

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

С. А. Баранцев

ИНДИКАТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано Методическим советом
Института управления персоналом,
социальных и бизнес-коммуникаций



Москва
2020

УДК 378.172:796.012
ББК 74.58:75.0
Б24

Баранцев С. А.

Б24 Индикаторы эффективности физического воспитания студентов: учебное пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 160 с. — (Учебники и учебные пособия для студентов высш. учеб. заведений).

ISBN 978-5-00129-053-7

Учебное пособие посвящено основным индикаторам эффективности физического воспитания студентов основного отделения вузов неспортивного профиля: показатели общей физической, спортивно-технической подготовленности студентов, а также знания в образовательной области «Физическая культура». Представлены результаты исследования общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп общей физической подготовленности с различной спортивной направленностью, тесты и обоснование нормативов оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности; методика расчета нормативов оценки темпов изменения показателей общей физической подготовленности студентов и оценка эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура» по показателям общей физической подготовленности, а также динамика показателей биоэнергетики мышечной системы и физической работоспособности студентов 1–3 курсов. Приводится вариант для самоподготовки студентов и компьютерного тестирования знаний по дисциплине «Физическая культура».

Учебное пособие предназначено для преподавателей дисциплины «Физическая культура», научных работников, бакалавров и магистров вузов физической культуры и спорта.

УДК 378.172:796.012
ББК 74.58:75.0

ISBN 978-5-00129-053-7

© © Баранцев С. А.
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

Содержание

Введение	5
1. Общая физическая подготовленность студентов	7
1.1. Динамика показателей общей физической подготовленности юношей 1–3 курсов	10
1.2. Динамика показателей общей физической подготовленности девушек 1–3 курсов	15
1.3. Методика расчета нормативов оценки показателей ОФП студентов 1–3 курсов	21
1.4. Динамика темпов изменения показателей общей физической подготовленности юношей 1–3 курсов	23
1.5. Динамика темпов изменения показателей общей физической подготовленности девушек 1–3 курсов	28
1.6. Расчет нормативов оценок темпов изменения показателей ОФП студентов 1–3 курсов	30
1.7. Оценка эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура» по показателям общей физической подготовленности	45
2. Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность студентов 1–3 курсов	47
2.1. Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность юношей 1–3 курсов	49
2.2. Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность девушек 1–3 курсов	54
3. Спортивно-техническая подготовленность студентов . . .	57
3.1. Тесты для оценки специальной двигательной подготовленности студентов 1–3 курсов основного отделения групп ОФП со спортивной направленностью (атлетизм) . . .	58
3.2. Тесты для оценки спортивно-технической подготовленности студентов групп ОФП со спортивной направленностью (баскетбол)	59

3.3. Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности студентов групп ОФП со спортивной направленностью (волейбол)	60
3.4. Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности студентов групп ОФП со спортивной направленностью (настольный теннис)	62
3.5. Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности студентов групп ОФП со спортивной направленностью (футбол)	63
3.6. Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности студентов групп ОФП со спортивной направленностью (плавание).	66
4. Самоподготовка студентов к тестированию знаний по дисциплине «Физическая культура»	67
4.1. Теоретическая подготовка	67
4.1.1. Значение физической культуры и спорта	67
4.1.2. Здоровый образ жизни	72
4.1.3. Биологические основы физической культуры	76
4.2. Общая физическая подготовка	93
4.2.1. Развитие физических качеств	93
4.2.2. Мышечная сила и методы ее развития	94
4.2.3. Быстрота и методы ее развития	100
4.2.4. Ловкость и методы ее развития	103
4.2.5. Гибкость и методы ее развития	105
4.2.6. Выносливость и методы ее развития	108
4.3. Учебно-тренировочное занятие	111
4.4. Физическое самовоспитание	113
4.5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	114
4.6. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися физическими упражнениями	117
4.7. Умственная работоспособность	119
4.8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	128
Литература для самостоятельной теоретической подготовки по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»	133
Вопросы и ответы к теоретическому компьютерному зачету по дисциплине «Физическая культура»	134
Литература	157