

УДК 796.0:378.016  
ББК 75.1:74.58  
Б-24

Автор: **С. А. Баранцев** доктор педагогических наук, профессор

Рецензенты: В. П. Чичерин, доцент, кандидат педагогических наук;  
В. С. Домашенко, кандидат педагогических наук

**Баранцев С. А.**

Б 24 Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения [Текст]: монография / С. А. Баранцев. — М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 104 с.  
ISBN 978 — 5 — 00129 — 223 — 4

В монографии представлен материал, в котором раскрываются особенности динамики показателей спортивно-технической подготовленности (СТП) студентов основного отделения учебных групп общей физической подготовки с различной спортивной направленностью в течение учебного года, семестра и в период зимних каникул, а также обоснование нормативов оценки СТП. Приводятся результаты оценки эффективности практических занятий дисциплины «Физическая культура» на основании разработанных нормативов.

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

УДК 796.0:378.016  
ББК 75.1:74.58

ISBN 978 — 5 — 00129 — 223 — 4

© Баранцев С. А., 2022  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>1. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-волейбол .....</b>	<b>5</b>
1.1. Методика .....	5
1.2. Динамика показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-волейбол .....	7
1.3. Обоснование нормативов оценки показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-волейбол .....	9
1.4. Оценка эффективности практических занятий студентов учебных групп ОФП-волейбол .....	15
<b>2. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм .....</b>	<b>24</b>
2.1. Методика .....	24
2.2. Динамика показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-атлетизм .....	25
2.3. Обоснование нормативов оценки показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-атлетизм .....	31
2.4. Оценка эффективности практических занятий студентов учебных групп ОФП-атлетизм .....	36
2.5. Особенности динамики спортивно-технической подготовленности студентов в период зимних каникул .....	38
3. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-баскетбол .....	46
3.1. Методика .....	47
3.2. Динамика показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-баскетбол .....	47
3.3. Обоснование нормативов оценки показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-баскетбол .....	54
3.4. Оценка эффективности практических занятий студентов учебных групп ОФП-баскетбол .....	57

<b>4. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-футбол .....</b>	<b>63</b>
4.1. Методика.....	63
4.2. Динамика показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-футбол .....	64
4.3. Обоснование нормативов оценки показателей спортивно-технической подготовленности студентов учебных групп ОФП-футбол.....	74
4.4. Оценка эффективности практических занятий студентов учебных групп ОФП-футбол.....	76
<b>5. Физическая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью.....</b>	<b>80</b>
5.1. Методика.....	80
5.2. Двигательная подготовленность юношей первого курса учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью .	81
5.3. Двигательная подготовленность девушек первого курса учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью.....	87
<b>6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>92</b>
Литература.....	95