



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О.А. Ишкина

# Общая физическая подготовка

Методические указания

Кинель  
РИО СГСХА  
2019

ББК 75(07)  
УДК 378.17  
Б69

- Блинков, С. Н.**  
**Б69**      Общая физическая подготовка : методические указания /  
С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина, – Кинель : РИО  
СГСХА, 2019. – 39 с.

Методические указания содержат материалы, которые помогут обучающимся и преподавателям образовательных организаций и учреждений в организации двигательной деятельности на учебно-тренировочных занятиях в целях подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Предлагаются комплексы упражнений для развития силовых, скоростных, скоростно-силовых двигательных качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. В работе дается подробное описание техники выполнения контрольных испытаний и нормативы 6 ступени ВФСК ГТО.

Методические указания предназначены для обучающихся по всем направлениям и специальности реализуемых в вузе.

© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2019  
© Блинков С. Н., Мезенцева В. А.,  
Ишкина О.А., 2019

## Предисловие

Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в практику высших учебных заведений требует поиска новых форм и методов практической работы. ВФСК ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.).

**Цель** методических указаний – способствовать подготовке и успешному выполнению обучающимися, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, нормативов ВФСК ГТО. В данной работе представлены упражнения общеразвивающей направленности и упражнения избирательно-направленного воздействия, направленные на развитие кондиционных физических качеств и координационных способностей, а также на совершенствование техники выполнения того или иного двигательного испытания (теста).

В методических указаниях поставлены задачи подготовки обучающихся 6-ой ступени к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО на учебно-тренировочных занятиях. Подробно раскрывается техника тестовых упражнений (видов испытаний) комплекса ГТО, содержание физической подготовки, предлагаются примерные физические упражнения, способствующие развитию физических качеств и координационных способностей.

Методические указания будут способствовать формированию у обучающихся следующей общекультурной **компетенции** (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП), связанной со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.