**Корольова Н.Ю.**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ (З ВОЛЕЙБОЛУ)»**

З метою розвитку та популяризації здорового способу життя в Українській інженерно-педагогічній академії кафедрою фізичного виховання викладається дисципліна «Здоровий спосіб життя» засобами волейболу для іноземних студентів.

Заняття з волейболу, які включені в загальний розклад, розглядаються не як навчальне навантаження, а як засіб активного переходу та відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін та підготовки до наступних занять.

Особливістю програми фізичного виховання для студентів ВНЗ «Здоровий спосіб життя» засобами волейболу для іноземних студентів є проведення занять з волейболу з використанням найбільш енергетично вигідних засобів цієї гри на першому та другому занятті тижня і виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей на самостійних заняттях протягом тижня.

При розробці цієї програми нами були проаналізовані засоби волейболу за критерієм найбільшої енергетичної цінності. Крім того, були розроблені комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей студентів. Особлива увага акцентувалася на розвиток відстаючих фізичних якостей.