

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

В. А. Мезенцева, С. С. Петрова

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Общая физическая подготовка**

*Учебно-методическое пособие*

Кинель 2024

УДК 796/799  
ББК 75я7  
М44

*Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ*

**Р е ц е н з е н т ы :**

**Д. В. Романов**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой «Педагогика, философия и история», ФГБОУ ВО Самарский ГАУ;

**И. А. Васельцова**, канд. пед. наук, доцент зав. кафедрой «Физвоспитание и спорт», ФГБОУ ВО СамГУПС

**Мезенцева, В. А.**

**М44** Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – 150 с. **ISBN 978-5-88575-746-1**

В учебно-методическом пособии представлена методика практических занятий дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Рассматриваются вопросы реализации методических подходов проведения занятий с обучающимися по общей физической подготовке: развитие скоростных способностей, развитие координационных способностей, развитие гибкости, развитие силовых качеств, развитие выносливости, развитие скоростно-силовых качеств.

Предназначено для обучающихся по всем направлениям подготовки.

**УДК 796/799**  
**ББК 75 я 7**

**ISBN 978-5-88575-746-1**

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2024  
© Мезенцева В. А., Петрова С. С., 2024

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>1. Развитие скоростных способностей</b> .....	5
1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции .....	5
1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции .....	19
1.3. Прием контрольных нормативов .....	20
<b>2. Развитие координационных способностей</b> .....	22
2.1. Обучение технике прыжков через скакалку .....	22
2.2. Совершенствование техники прыжков через скакалку .....	36
2.3. Обучение и совершенствование «Челночный бег 3×10 (с)».....	37
2.4. Прием контрольных нормативов .....	42
<b>3. Развитие гибкости</b> .....	44
3.1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика – девушки, атлетическая гимнастика – юноши) .....	48
3.2. Прием контрольных нормативов .....	110
<b>4. Развитие силовых качеств</b> .....	112
4.1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа .....	112
4.2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа.....	114
4.3. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине .....	116
4.4. Обучение и совершенствование техники рывок гири .....	119
4.5. Прием контрольных нормативов .....	125
<b>5. Развитие выносливости</b> .....	129
5.1. Обучение технике бега на средние дистанции .....	129
5.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции .....	135
5.3. Прием контрольных нормативов .....	136
<b>6. Развитие скоростно-силовых качеств</b> .....	137
6.1. Обучение и техника метания гранаты .....	137
6.2. Совершенствование техники метание гранаты .....	142
6.3. Обучение техники прыжка в длину с места .....	143
6.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места .....	145
6.5. Прием контрольных нормативов .....	146
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	148