

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ВЫСШИХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

# *Содержание:*

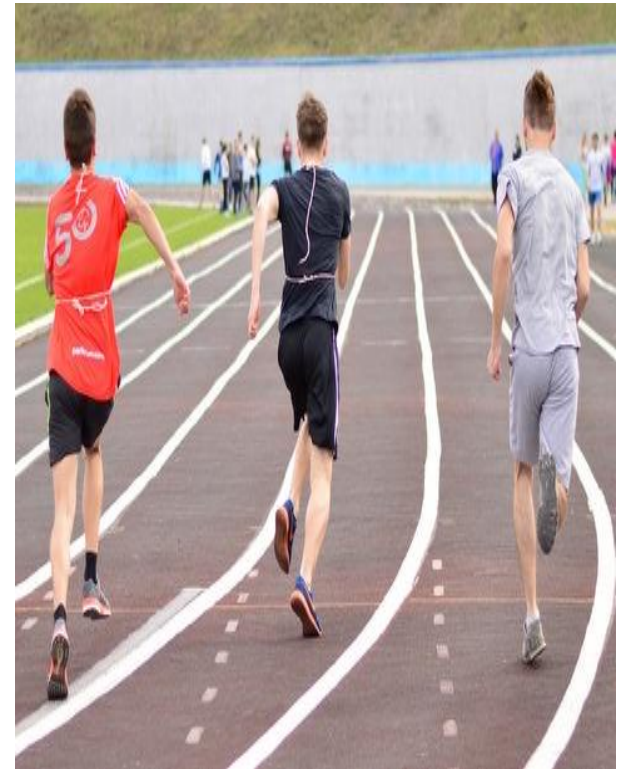
- 1) Значение и задачи физического воспитания студентов.**
- 2) Возрастные особенности физического развития студентов.**
- 3) Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.**
- 4) Методические основы физического воспитания в вузе.**
- 5) Особенности методики занятий различных учебных отделениях.**
- 6) Формы занятий физическими упражнениями студентов.**

# Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.



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



*Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.*



# Задачи физического воспитания:

♦ формирование знаний о роли физической культуры в развитии личности, в подготовке ее к профессиональной деятельности;



♦ освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;



♦ формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

♦ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;



♦ обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;



♦ приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

# Возрастные особенности физического развития студентов

**В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19-28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.**

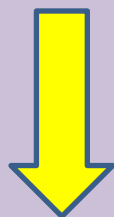




**Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.**



**Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня**



**отстающих  
двигательных  
способностей**



**морфофункциональных  
показателей (улучшение  
осанки, регулирование массы  
тела, увеличение жизненной  
емкости легких и др.).**

**Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.**

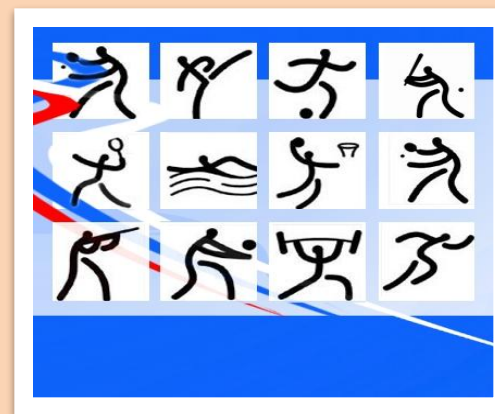


**Важной психологической особенностью человека молодого возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью понимания студентами того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать и что те болезни и патологические состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне.**



# Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе

Государственными образовательными стандартами предусмотрено в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура». Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах – по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1 – 2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений.



**Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура» определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривает формирование**

**устойчивой мотивации,**

**потребности в здоровом образе жизни,**

**личного опыта использования средств и методов физической культуры,**

**достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне.**

**Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее**

- ❖ **общеобразовательная направленность,**
- ❖ **наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.**

**Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.**



**Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела:**



Теоретический

Практический

Контрольный



*Теоретический раздел (26 ч).*

**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.**

**Знания преподавателями физического воспитания сообщаются кафедры в форме поточных лекций.**

# Лекционный курс читается по следующим темам:

1) «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»,

2) «Социально-биологические основы физической культуры»,

3) «Основы здорового образа жизни студента»,

4) «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,

**5) «Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»,**

**6) «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,**

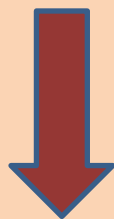
**7) «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений»,**

**8) «Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений»,**

**9) «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»,**

**10) «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».**

**Кроме этого студенты получают и углубляют знания на**



**практических занятиях**



**путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.**

**Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на**

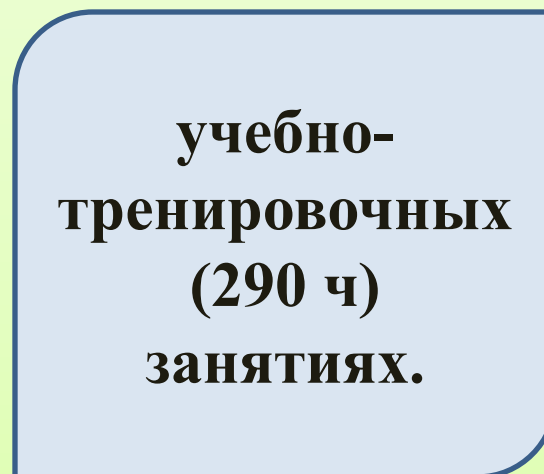
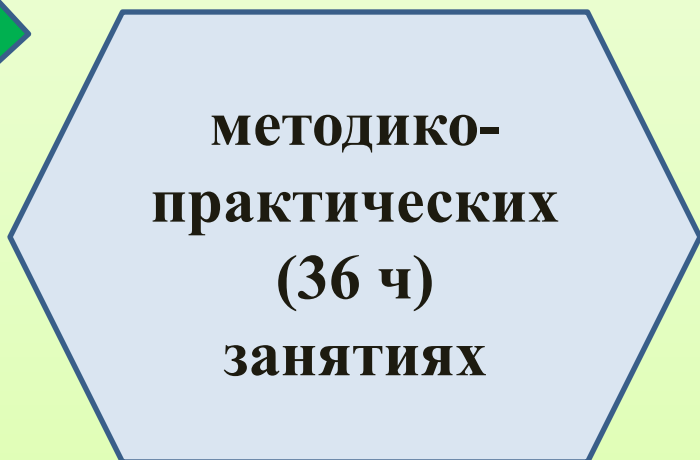
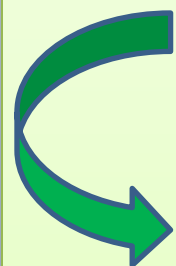
**повышение уровня функциональных и двигательных способностей,**

**на формирование необходимых качеств и свойств личности,**

**на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности,**

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

*Практический раздел программы  
реализуется на*



**Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.**



**Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.**



**Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом:**

— методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах , плавание);

— простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

— методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

— основы методики самомассажа;

— методика коррегирующей гимнастики для глаз;

— методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

— методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

— методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

— методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

— методика проведения учебно-тренировочного занятия;

— методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

— методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;

— основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;

— методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;

— средства и методы мышечной релаксации в спорте;

— методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

— методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Учебно-тренировочные занятия направлены на**

- ❖ **приобретение опыта творческой деятельности,**
- ❖ **достижение высоких результатов в избранном виде спорта,**
- ❖ **развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства,**
- ❖ **повышения уровня функциональных,**
- ❖ **двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.**



**Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе являются**

**упражнения  
профессионально-  
прикладной  
физической  
подготовки и силовой  
направленности,**

**отдельные виды  
легкой атлетики  
(в основном  
беговые и  
прыжковые),**

**туризм,**

**плавание,**

**ЛЫЖНЫЕ  
ГОНКИ,**

**СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ.**



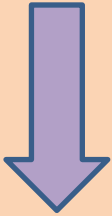
**Практический  
раздел  
предусматривает как**

**обучение  
занимающихся новым  
двигательным действиям,**

**так и  
развитие  
двигательных  
способностей.**

# *Контрольный раздел.*

**Материал раздела направлен на**



**дифференцированный  
и объективный учет  
процесса**



**результатов учебной  
деятельности студентов**





**Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и 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 высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.**

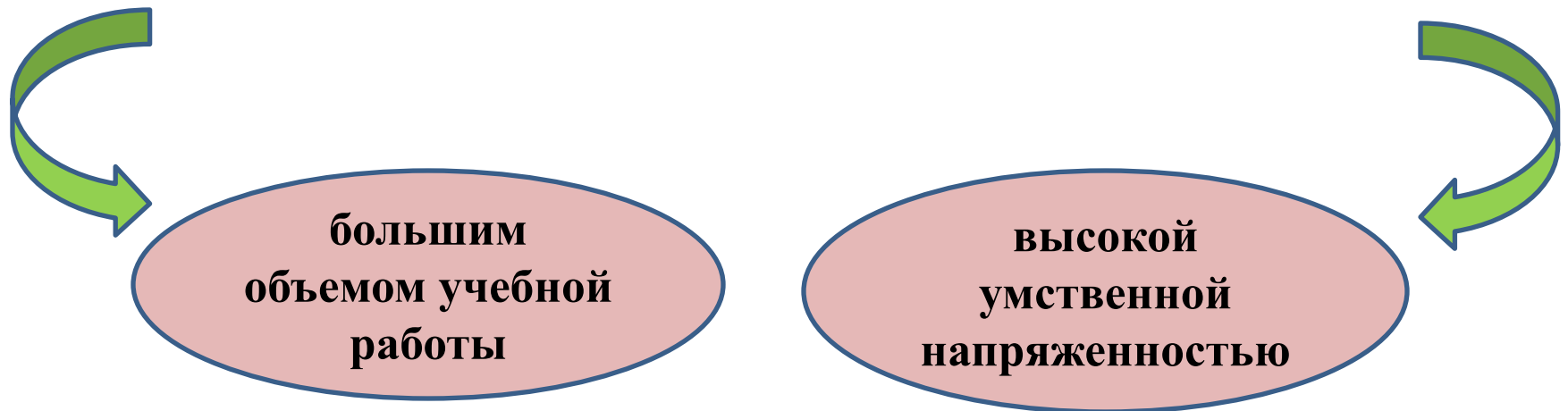
**Обязательными тестами,  
определяющими физическую  
подготовленность студентов,  
являются:**

- 1) бег на 100 м;
- 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
- 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).



# *Методические основы физического воспитания в вузе*

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с



**Причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.**

**Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе.**



**Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.**

**❖ 1. Занятия физическими упражнениями**



**как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд./мин. Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС доходит до 150 уд./мин).**

**Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.**



❖ **2. На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки**



**малой  
интенсивности  
(ЧСС = 110-130  
уд./мин)**



**средней интенсивности  
(ЧСС в диапазоне  
130-150 уд./мин).**

**Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%.**

**Основное назначение таких занятий - обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.**

**В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не рекомендуется более 150-160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.**





**3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.**



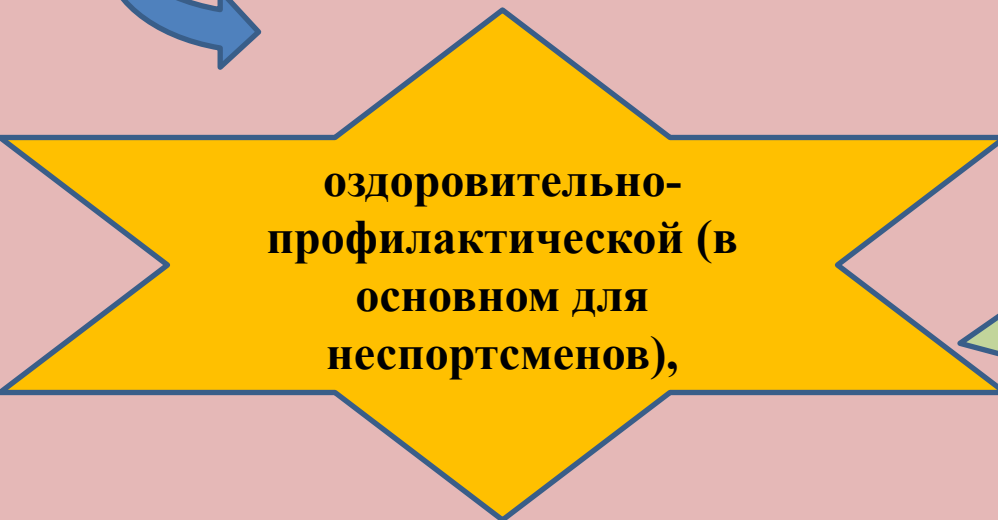
**4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.**



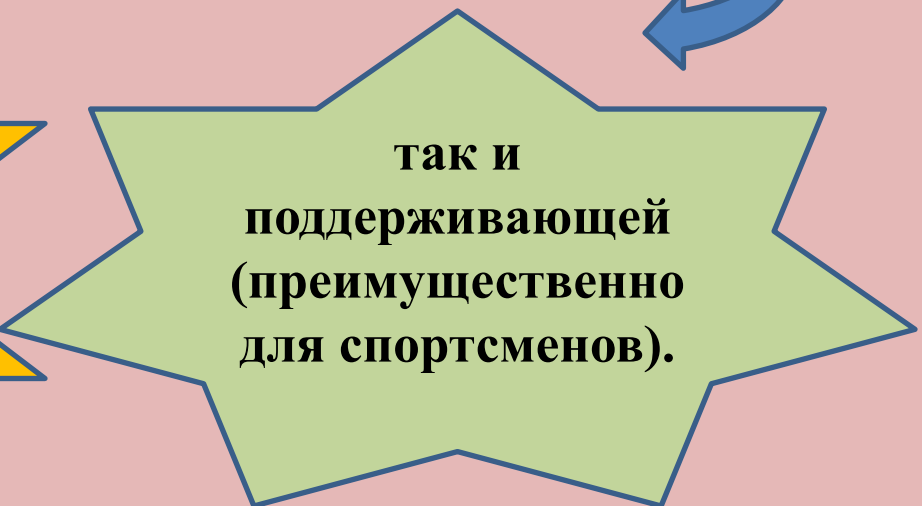
❖ **5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).**



**Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как**



**оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов),**



**так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).**



**В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:**

**— среда - занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;**

**— понедельник - занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;**

**— пятница (или суббота) - занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.**

**Следует отметить, что  
только систематическое  
использование  
разнообразных средств  
физического воспитания  
создает объективные  
условия для  
оптимального  
проявления умственной  
работоспособности.**



**Физическое воспитание студентов  
включает в себя следующие основные  
направления:**

**общеподготовительное**

**спортивное**

**профессионально-прикладное**

**гигиеническое**

**оздоровительно-рекреативное**

**лечебное**

**1) *Общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.**

**2) *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.**

**3) *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.**



**4) *Гигиеническое направление*** предусматривает использование средств физического 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.

**5) *Оздоровительно-рекреативное направление*** предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

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

# *Особенности методики занятий различных учебных отделениях*

**Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям:**

**1) Основное**

**2) специальное**

**3) спортивное**

**Распределение проводится в начале учебного года с учетом**

- ❖ пола,
- ❖ состояния здоровья (медицинского заключения),
- ❖ физического развития,
- ❖ физической и спортивно-технической подготовленности,
- ❖ интересов студентов.

**На основе этих показателей** каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. **Каждое отделение имеет** определенное содержание и целевую направленность занятий.



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



**В основном  
отделении  
учебный процесс  
направлен на:**

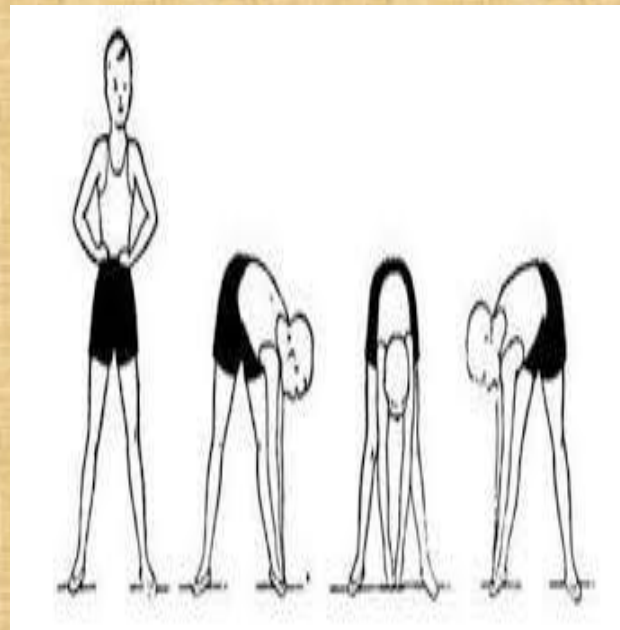
**формирование  
активного  
отношения и  
интереса к  
занятиям  
физической  
культурой и  
спортом,**

**всестороннее  
физическое развитие  
студентов, повышение  
уровня их общей  
физической,  
профессионально-  
прикладной и  
методико-  
практической  
подготовленности.**

**Занятия имеют** заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. **Должное внимание** уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. **Методика занятий** носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130-160 уд./мин.



**В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.**



*Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:*

**укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;**

**использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;**

**приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.**



**Направленность учебных занятий носит  
ярко выраженный оздоровительно-  
восстановительный характер.**



Согласно научно обоснованным  
рекомендациям студенты специального  
отделения в зависимости от характера  
заболевания делятся на четыре группы:

А

Б

В

лечебную

**Группа А** комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

**Группа Б** формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

**Группа В** состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

**Лечебная группа** комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

**В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта)** 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.

**Занятия строятся на основе** соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

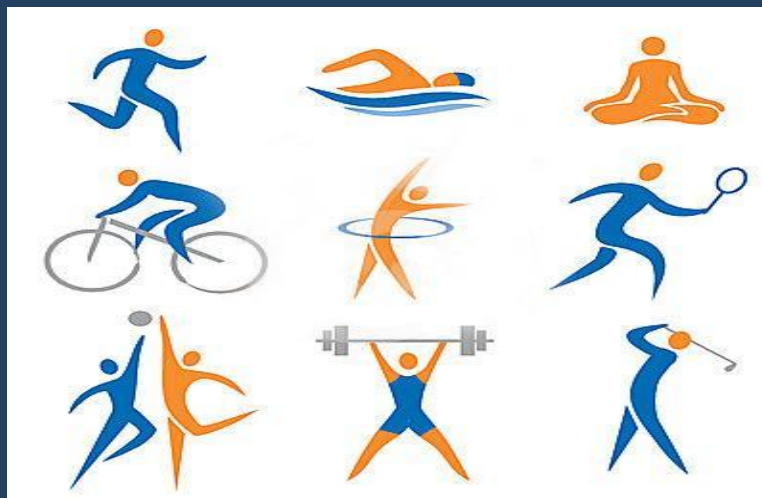
**Студенты спортивного отделения выполняют** обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.



**Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:**

**1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;**

**2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.**



# Формы занятий физическими упражнениями студентов

**Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме**



**Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:**

**1. *Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза* (по 4 ч в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.**



**2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.** Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2-4 ч в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.





## **Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах:**

***1. Физические упражнения в режиме учебного дня:*** утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультпаузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8-10 мин. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию. Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

***2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.***



### *3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время:*

**а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию);**

**б) по заданию преподавателя (домашние задания).**

**4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.**

**5. Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри- и межлагерные спортивные соревнования и др.**



**Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано**

**- повысить двигательную активность студентов;**

**- улучшить профессионально-прикладную готовность**

**- оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения;**

**- продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.**



**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

