

ББК Ч51я7

Т311

**Рецензент** – канд. экон. наук, доц. Логинов В.А.

**Телегин, Р.С.**

**Т311** Организация самостоятельных занятий игровыми видами спорта: методические рекомендации для студентов СПО / Р.С. Телегин. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2021. – 25 с. – Текст: непосредственный.

В методических рекомендациях рассмотрены особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта и их влияние на организм. Предлагается примерный план тренировок с оптимальным двигательным режимом для повышения функциональной подготовки организма.

Методические рекомендации предназначены для студентов СПО и преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Библиогр.: 14 назв.

ББК Ч51я7

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнения для занятий баскетболом.....	4
Обучение ведению мяча.....	7
2. Упражнения для занятий волейболом .....	8
Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол.....	8
3. Упражнения для занятий настольным теннисом .....	12
3.1. Способы держания ракетки.....	12
3.2. Стойки и перемещения .....	13
3.3. Техника и методика обучения ударам.....	15
3.4. Накаты в настольном теннисе.....	18
3.5. Подрезки.....	21
Библиографический список.....	23