**Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в МЭКИ в рамках реализации ФГОС**

**Тямисова Елена Викторовна**

**Преподаватель физической культуры**

**ФКПОУ «Михайловский экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации)**

Наш колледж имеет свою специфику работы, он предназначен для обучения и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Задача педагогов колледжа - подготовка этих студентов к предстоящей жизнедеятельности, возможности их, по окончании нашего учебного заведения трудиться по выбранной специальности. Студенты – инвалиды проходят в МЭКИ социально-психологическую, медицинскую и профессиональную реабилитацию.

ФГОС СПО учебного предмета «Физическая культура» предусматривает решение следующих задач

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитию основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и движениями;

- воспитания бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умения их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;

- освоение знаний о ценности физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студентов к будущей профессии;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для колледжа, основной контингент обучаемых которого составляют студенты-инвалиды, эти задачи приобретают особое значение. Так как их реализация способствует медицинской и социальной реабилитации студентов.

Физическое воспитание в нашем колледже осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс, что включает в себя:

- обязательные учебные занятия физической культурой;

- самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеурочное время;

- занятия в спортивных секциях (бочча, лёгкая атлетика, плавание, футбол, волейбол, общефизическая и силовая полготовки);

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время (три раза в год проходят Дни здоровья на открытом воздухе);

- соревнования по теннису, волейболу, футболу, бочче, плаванию, шашкам и шахматам; недели спорта для юношей и девушек;

- соревнования различных уровней (районных, областных, региональных, всероссийских, в том числе Чемпионаты Росси по лёгкой атлетике, бочче, теннису, спортивные Фестивали для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

При реализации ФГОС СПО учебной дисциплины «Физическая культура» пришлось столкнуться с определёнными трудностями, с учетом особого контингента обучаемых. Было необходимо приспособить стандарты к студентам всех возрастных и нозологических групп.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1. уроки образовательной направленности, предназначенные для фор­мирования специальных знаний, обучения разнообразным двигатель­ным умениям;
2. уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначен­ные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
3. уроки оздоровительной направленности, предназначенные для кор­рекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболева­ний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.;
5. уроки спортивной направленности, предназначенные для совер­шенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
6. уроки рекреационной направленности, предназначенные для орга­низованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимуще­ственную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилак­тики, т.е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

Ведущим принципом в работе со студентами-инвалидами является личностно-ориентированный, дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и заболеваний студентов.

На теоретических занятиях студенты получают сведения о роли физической культуры, закаливания в поддержании здоровья, о самоконтроле, установки на самостоятельные занятия, познавательные сведения о различных видах спорта, о достижениях наших спортсменов, Теоретические знания сообщаются в виде лекций, систематических бесед в процессе урока, или защите рефератов и презентаций.

Практические занятия физической культурой по вида спорта адаптированы с учетом функциональных особенностей наших студентов.

Физическими упражнениями в режиме дня в нашем колледже являются физкультурные паузы (зарядки), для которых выделены ежедневно десять минут между первой и второй парами. Они направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности студентов в течение учебного дня.

Одним из компонентов учебного процесса являются самостоятельные занятия обучающихся.

Если грамотно даны рекомендации и мотивации студентов, то самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс реабилитации наших студентов, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Если вы приедете в колледж вечером и зайдете в тренажерный или спортивный зал, то будете приятно удивлены количеством студентов, занимающихся спортом самостоятельно. Это футбол, неизменно пользующийся популярностью у большой группы студентов, в том числе и у ребят с ампутацией конечностей и ДЦП, баскетбол на колясках, силовые тренировки на брусьях и перекладине, лёгкая атлетика.

Однако, многим студентам недоступны и эти виды спортивных упражнений, они не могут бегать, не могут подтягиваться или играть в футбол. Они занимаются оздоровительной ходьбой, не просто гуляют, а используют интенсивную ходьбу, что тоже дает положительный эффект.

Студенты, которым позволяет их состояние, учатся ходить без костылей и колясок с помощью брусьев. Многие студенты нашего колледжа увлечены теннисом. Они с удовольствием играют вечерами в оборудованном помещении в настольный теннис, а с наступлением тепла пробуют себя на корте в большом теннисе.

Многие наши студенты в колледже по-новому открыли для себя спорт. Они проявляют пример выдержки и целеустремленности и показывают отличные результаты. А для некоторых студентов спорт явился отправной точкой в новую жизнь.

Во внеурочное время в колледже работают спортивные секции. Кабинетом физвоспитания МЭКИ, в рамках спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы, проводятся первенства МЭКИ: по футболу, настольному теннису, волейболу, бочче, стрельбе, плаванию, армрестлингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту, спортивные соревнования среди студентов-колясочников «Путешествие в страну «Спортландию» и др.

Подробнее хочется остановиться на спортивно-массовой работе, как большой и трудоемкой, составляющей процесса физического воспитания.

Ежегодно в мае колледжу выпадает честь принимать на своей территории фестиваль «Спорт равных возможностей», на которые приезжают спортсмены-инвалиды из разных регионов страны. Участники получают возможность не только принять участие в увлекательных соревнованиях и спортивных играх, но и пообщаться со спортсменами паралимпийцами, которые демонстрируют на фестивале мастер классы. На одной из таких встреч у студентов нашего колледжа завязалась дружба с нашими Московскими гостями-паралимпийцами во главе со старшим тренером паралимпийской сборной по лыжным гонкам и биатлону И. Громовой и фондом поддержки инвалидов «Единая страна». Не забывают нас и бывшие студенты МЭКИ, ставшие Олимпийскими чемпионами на зимних играх в Г. Сочи в 2014 году и входящие в состав сборной Москвы, это Проньков А. и Коновалова С.

Благодаря этим мероприятиям у наших студентов с ограниченными возможностями появились дополнительные стимулы к развитию, многие для себя увидели новые горизонты. Кроме того фестиваль задаёт темп для дальнейшей спортивной жизни колледжа.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствования физической подготовленности студентов.

Успешная реализация ФГОС СПО учебной дисциплины «Физическая культура» и высокие достижения наших студентов стали возможны благодаря хорошей спортивной базе МЭКИ и всесторонней поддержке со стороны администрации колледжа и лично директора Медведева В.Н.