

*Смоленское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рославльский техникум промышленности и сферы обслуживания»*

***Гордиенко Наталья Дмитриевна***  
***руководитель физического воспитания***

г. Рославль, Россия  
2015

### **Внеаудиторная самостоятельная работа, как средство повышения мотивации обучающихся к здоровому образу жизни**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в СОГБОУ СПО «Рославльский техникум промышленности и сферы обслуживания» как управляемая преподавателем система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины «Физическая культура».

Для студентов самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» не измеримо возросла. В программе дисциплины «Физическая культура» для средних профессиональных учебных учреждений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечнососудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачёта по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и

сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а так же выполнение утренней гимнастики , участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания .

Самостоятельно и при помощи преподавателя составляются индивидуальные планы и комплексы физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья и физического развития – это ещё одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентов необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учётом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвёртом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобрести знания о последовательности построения комплекса, умения целесообразно использовать физические упражнения с учётом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия техникума, такие как Спартакиада, лёгкоатлетический кросс, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» .

Примерный перечень внеаудиторной самостоятельной работы по профессионально-прикладной физической подготовке:

- Подготовка и написание рефератов, докладов, сообщений на заданную тему;
- Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического воспитания;
- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- Составление комплексов упражнений;

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

## Литература:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: «Академия», 2006г.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010г.
3. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010г.
4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. – М.: «Академия», 2009г.