

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

<b>Введение</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>1. Общая физическая подготовленность студентов</b> . . . . .	<b>7</b>
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
<b>2. Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность студентов 1–3 курсов</b> . . . . .	<b>47</b>
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
<b>3. Спортивно-техническая подготовленность студентов</b> . . . . .	<b>57</b>
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
<b>4. Самоподготовка студентов к тестированию знаний по дисциплине «Физическая культура» . . . . .</b>	<b>67</b>
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