



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ № 54»
ИМЕНИ П.М. ВОСТРУХИНА

115172, Москва, ул. Б.Каменщики, д. 7;

тел., факс: (495) 134-1234;

e-mail: spo-54@edu.mos.ru

Протокол № 8

Заседания предметно-цикловой комиссии
«Физическая культура и БЖ»

«07» сентября 2021 г.

На заседании присутствовали:

Члены ПЦК

(преподаватели дисциплин)

1. Химин А.И.;
2. Мадилев А.С.;
3. Климаков В.А.;
4. Рябцев Ю.В.;
5. Шпильков А.А.;
6. Калачев В.С.;
7. Хлыбов Д.В.;
8. Ефремова К.А.;
9. Стаценко Д.С.
10. Пинимасова Е.А.

Повестка дня:

1. Организация и проведение спортивных конкурсов и мероприятий для студентов подразделения в условиях угрозы распространения CoVid-19 в очном формате.

председатель ПЦК Химин А.И.
преподаватели

2. Подготовка методических материалов к аккредитации.

председатель ПЦК Химин А.И.

3. Утверждение повестки дня и даты следующего заседания ПЦК.
4. Утверждение вопросов и практических заданий к экзаменам по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

5. Выступление Пинимасовой Е.А. по теме: «Проведение практических занятий ОГСЭ.04 Физическая культура в условиях ограниченного пространства»

6. Разное

Слушали:

1. По первому вопросу: слушали преподавателей по очереди, которые предложили много вариантов проведения спортивных соревнований между студентами колледжа.
Преподаватели: внесли предложение составить график проведения соревнований между площадками после снятия всех ограничений.
2. По второму вопросу: слушали Химины А.И. о комплекте необходимых документов для каждой группы специальности, которая будет проходить аккредитацию.
3. По третьему вопросу: утвердили повестку дня следующего заседания ПЦК и согласовали дату проведения заседания 03 ноября.
4. По четвертому вопросу: слушали преподавателей Шпилькова А.А., Пинимасова Е.А., Химины А.И. по наличию вопросов и практических заданий для проведения экзамена по ОГСЭ.04 «Физическая культура».
5. По пятому вопросу: слушали преподавателя Пинимасову Е.А. с докладом о решении проблемы проведения занятий физической культурой в ограниченном пространстве.

1. Занятия физической культурой на свежем воздухе

Проблема занятия физической культурой на свежем воздухе на сегодняшний день актуально, как и раньше. Можно сказать, что эта тема еще более важна сегодня, поскольку в наше время человека всегда окружают машины, бытовые приборы и мн. др., что отрицательно сказывается на его здоровье, поэтому важно заниматься физической культурой на улице; особенно в сквере, лесополосе и т.п., так как происходит не только физическое развитие, а ещё и улучшение здоровья. Тренировки на свежем воздухе полезны и зимой, и летом.

Предлагаю осенью и весной, пока погодные условия позволяют, занятия проводить в парке (Измайлово). По легкой атлетике, общей физической подготовке. В занятия можно включить спортивные игры, благодаря наличию баскетбольной и волейбольной площадки.

Занятия на улице помогают не только улучшить физическую форму и самочувствие, но и психическое состояние: вид деревьев, природных ландшафтов и явлений снимают стресс и раздражение, а также имеют большое эстетическое рекреативное значение, в то время как привычная обстановка зала угнетает и способствует накоплению отрицательных эмоций.

2. Физкультура без определенного места занятий. Что делать на уроках, если нет спортзала?

Если есть малейший спортзал (как у нас), то в морозы или в дождь можно использовать разработку здоровье сберегающих технологий для студентов,

предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Здоровье сберегающие технологии в физической культуре входят в понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и предназначенные для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека. Большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес, который встречается и в методических разработках, и в образовательных программах. Рассматривая появление термина «фитнес» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся.

Фитнес-технологии – это, прежде всего технологии обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач учебных программ.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности обучающихся. Очень важно, чтобы он имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в колледже, так и дома.

Педагогическая идея: создание нового подхода к занятию по физкультуры, базирующегося на идеи модернизации образовательного процесса с использованием новых направлений в сфере физической культуре.

Целью будет являться: формирование положительной мотивации учащихся для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре, формирование у учащихся теоретических знаний в области фитнеса, умений и навыков к способности направленного использования разнообразных средств фитнеса для сохранения и укрепления здоровья, а также содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Основные задачи для проведения занятия:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям;
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья;

- совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.
- овладение нетрадиционными системами физического воспитания, использование новых танцевальных направлений, разновидностей аэробики.
- введение самоконтроля – системы наблюдений за своим здоровьем, ведение тетрадей, дневников самоконтроля.

6. В разном: составили план соревнований на каждом ОП на неделю ОГСЭ.

Постановили:

1. Преподавателям организовать соревнования по различным видам спорта. Утвердить ответственных за проведение соревнований. Единогласно
2. Начать комплектование необходимой документации по группам специальностей. Единогласно
3. Утвердить повестку дня следующего заседания ПЦК. Единогласно
4. Признать комплекты экзаменационных билетов актуальными для учебного года 2021-22, отредактировать титульные листы, сдать методистам для проверки. Единогласно
5. Принять и поддержать предложения преподавателя Пинимасовой Е.А. по организации занятий физической культурой на ОП №5. Единогласно
6. Подготовить положения и формат запланированных соревнований на неделе ОГСЭ. Единогласно

Председатель ПЦК
Секретарь



/Химин А.И./
/Климаков В.А./