

74.58
С45



С.В. Скрыгин, А.Л. Юрченко

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебное пособие

КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ





Кафедра «Физическое воспитание»

С.В. Скрыгин, А.Л. Юрченко

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
СТУДЕНТОВ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Учебное пособие

**КНОРУС
Москва
2021**

УДК 613.71(075.8)

ББК 75.1я73

С45

Рецензенты:

В.А. Киселев, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», д-р пед. наук, проф.,

И.В. Никишин, доцент кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук, доц.

Скрыгин, Сергей Владимирович.

С45

Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке: учебное пособие / С.В. Скрыгин, А.Л. Юрченко. — Москва : КНОРУС, 2021. — 178 с.

ISBN 978-5-406-09049-7

В учебном пособии излагается теоретический и практический материал по теме «Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке», раскрывающий основные понятия, сущность, принципы и методы воспитания физических качеств, совершенствования работоспособности и оздоровления учащихся университета.

Издание предназначено для преподавателей физической культуры и студентов.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, самостоятельные занятия, круговая тренировка, оздоровительный бег, развитие физических качеств, студенты университета.

УДК 613.71(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-406-09049-7

© Скрыгин С.В., Юрченко А.Л., 2021

© ООО «Издательство «КноРус», 2021

Оглавление

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	6
Структура занятия по общей физической подготовке	11
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	20
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	41
Виды круговой тренировки	42
Организация круговой тренировки.....	46
Педагогический контроль.....	49
Структура занятия	50
Развитие физических качеств методом круговой тренировки	54
ОФП В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	64
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ	76
Влияние оздоровительного бега на организм студентов	77
Самоконтроль студентов при использовании оздоровительного бега	80
САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	88
Контроль величины нагрузки.....	88
Построение тренировочного процесса бегуна.....	90
Планирование беговой нагрузки	92
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БЕГУ	94
УСЛОВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, МЕСТО ЗАНЯТИЙ, ОДЕЖДА И ОБУВЬ	97
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БЕГОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	101
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА	103
МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОПУСТИМОЙ ВЕЛИЧИНЫ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ	107
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ	119