

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

**Лекции для обучающихся
по основной образовательной программе по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»**

Учебно-методическое пособие

**Великие Луки
2019**

УДК 796
ББК 75.5/8
Т 33

Рецензенты:

Прянишникова Ольга Альфонсовна, к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Немеровский Владимир Михайлович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «ПСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ Учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Под общ. ред. Ж.В. Никулиной. – Великие Луки, 2019. — М. Издательство Перо, 2019. —321 с.

ISBN 978-5-00150-319-4

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». Утверждено ученым советом «25» апреля 2019 г., протокол №9

В учебно-методическом пособии представлены конспекты лекций по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, уровень бакалавр. Лекции могут быть использованы обучающимися очной и заочной формы обучения для самостоятельного овладения научно-методического и практического материала по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжному спорту. А также при подготовке к теоретическому зачету по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Учебно-методическое пособие адресовано обучающимся по программам бакалавриата, тренерам, спортсменам и всем тем, кто интересуется вопросами теории и практики легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта.

ISBN 978-5-00150-319-4

© Авторы, 2019

Оглавление

Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	5
Е.Ю. Андриянова ДОПИНГИ. АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ	5
Романов В.В. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАЗОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	40
Васильков И.Е. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА	56
Раздел 2. ГИМНАСТИКА.....	64
Ткачева О.И. ГИМНАСТИКА КАК УЧЕБНАЯ И НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА (ВИДЫ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ) .	64
Семенов Д.В. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	75
Белова Ю.В. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ, СТРОЕВЫХ И ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	85
Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	98
Петров А.А. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	98
Максимов А.С. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	114
В.Ю. Ершов АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАРЬЕРНОГО БЕГА.....	122
Наврузбеков Ф.Н. АНАЛИЗ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА	146
Никулина Ж.В. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	169
Раздел 4. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	189
Гусев А.С. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЫЖ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ И В МИРЕ	189
Аввакуменков А.А. МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	203
Багин Н.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ	230

Багин Н.А. ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	239
Филина И.А. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	251
Филина И.А. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	257
Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	273
Львова Л.Г. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ	273
Львова Л.Г. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА.....	288
Львова Л.Г. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА.....	295
Львова Л.Г. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА.....	303