

Учебное пособие «Элективная физическая культура: теория, методика, практика» будет полезно для самостоятельной дополнительной подготовки студентов к пониманию сущности практических занятий по элективным курсам по физической культуре в вузе.

Стиль пособия - это разговор со студентом в виде ответов на основные вопросы, которые задают студенты на занятиях. Такой способ подачи информации является очень эффективным и призван мотивировать к осознанному отношению к занятиям физической культурой в вузе и в повседневной жизни.

Основной акцент в работе сделан на то, что педагогический процесс по стимулированию, как познавательной, так и двигательной активности является важным условием в достижении личностно-значимых потребностей, направленных на получение максимальных результатов в физическом совершенствовании.

В пособии даны конкретные рекомендации по организации самостоятельной деятельности в организации ЗОЖ и занятий физической культурой, предложены эффективные методики самоконтроля за состоянием своего здоровья и уровнем подготовленности, формируются прикладные знания, имеющие актуальное значение для сохранения профессионального долголетия и повышения образования в целом.

Для студентов высших учебных заведений, будет полезна учащимся средних специальных учебных заведений, колледжей, лицеев.