

УДК 378.147: 796(075.8)  
ББК 74.489:75я73

### **Автор-составитель:**

Ю.Г. Шеворакова, И. В. Чикенева

### **Рецензенты**

**Т.М. Панкратович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин, АФК и медико-биологических основ физического воспитания, ФГБОУ ВО «ОГПУ»

**В.Г. Купцова**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «ОГУ»

**Ю.Г. Шеворакова, И.В. Чикенева**

**Ш-73 Физическая подготовка студентов в процессе физкультурного образования:** учебно-методическое пособие / авт.-сост. Ю.Г. Шеворакова, И. В. Чикенева. — Оренбург, 2019. – 119 с.

В учебно-методическом пособии обобщены наиболее важные теоретические сведения учебной программы, которые должны быть усвоены студентами высшего учебного заведения в течение всего периода обучения.

Учебно-методическое пособие направлено на изучение и применение методического материала, как на занятиях физической культуры, так и на самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях студентов, предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины по физической культуре и элективным курсам по физической культуре.

Усвоение содержащегося в пособии материала направлено на постановку преподавания этого предмета на более высокий качественный уровень, повышение его престижа в ряду других дисциплин учебного плана высшего учебного заведения.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>1 Физическая подготовка .....</b>	<b>6</b>
1.1 Общая физическая подготовка .....	6
1.2 Специальная физическая подготовка .....	9
<b>2 Теоретико-методические аспекты воспитания физических качеств.....</b>	<b>33</b>
2.1 Воспитание гибкости .....	33
2.2 Воспитание выносливости .....	49
2.3 Воспитание силы .....	75
2.4 Воспитание координационных способностей.....	80
2.5 Воспитание быстроты.....	87
<b>Список используемой литературы .....</b>	<b>114</b>