# Занятие физической культурой для студентов СПО (подготовительной группы)

Физическое воспитание имеет огромное значение для общего развития учащихся, и его нельзя упускать из виду. Особенно это касается тех, кто учится в подготовительной школе, такой как СШОР (подготовительная группа). Помимо пользы для физического развития, физическая активность помогает отточить навыки мышления, развить концентрацию и сосредоточенность, а также повысить самодисциплину и умение управлять временем.

Физическое воспитание в SES (подготовительная группа) включает в себя различные компоненты, в том числе силовые тренировки, упражнения на аэробную выносливость, упражнения на гибкость, такие как растяжка и йоговские позы, спортивные навыки, например, навыки игры на корте или хоккея на траве, а также различные развлекательные мероприятия. Студенты знакомятся с основами каждого компонента, а затем переходят на более сложные уровни. Программа физического воспитания в SES также включает в себя курсы по питанию, которые помогают студентам понять, как их питание влияет на их самочувствие как с точки зрения уровня энергии, так и общего состояния здоровья.

Силовые тренировки являются неотъемлемой частью физической подготовки в SES (подготовительная группа). Студенты ежедневно выполняют упражнения с сопротивлением, направленные на работу мышц, наиболее часто используемых во время учебы или выполнения заданий, связанных с академической деятельностью. В качестве примера можно привести такие упражнения, как отжимания, приседания, выпады или подтягивания — все это важные упражнения, укрепляющие основные группы мышц, регулярно используемые в учебном процессе. Тренировки с сопротивлением улучшают осанку и координацию, одновременно повышая силу и выносливость — все это необходимо для успешной работы в школе!

Аэробные упражнения на выносливость — еще один основной компонент физического воспитания в СШОР (подготовительная группа). В основном это бег и трусца, но также популярны плавательные бассейны с круговыми тренировками или командные эстафеты, которые способствуют сплочению и товариществу между сверстниками. Регулярные аэробные упражнения способствуют повышению уровня энергии в течение дня, что позволяет студентам заниматься дольше и с большей энергией!

Растяжка также является важным аспектом для поддержания гибкости суставов при выполнении различных движений, таких как подъем по лестнице, нагибание, чтобы поднять что-то с земли и т. д… В SES (подготовительной группе) квалифицированные инструкторы разрабатывают и объясняют различные позы для растяжки в зависимости от возраста, уровня опыта и т. д., так что студенты чувствуют себя комфортно при выполнении каждого упражнения, прежде чем приступить к нему! Кроме того, инструкторы обучают правильной технике выполнения упражнений на растяжку, что позволяет избежать травм!

Спортивные упражнения добавляют еще одно измерение к программам физической подготовки в SES — это игры в футбол, волейбол или хоккей на траве, где проверяется ловкость и координация, а также улучшаются взаимоотношения между товарищами по команде! Спортивные упражнения могут помочь людям понять нюансы, связанные с более сильными ролями игроков в команде, что позволит им стратегически мыслить о том, когда лучше отдать пас, пробить и т. д. во время матча — все ключевые элементы, необходимые, если человек надеется стать успешным в дальнейшем, когда он достигнет более высокого уровня соревнований, таких как колледж/профессиональные команды и т. д.