



Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГОУ ВПО «Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**Г.С. Кирсанов**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
для самостоятельных занятий студентов  
по общефизической подготовке

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2011

УДК 796 799 (07)  
ББК 75 Р  
К-43

**Кирсанов, Г.С.**

**К-43** Методические указания для самостоятельных занятий студентов по общефизической подготовке. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2011. – с.

Методические указания для самостоятельных занятий студентов по общефизической подготовке содержат основные сведения о планировании и управлении, содержания и формах самостоятельных занятий, ежедневного самоконтроля, примерно недельного плана, комплексах физических упражнений.

Издание предназначено для студентов 1-4 курсов всех специальностей СГСХА и преподавателей физической культуры.

© ФГОУ ВПО Самарская ГСХА, 2011  
© Кирсанов Г.С., 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Планирование и управление самостоятельными занятиями....	
Содержание и формы самостоятельных занятий.....	
Особенности занятий для женщин.....	
Ежедневный самоконтроль.....	
Примерный недельный план самостоятельных занятий.....	
Комплексы упражнений для самостоятельных занятий.....	
Рекомендуемая литература.....	

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Студенты испытывают выраженный дефицит двигательной активности, так как находятся в аудиториях 6-9 часов ежедневно. Только незначительная часть студентов привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные посещают только занятия физической культуры. Для значительной части студентов двигательный режим изменяется в сторону существенного ограничения в связи с сокращением учебных занятий по физической культуре на старших курсах. Это приводит к возникновению гипокенезии и гиподинамии, что способствует повышению нервно-психической усталости, утомления, снижения работоспособности.

Основным средством профилактики заболеваний и осложнений состояния здоровья, вызванных гиподинамией и гипокенезией студентов является нормированная активизация их двигательной деятельности. Эффективны все виды активной двигательной деятельности: физические упражнения, спортивная тренировка, прогулки, туристические походы, участие в спортивных соревнованиях и фестивалях.

В связи с этим, регулярные самостоятельные занятия по общефизической подготовке являются тем универсальным средством, которое может помочь студенту противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, успешно сдавать контрольные нормативы и зачеты по физической культуре.

## 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и с лечащим врачом.

Студентам, которые занимаются в подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы, кроме этого им доступны занятия отдельными видами спорта. Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом.

Все студенты этой группы должны начинать заниматься по ОФП с целью повышения общей физической подготовки. Рекомендуется заниматься по программе зимнего и летнего полиатлона.

Студентам всех отделений при планировании и проведении самостоятельных занятий по ОФП надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Примерное изменение объема и интенсивности физических упражнений, а также общей тренировочной физической нагрузки в годичном цикле самостоятельных занятий в сочетании с умственной учебной нагрузкой показано на рисунке 1.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая нагрузка изменяется волнообразно, с учетом умственного напряжения по учебным