



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева,
А. Н. Бочкарев**

**Общеразвивающие упражнения
для студентов основной медицинской группы**

Методические указания

Кинель
РИЦ СГСХА
2016

УДК 75Р
ББК 796/799 (07)
Б-86

Бочкарева, О. П.

Б-86 Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы : методические указания / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 28 с.

В методических указаниях рассматриваются общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и укреплению мышечной системы и костно-связочного аппарата человека. При систематическом выполнении, при правильной дозировке физические упражнения этого типа способствуют укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию и овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятий. В учебном издании дан значительный выбор упражнений, способствующих совершенствованию и развитию быстроты, силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координации движений, выработке навыков расслабления мышц, равновесия, формированию правильной осанки.

© Бочкарева О. П., Мезенцева В. А., Бочкарев А. Н., 2016
© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2016

Предисловие

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Цель данных методических указаний – является использование студентами комплексов ОРУ в различных видах спорта для укрепления здоровья, развития двигательного аппарата, всестороннего физического развития и овладения разнообразными двигательными навыками в процессе учебно-тренировочных занятий.

Методические указания включают способы выполнения движений, методику изучения правильного дыхания при выполнении упражнений, методические рекомендации выполнения ОРУ и рассматриваются комплексы упражнений для различных частей тела.

Методические указания могут быть использованы для самостоятельных и организованных занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.