

74. 58

Ж 68



О.Г. Жигарёва

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



О.Г. Жигарёва

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие



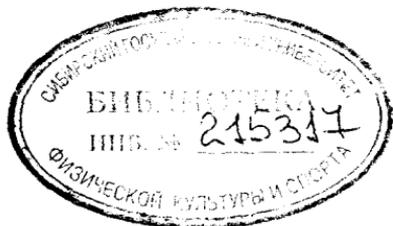
КНОРУС
Москва
2018

УДК 378(075.8)
ББК 74.267.5я73
Ж68

Учебное пособие одобрено решением заседания кафедры «Физическое воспитание»

Рецензенты:

Е.В. Конеева, д-р пед. наук, проф.,
И.В. Никишин, канд. пед. наук, доц.,
А.Л. Юрченко, канд. пед. наук



Жигарёва, Оксана Георгиевна.

Ж68 Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О.Г. Жигарёва. — Москва : КНОРУС, 2018. — 78 с.

ISBN 978-5-4365-2834-2

В учебном пособии изложены актуальные теоретические и прикладные основы физической подготовки студентов. Теоретическую и практическую значимость пособия составляют обоснованные требования к физической подготовке, ее профессионально-прикладной части. Представлены разработанные и экспериментально проверенные программы реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Пособие предназначено для руководителей кафедр физического воспитания вузов, преподавателей и аспирантов.

УДК 378(075.8)
ББК 74.267.5я73

ISBN 978-5-4365-2834-2

© Жигарёва О.Г., 2018
© ООО «Издательство «КноРус», 2018

Содержание

Введение	4
Глава I. Проблема физической подготовки студентов в педагогической теории и практике	6
Глава II. Обоснование сущности и структуры физической подготовки студентов	18
Глава III. Формирование мотивации у студентов к учебным занятиям по физической подготовке	31
Глава IV. Совершенствование организации занятий по физической подготовке студентов	38
Глава V. Методическое обеспечение занятий по физической подготовке студентов	49
Заключение	58
Практические рекомендации	60
Библиографический список	62
Приложения	69