

1177

**Общая физическая подготовка:
вариативная часть физической культуры**

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

Воронеж 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

Воронеж 2016

УДК 37.037.1-055.2(07)
ББК 75.1э73

Составители: И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская

Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская. – Воронеж, 2016. – 38 с.

Рассмотрена организация и содержание учебно-воспитательного процесса проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в учебном отделении ОФП для женщин. В работе представлены: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, содержание учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Предназначены для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения, занимающихся в учебном отделении ОФП.

УДК 37.037.1-055.2(07)
ББК 75.1э73

Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.

Рецензент – В.С. Лихачева, к.п.н., доц., декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
ВВЕДЕНИЕ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОФП	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
6.1. Техника безопасности на занятиях физической культурой	Ошибки! Закладка не определена.
6.2. Практический раздел.....	Ошибки! Закладка не определена.
7. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ ..	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

**Общая физическая подготовка:
вариативная часть физической культуры**

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

**Составители: Инна Анатольевна Анохина
Владимир Иванович Козлов
Надежда Ивановна Зиземская**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 25.04. 2016. Формат 60х84 1/16. Уч. изд. л. 2,2
Усл. печ. л. 2,3. Бумага писчая. Тираж 100. Заказ № 123.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84