

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Бортовский В.Л., ст. преподаватель;Беликова О.В.,ст. преподаватель;  
Бошняк В. И.ст.преподаватель;  
*(кафедра физического воспитания и спорта)*

Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на использование средств физической культуры и спорта для подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности. Для студентов строительного вуза предполагается, что за время занятий наши студенты получают навыки и умения, которые они будут использовать в будущем после окончания обучения. Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности. Поэтому занятия по физическому воспитанию проводятся по два раза в неделю по два часа каждое. Кроме того существуют группы спортивного совершенствования, в которых студенты занимаются выбранными видами спорта. Для студентов имеющих проблемы со здоровьем имеются специальные медицинские группы и группы ЛФК направленные на улучшение общего состояния здоровья.

При проведении занятий со студентами планируется использовать упражнения, которые способны поддерживать высокую умственную работоспособность. Планировать физическую нагрузку с учетом психофизического состояния в течение семестра. Условия трудовой деятельности требуют развития соответствующих специальных физических качеств, например, продолжительная работа в ограниченной зоне, в вынужденной позе (сидя) требует развития статической выносливости мышц спины, туловища, рук, устойчивости к гиподинамии. При большой напряжённости рабочей зоны необходимы общая выносливость, навыки в рациональной ходьбе, хорошее состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

В действующей программе по физическому воспитанию студентов кафедрам физического воспитания предоставлено право определять объем и содержание материала по профессионально-прикладной физической подготовке студентов, с учетом особенностей труда выпускаемых специалистов.