

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
1. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-волейбол	5
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
2. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-атлетизм	24
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

4. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП-футбол	63
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
5. Физическая подготовленность студентов основного отделения учебных групп ОФП с различной спортивной направленностью	80
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
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	92
Литература.....	95