

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАМЧАТСКОГО КРАЯ
"КАМЧАТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора

И.В. Пляскина

«21 » ноябрь 2017г.

**ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
«ЗДОРОВЬЕ»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 2 от «16» 11 2017 г.

Петропавловск-Камчатский
2017

Значение, цели и задачи физического воспитания студентов

«Здоровье - это ещё не всё,
но всё без здоровья превращается в ничто».
Сократ

Здоровье - приоритетная потребность медицинского работника как человека и специалиста, определяющая способность к выполнению профессиональных обязанностей.

Программа «Здоровье» является целевой воспитательной программой, обеспечивающей реализацию спортивно - оздоровительного направления Концепции воспитательной деятельности колледжа в период с 2017 г. до 2022 года.

Особое внимание программа уделяет формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, улучшению качества физического воспитания.

Потребность в здоровом образе жизни, целеустремленность, смелость, выносливость, решительность, ловкость, негативное отношение к вредным привычкам являются важными качествами медицинского работника. Организация занятий физической культуры и внеурочной работы по физическому воспитанию позволяет создать благоприятные условия для оздоровления студентов колледжа.

Физическая культура в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» представлена в образовательных учреждениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье: физическое, психическое, социальное (духовное) благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирования мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание программы

Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время. В режиме учебной работы:

- Учебные занятия - основная форма занятий по физическому

воспитанию.

- Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется ФГОС. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Образовательная программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Лекционный курс предполагает темы: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни студента», «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на

приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и

практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для средних специальных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые руководителем физического воспитания с учетом специфики подготовки специалистов в колледже. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Физическое воспитание во вне учебное время предполагает:

- Физические упражнения в режиме учебного дня: пауза, гимнастика, дополнительные занятия.
- Организованные занятия: секции, бассейн, группы ЛФК, кружок по шейпингу.
- Самостоятельные занятия в тренажёрном зале в свободное от учебы время по заданию и добровольно.
- Массовые физкультурно-спортивные мероприятия в выходные дни в течение учебного года и в каникулы
- Проектная деятельность предлагается студентам, пропустившим занятия по неуважительной причине. Темы проектов затрагивают историю физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни,

«Спортсмены - медицинские работники», «Спортсмены - участники ВОВ», «История Олимпийских игр», «Духовно-оздоровительные практики», «Физические упражнения при стрессе», «Лечебная физкультура» и др. Студент готовит выступление, презентацию, публичную защиту проекта.

- Беседы и консультации с родителями, разъяснение целей физического воспитания, вовлечение их в реализацию задач по формированию здорового образа жизни студентов.
- Выпуск спортивной юмористической газеты.
- Молодёжные шествия, посвящённые знаменательным событиям истории России, Камчатки.

Мотивация физического воспитания

Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам большого объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культуры и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и др.);
- тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

При организации деятельности по физическому воспитанию необходимо принять во внимание возрастные морфологические, функциональные и психологические особенности студентов. Воспитательное воздействие должно способствовать эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные предпосылки.

Оптимизация физического развития студентов колледжа направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшения осанки, регулирования массы тела, увеличения жизненной емкости легких и т. д.).

Особое значение имеет вовлечение в совместную деятельность тех студентов, кто по состоянию здоровья не может участвовать в физически активной деятельности, их необходимо привлекать к судейству, подсчёту результатов, оформлению мероприятий, участию в работе групп поддержки. Такая организация способствует созданию благоприятного психологического климата в студенческой среде, профессионально ориентирует студентов на толерантное отношение к людям с особыми возможностями здоровья.

Методические основы физического воспитания

Динамика умственной работоспособности, сохранения высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Только систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общее подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общее подготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с

целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состояния здоровья, но физически слабо подготовленные.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состояния здоровья. Практический материал для них разрабатывается преподавателем с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.

Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику.

спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Критерии эффективности программы

1. индекс здоровья - число студентов, не пропускающих занятия по болезни к общему числу студентов;
2. критерий успеха - количество спортивных побед и достижений в учебном году;
3. критерий массовости – количество студентов, вовлечённых в спортивно-оздоровительные мероприятия.
4. критерий комфортности – уровень удовлетворённости физическим воспитанием студентов, родителей, сотрудников колледжа.

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные исполнители
1. Организационная работа.			
.	Выборы физоргов групп.	Сентябрь - октябрь	Руководитель физвоспитания, кураторы, Студсовет
то	Проводить заседания физоргов групп	1 раз в месяц	Руководитель спортивного отдела Студсовета,
2. Учебно-спортивная работа			
	Проводить занятия по образовательной программе, занятия кружка по фитнесу, занятия по ЛФК, дополнительные занятия в тренажёрном зале	В течение года	Руководители
3. Вне учебная работа			
	<p>Участие в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • легкая атлетика • кросс наций • кросс л/атлетический <ul style="list-style-type: none"> • турнир, посвященный международному Дню студента • лыжные гонки • баскетбол • волейбол • плавание • настольный теннис • пулевая стрельба • участие в традиционной эстафете в честь «Дня Победы»- «Эстафете мира» <ul style="list-style-type: none"> • Организация работы по внедрению комплекса ГТО Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся профессиональных образовательных организаций, посвященный годовщине отечественного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» среди допризывной молодёжи" 	Сентябрь Сентябрь Сентябрь Декабрь Февраль февраль Март Март Апрель апрель февраль Май	руководитель физвоспитания, По планам Министерства спорта Камчатского края, Совета директоров ОУ СПО. Органы местного самоуправления и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в

			сфере образования при участии региональных отделений Российского студенческого спортивного союза, ОГ ФСО «Юность России» и ДОСААФ России
	Участие в акции «Чистый город»	Октябрь	
	Участие в факельном шествии, посвящённом окончанию второй мировой войны и Курильской десантной операции	Сентябрь-ноябрь,	
	Участие в Краевом эколого-краеведческом туристическом слёте	Май-июнь	
	Походы выходного дня на океан, сбор шиповника	Сентябрь	
	Проектная деятельность студентов	Сентябрь	
	Участие в выставках « Медицина. Здоровье. Красота» и др.	Сентябрь	
	Акция " Весёлый волонтёр "	В течение года	

4. Агитационно-пропагандистская работа

.	1. Оформление стендов и выпуск спортивной стенгазеты 2. Конкурс социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни	В течение года	Руководитель физвоспитания Студсовет
---	--	----------------	---

5. Финансово-хозяйственная работа

.	1. Обеспечение закупок необходимого для занятий спортивного инвентаря и оборудования. 2. Подготовить договор о посещении	В течение года	Заместитель директора по административно-хозяйственной
---	---	----------------	--

	спорта, договор о посещении плавательного бассейна, тренажерный зал для проведения занятий.		части
--	--	--	-------