

УДК 796.06:355(075)
ББК Ч514:Ц4,6(2)я7
К93

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского национального исследовательского технологического университета*

Рецензенты:

*канд пед. наук, доц, В. Л. Калманович
канд. пед. наук, доц, А. А. Болотников*

Куршев А. В.

К93 Руководство и организация проведения занятий по физической подготовке и спорту для студентов военных кафедр вузов : учебное пособие / А. В. Куршев; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. — Казань : Изд-во КНИТУ, 2019. — 172 с.

ISBN 978-5-7882-2724-5

Рассмотрены содержание, организация и методика проведения занятий, техника выполнения упражнений, представлены рекомендации по методике, организации и проведению учебных занятий по рукопашному бою.

Предназначено для профессорско-преподавательского состава центра военной подготовки и студентов высших учебных заведений.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

УДК 796.06:355(075)
ББК Ч514:Ц4,6(2)я7

ISBN 978-5-7882-2724-5

©Куршев А. В., 2019

©Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2019

Содержание

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	3
--	---

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	10
---	----

1. Учебные занятия. Общие указания	10
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	17
2.1. <i>Направленность и задачи занятий</i>	17
2.2. <i>Организация и проведение занятий</i>	18
2.3. <i>Методы развития физических качеств</i>	20
2.4. <i>Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года</i>	22
2.5. <i>Содержание занятий</i>	26
2.6. <i>Предупреждение травматизма</i>	41
3. Легкая атлетика	42
3.1. <i>Направленность и задачи занятий</i>	42
3.2. <i>Организация и проведение занятий</i>	43
3.3. <i>Методы развития физических качеств</i>	44
3.4. <i>Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года</i>	48
3.5. <i>Содержание занятий</i>	50
3.6. <i>Предупреждение травматизма</i>	53
4. Лыжная подготовка	54
4.1. <i>Направленность и задачи занятий</i>	54
4.2. <i>Организация и проведение занятий</i>	55
4.3. <i>Методы развития физических качеств</i>	57
4.4. <i>Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года</i>	58
4.5. <i>Содержание занятий</i>	60
4.6. <i>Предупреждение травматизма</i>	69

5. Плавание	69
5.1. Направленность и задачи занятий	69
5.2. Организация и проведение занятий	70
5.3. Методы развития физических качеств.....	71
5.4. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года.....	73
5.5. Содержание занятий	75
5.6. Способы оказания помощи уставшему на воде.....	82
5.7. Предупреждение травматизма	85
6. Преодоление препятствий	86
6.1. Направленность и задачи занятий	86
6.2. Организация и проведение занятий	87
6.3. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года.....	91
6.4. Содержание занятий	92
6.5. Предупреждение травматизма	101
7. Спортивные единоборства и рукопашный бой.....	102
7.1. Направленность и задачи занятий.....	102
7.2. Организация и проведение занятий.....	103
7.3. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года.....	103
7.4. Содержание занятий	105
7.5. Предупреждение травматизма	121
8. Спортивные и подвижные игры	123
8.1. Направленность и задачи занятий	123
8.2. Организация и проведение занятий по подвижным играм	123
8.3. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года.....	128
8.4. Содержание занятий	129
8.5. Предупреждение травматизма	138

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	140
Приложение 1	145
Приложение 2	146
Приложение 3	151
Приложение 4	152
Приложение 5	153
Приложение 6	154
Приложение 7	155
Приложение 8	156
Приложение 9	157
Приложение 10	166