

74.58

Б24

С.А. Баранцев, В.С. Домашенко, В.П. Чичерин

# **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Монография

**RU**  
**Sci**ence  
RU-SCIENCE.COM

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»  
Институт управления персоналом, социальных и бизнес  
коммуникаций

Кафедра физической культуры

С.А. Баранцев, В.С. Домашенко  
В.П. Чичерин

---

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Монография

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

RU  
**Sci**ence  
RU-SCIENCE.COM

Москва  
2021

УДК 796  
ББК 75  
Б24

**Ответственный редактор**

**В.П. Чичерин**, и.о. заведующего кафедрой физической культуры,  
канд. пед. наук,

**Авторы:**

**С.А. Баранцев**, д-р пед. наук, проф.,

**В.С. Домашенко**, канд. пед. наук,

**В.П. Чичерин**, канд. пед. наук

**Баранцев, Сергей Анатольевич.**

**Б24**

Общая физическая и спортивно-техническая подготовленность студентов : монография / С.А. Баранцев, В.С. Домашенко, В.П. Чичерин. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 62 с.

ISBN 978-5-4365-5864-6

В монографии представлены результаты исследования общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов 1—3 курсов основного отделения групп ОФП с различной спортивной направленностью, тесты и обоснование нормативов оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности. Представлена методика расчёта нормативов оценки темпов изменения показателей ОФП студентов 1—3 курсов и оценка эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» по показателям общей физической подготовленности, а также динамика показателей биоэнергетики мышечной системы и физической работоспособности студентов 1—3 курсов.

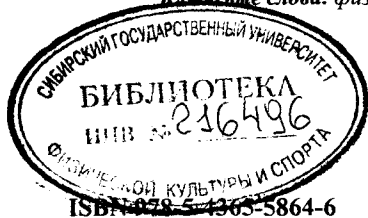
*Монография предназначена для преподавателей дисциплины «Физическая культура и спорт», научных работников и студентов.*

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, нормативы оценки ОФП.

УДК 796  
ББК 75

© Баранцев С.А.,  
Домашенко В.С.,  
Чичерин В.П., 2021  
© ООО «РУСАЙНС», 2021

**Н. Ф.**



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ .....	6
Динамика показателей общей физической подготовленности юношей 1–3 курсов .....	8
Динамика показателей общей физической подготовленности девушек 1–3 курсов .....	15
Методика расчёта нормативов оценки показателей офп студентов 1–3 курсов .....	22
Динамика темпов изменения показателей общей физической подготовленности юношей 1–3 курсов .....	24
Динамика темпов изменения показателей общей физической подготовленности девушек 1–3 курсов .....	27
Расчёт нормативов оценки темпов изменения показателей офп студентов 1–3 курсов .....	29
Оценка эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура» по показателям общей физической подготовленности .....	40
БИОЭНЕРГЕТИКА МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ и ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ .....	43
Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность юношей 1–3 курсов .....	45
Биоэнергетика мышечной системы и физическая работоспособность девушек 1–3 курсов .....	48
СПОРТИВНО–ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ .....	51
Литература .....	58