

УДК 796 (075)  
ББК 75я73  
О 28

*Авторы:*

М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова

*Рецензенты:*

И.В. Аверьянов, канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея СибГУФК;

Н.В. Губарева, канд. пед. наук,  
доцент кафедры медико-биологических основ СибГУФК

О 28      Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие / [М.С. Эммерт и др.]. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 120 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-135-0

Пособие дополняет и развивает практический курс «Физическая культура», в нем рассмотрен один из разделов программы — методико-практический. Освещены вопросы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; самоконтроля физического развития и функционального состояния организма; укрепления здоровья; повышения работоспособности и других методик.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования, преподавателей, научных работников, а также для всех, кто занимается физическими упражнениями самостоятельно.

УДК 796 (075)  
ББК 75я73

ISBN 978-5-00129-135-0

© ОмГТУ, 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>5</b>
<b>1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ САМОПОДГОТОВКИ</b>	<b>7</b>
1.1. Физическая нагрузка	7
1.2. Адаптация к физическим нагрузкам	11
1.3. Усталость и утомление при физической нагрузке	14
1.4. Восстановление после физических нагрузок	17
1.5. Активный отдых и его механизмы	19
<b>2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>23</b>
2.1. Средства общей физической подготовки	24
2.1.1. Оздоровительная ходьба	26
2.1.2. Бег	26
2.1.3. Ходьба на лыжах	27
2.1.4. Езда на велосипеде	27
2.1.5. Плавание	28
2.1.6. Подвижные игры	29
2.1.7. Спортивные игры	30
2.1.8. Дыхательная гимнастика	31
2.2. Основные принципы оздоровительной тренировки	40
2.3. Особенности самостоятельных занятий	43
2.3.1. Особенности самостоятельных занятий для женщин	48
2.3.2. Управление самостоятельными занятиями	50
2.3.3. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой	53
2.4. Структура тренировочного занятия	54
2.5. Методы физического воспитания	56
<b>3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	<b>61</b>
3.1. Биоритмы	62
3.2. Личная гигиена и закаливание	63
3.3. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями	67
3.3.1. Жиры, белки, углеводы	73
3.3.2. Витамины	75
3.3.3. Питьевой режим	80
3.4. Массаж	81

<b>4. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ . . . . .</b>	<b>83</b>
4.1. Оценка физического развития . . . . .	86
4.2. Оценка физической подготовленности . . . . .	92
4.3. Оценка функционального состояния . . . . .	96
4.3.1. Оценка функции дыхания . . . . .	97
4.3.2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. . . . .	98
4.3.3. Оценка нервной системы . . . . .	101
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>103</b>
Библиографический список . . . . .	104
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>106</b>