового образа жизни. Основателю современного олимпийского движения Пьеру Кубертену принадлежит мудрая мысль, выраженная в кратком афоризме: «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один должен заниматься спортом». Все это позволит сделать физкультуру интереснее, доступнее для понимания.