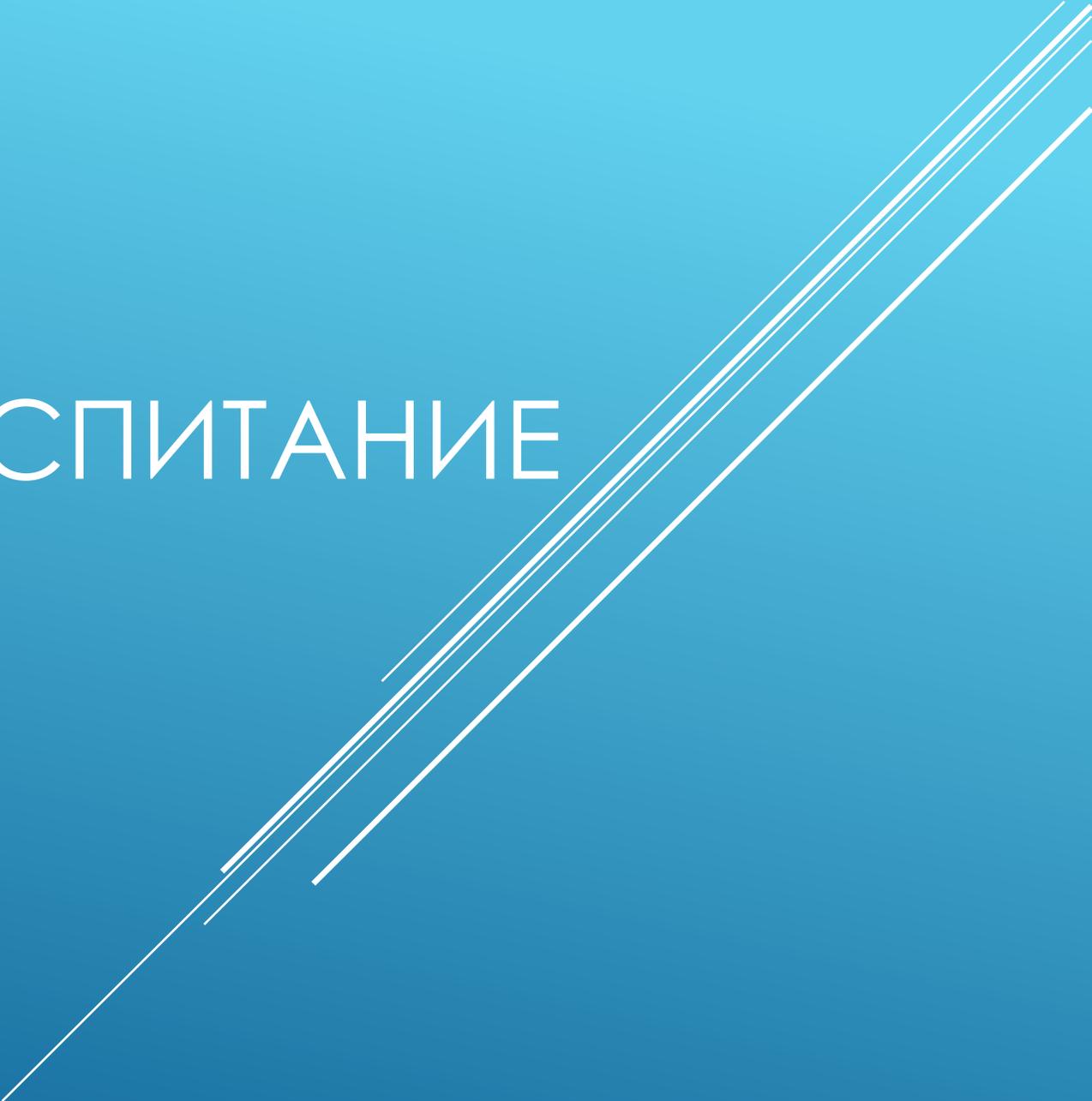


ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

The image features a solid blue background with a gradient from light to dark. In the lower right quadrant, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of motion and depth.

НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- ▶ Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация—восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ

- ▶ направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежития, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАКРЕАТИВНОЕ

- ▶ направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитии, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т. д.

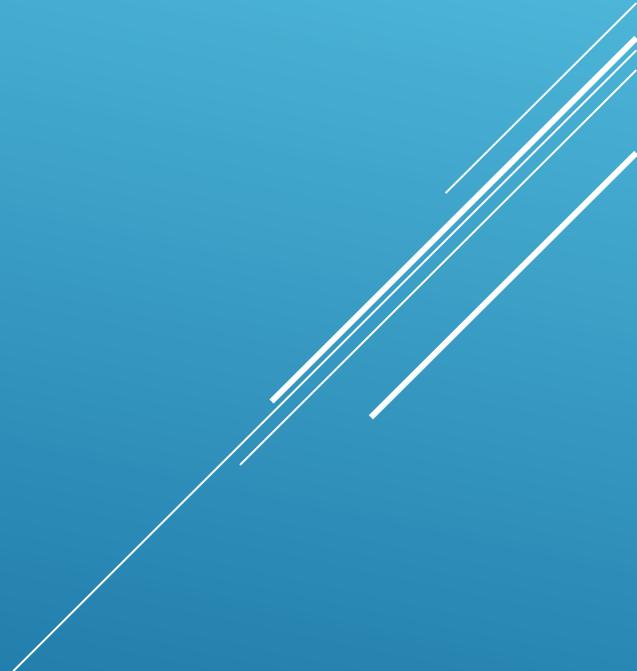
ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ

- ▶ направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы ГТО и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

СПОРТИВНОЕ

- ▶ направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.
- 

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ

- ▶ направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе НОТ и для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.
- 

ЛЕЧЕБНОЕ

- ▶ направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- ▶ Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- ▶ являются основной формой физического воспитания в учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями физического воспитания.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ, ТУРИЗМОМ

- ▶ способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

- ▶ направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.
- ▶ Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

ПРОГРАММНОЕ ПОСТРОЕНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- ▶ Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой «Физическое воспитание».
- ▶ Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания и состоит из теоретического и практического разделов.
- ▶ Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения учебной и специальной литературы.

▶ Спасибо за внимание!

