

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
аграрный университет**

**Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.**

## **Общая физическая подготовка в вузе**

**Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами  
аграрного вуза по направлению подготовки 09.03.03 –  
«Прикладная информатика»**



**Брянская область 2018**

УДК 796/799:378:002.5/.6 (07)

ББК 75:74:32.81

П 30

Петраков, М. А. Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза по направлению подготовки 09.03.03 – «Прикладная информатика» / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. - Брянск: Изд-во Брянского ГАУ, 2018. - 22 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения студентов общей физической подготовке. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

***Рецензенты:***

***Калоша А.И.***- Кандидат педагогических наук, доцент БГУ;

***Шустов А.Ф.***- Доктор философских наук, профессор БГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии БГАУ, от 16.03.2018г., протокол № 5.

© Брянский ГАУ, 2018

© Коллектив авторов, 2018

## Содержание

1. Введение .....	3
1. Общая физическая подготовка: цели и задачи .....	4
2. Формы физического воспитания студентов.....	7
3. Программное построение курса физического воспитания.....	9
4. Методы физического воспитания.....	11
5. Средствами общей физической подготовки .....	15
Библиографический список.....	21

Общая физическая подготовка — это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 – 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

## **1. Общая физическая подготовка: цели и задачи**

Целью физического воспитания в вузах яв-

ляется содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания;

- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической

культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в

соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза.

Контрольные вопросы:

1. Дать определение ОФП?
2. Задачи ОФП?
3. Ответственность за проведение занятий?

## **2. Формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении (1-3года) периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой

физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. При методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.



Контрольные вопросы:

1. Основная форма физического воспитания?
2. Для чего направлены физические упражнения в режиме дня?

### **3. Программное построение курса физического воспитания**

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов.

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов, и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, на практических занятиях.

В содержание практических занятий всех

отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 15 – 20 человек.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у

них интереса к занятиям спортом.

Студенты подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от студентов основной медицинской группы.

Контрольные вопросы:

1. Из каких разделов состоит учебный материал программы физического воспитания ?
2. Критерии распределения студентов по учебным группам?

#### **4. Методы физического воспитания**

**Метод** — это такой способ воздействия на занимающихся, который позволяет решать задачи в различных условиях и с разным контингентом. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

метод регламентированного упражнения;

игровой метод;

соревновательный метод;

словесные и сенсорные методы.

**Метод регламентированного упражнения.** Этот метод обеспечивает оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей. Метод регламентированного упражнения представляет собой: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки). **Игровой метод.** Этот метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать

такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств. Игровой метод представляет собой организацию деятельности с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий), но также может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания.

**Соревновательный метод.** Он используется как способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Соревновательный

метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

**Словесный и сенсорный методы.** Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты,

корректировать поведение занимающихся.

Контрольные вопросы:

1. Основные методы физического воспитания ?
2. Какой из методов обеспечивает оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков ?
3. Какой из методов обеспечивает фактор соперничества ?

**5. Средствами общей физической подготовки являются** физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

Приложение (Общие физические упражнения- Рис 1;2;3;4. Круговая тренировка –Рис 5;6)



Рисунок -1



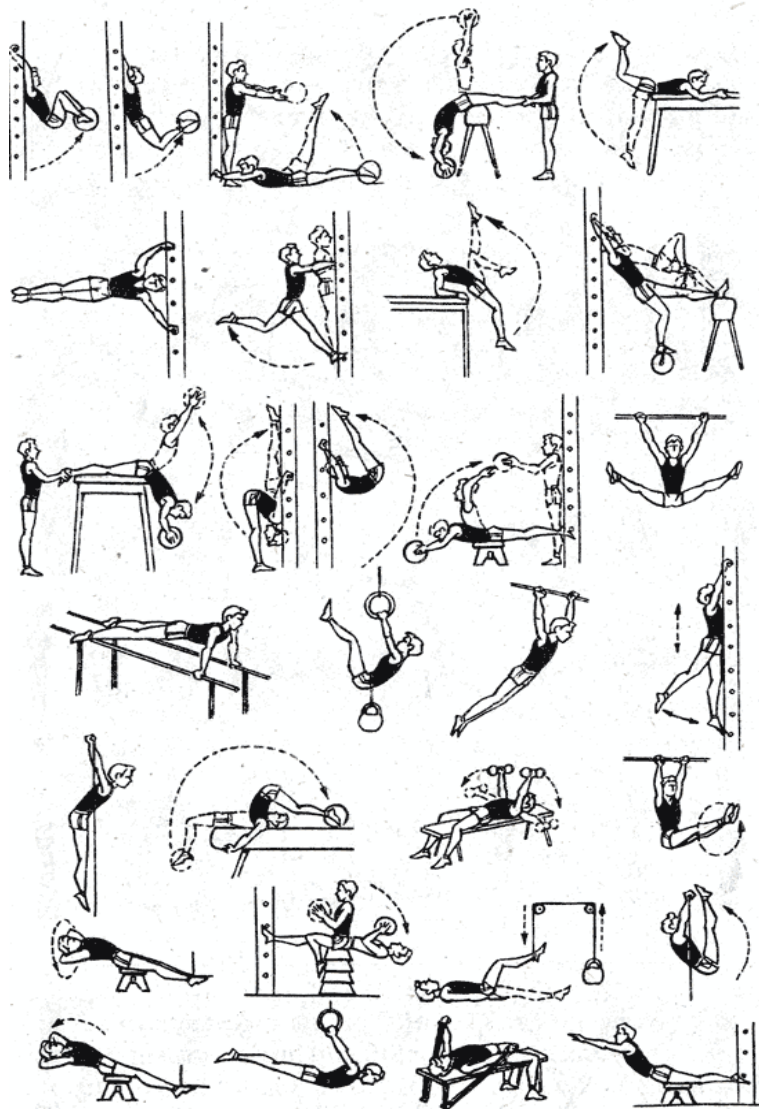


Рисунок -2

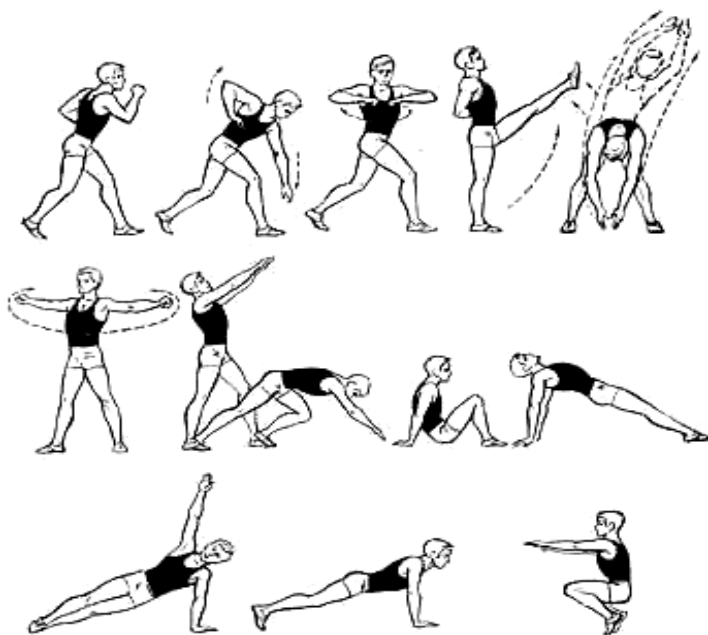


Рисунок -3

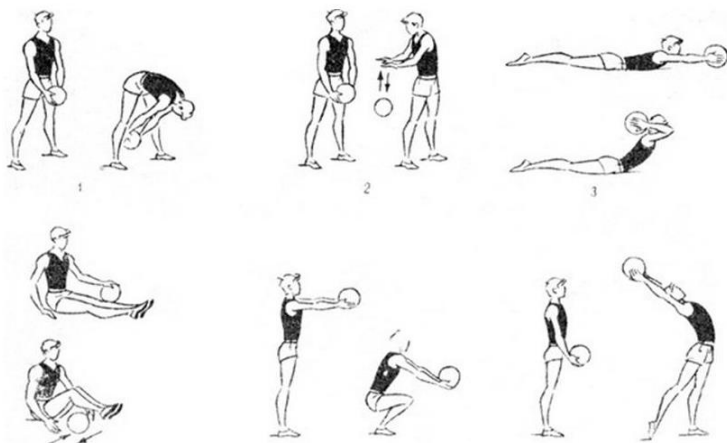


Рисунок -4

Ри-

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



Рисунок -5

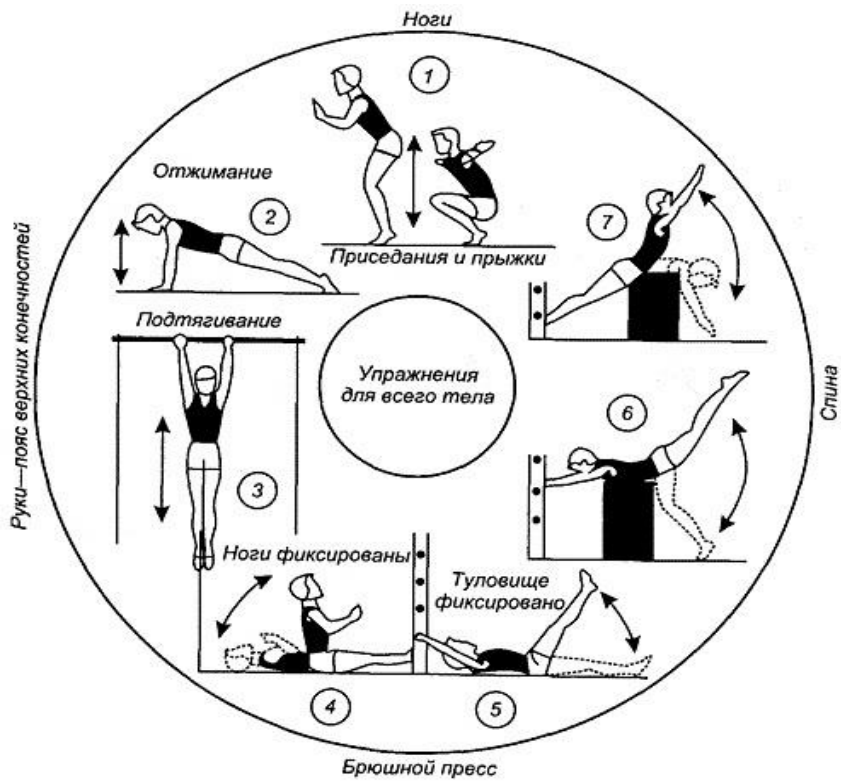


Рисунок -6

## Библиографический список

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь; Феникс - Москва, 2014.-248 с.

2. Мачнева Е.О. Мотивация к занятиям физической культурой в вузе. Физическая культура, спорт и здоровье. **2017**, №29.

3. Матвеев А.П. Учебник по физической культуре для школьников и студентов. Москва. 2017,- 151с.

4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. Юрайт, 2-е изд. испр. и доп.2017.- 255 с.

5. Виленский М.Я. под ред. и др. Физическая культура (для бакалавров). КноРус–Москва, Учебник: 2018. – 424 с.

Учебное издание

*Петраков Михаил Александрович  
Прудников Сергей Николаевич  
Морозов Станислав Владимирович*

***Общая физическая подготовка в вузе***

*Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами  
аграрного вуза по направлению подготовки 09.03.03 –  
«Прикладная информатика»*

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 10.04.2018 г. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Усл.п.л. 1,27. Тираж 50 экз. Изд.№5761.

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ