



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие координационных способностей

*Методические указания для практических занятий*

Кинель  
ИБЦ Самарского ГАУ  
2022

ББК 75 р  
УДК 378.172  
М44

*Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ*

**М44**      **Мезенцева, В. А.**

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей : методические указания для практических занятий / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2022. – 32 с.

В методических указаниях представлены комплексы упражнений для развития координационных способностей обучающихся. Предложенные упражнения способствуют гармоничному развитию личности обучающихся, их можно выполнять как самостоятельно, так и под руководством тренера-преподавателя. Методические указания предназначены для студентов бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка».

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2022  
© Мезенцева В. А., Бородачева С. Е.,  
Башмак А. Ф. 2022

## Предисловие

Целью методических указаний является совершенствование координационных способностей и подготовка обучающихся к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни. Развитие координационных способностей влияют на быстрое реагирование на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; на точность и быстроту выполнения двигательных действий за минимальный промежуток времени; дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

В методических указаниях дано определение ловкости и координации движений, представлены комплексы специальных упражнений, применение которых позволит обучающимся улучшить координационные способности и стать более ловким.

Предлагаемое издание будет способствовать повышению мотивации самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Это позволит восполнить дефицит двигательной активности у многих категорий людей, в том числе у обучающихся высших учебных заведений.

Методическое пособие предназначено для обучающихся бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» и будет способствовать освоению ими общекультурной компетенции (готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную социальную деятельность). Данное пособие может быть использовано преподавателями физического воспитания высших учебных заведений и педагогами средне специальных учебных заведений, а также учителями средних общеобразовательных школ по физической культуре.