



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный
аграрный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная работа

Методические указания для практических занятий

Кинель
ИБЦ Самарского ГАУ
2022

ББК 75 р
УДК 796/799
А42

Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ

- Аксенов, Д. А.**
- А42** Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа : методические указания / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2022. – 24 с.

В методических указаниях представлена организация и проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Предложенные примерные комплексы упражнений способствуют гармоничному развитию личности обучающихся, их можно выполнять как самостоятельно, так и под руководством тренера-преподавателя. Методические указания предназначены для студентов бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка».

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2022
© Аксенов Д. А., Мезенцева В. А.,
Башмак А. Ф., 2022

Предисловие

Целью методических указаний является гармоничное развитие личности и подготовка обучающихся к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ОФП – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижение разностороннего физического развития.

В методических указаниях рассматриваются комплексы упражнений для самостоятельных занятий ОФП. Примерные упражнения сгруппированы в комплексы по признакам функционального воздействия.

Методическое пособие предназначено для обучающихся бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» и будет способствовать освоению ими общекультурной компетенции (готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную социальную деятельность). Данное пособие может быть использовано преподавателями физического воспитания высших учебных заведений и педагогами средне специальных учебных заведений, а также учителями средних общеобразовательных школ по физической культуре.