

УДК 796.01

ББК 75.1

Б17

Составители: Ш.З.Хуббиев, С.М.Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская

Рецензенты: д-р пед. наук, проф. Р.М. Кадыров (Военный институт физической культуры); канд. биол. наук, доц. Р.С. Минвалеев (С.-Петербург. гос. ун-та)

Рекомендовано к публикации

*Общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта
Санкт-Петербургского государственного университета*

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль и др.— СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 272 с.

ISBN 978-5-288-05785-4

В учебном пособии даны описания различных видов физкультурно-спортивной деятельности, необходимого инвентаря и оборудования, а также представлены методики тренировки. Издание позволяет организовать самостоятельную работу по качественному освоению учебного материала, а также углубить и расширить знания в рамках учебной дисциплины.

Предназначено для учащихся средних учебных заведений физической культуры и спорта.

УДК 796.01

ББК 75.1

При оформлении использованы материалы автора
hxdbzxc/Shutterstock.com

ISBN 978-5-288-05785-4

© Санкт-Петербургский
государственный
университет, 2018

© Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина,
Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (вместо введения) | 5 |
| Благодарности | 23 |
| Легкая атлетика..... | 25 |
| Общая характеристика..... | — |
| Обучение легкой атлетике..... | 29 |
| Основы техники легкой атлетики | — |
| Обучение технике спортивной ходьбы..... | 34 |
| Обучение технике спринтерского бега | 37 |
| Обучение технике бега на средние дистанции..... | 42 |
| Обучение технике эстафетного бега..... | 45 |
| Обучение технике барьерного бега..... | 49 |
| Обучение технике прыжков в длину | 52 |
| Обучение технике прыжков в высоту | 59 |
| Обучение технике легкоатлетических метаний..... | 62 |
| Организация и проведение соревнований по легкой атлетике..... | 68 |
| Гимнастика | 78 |
| Гимнастика в системе физического воспитания | — |
| Виды гимнастики и их классификация..... | 80 |
| Строевые гимнастические упражнения: основы обучения и терминология..... | 82 |
| Обучение общеразвивающим упражнениям | 96 |
| Техника исполнения гимнастических упражнений и их классификация | 104 |
| Обучение гимнастическим упражнениям..... | 107 |
| Снаряды гимнастического многоборья и упражнения на них | 113 |
| Плавание..... | 126 |
| Методические основы обучения плаванию | — |
| Научно-теоретические основы плавания..... | 131 |
| Обучение способам спортивного плавания | 137 |
| Кроль на груди | — |
| Наиболее распространенные ошибки и способы их устранения | 139 |
| Кроль на спине | 140 |
| Баттерфляй..... | 141 |

| | |
|---|------------|
| Брасс | 143 |
| Повороты..... | 145 |
| Обучение способам прикладного плавания | 149 |
| Техника прикладного плавания..... | — |
| Методика обучения прикладному плаванию..... | 155 |
| Переправы вплавь | 163 |
| Лыжный спорт | 166 |
| Классификация лыжного спорта..... | — |
| Инвентарь, снаряжение и сооружения для лыжных гонок..... | 167 |
| Обучение основам техники передвижения на лыжах..... | 171 |
| Спортивные игры | 187 |
| Волейбол | — |
| Классификация волейбола..... | — |
| Основные правила игры | 189 |
| Основные понятия и термины..... | 191 |
| Последовательность обучения технике волейбола..... | 193 |
| Наиболее важные составляющие игры..... | — |
| Обучение техническим приемам волейбола..... | 195 |
| Бадминтон | 205 |
| Место и значение бадминтона в системе физической культуры | — |
| Основные правила игры и спортивный инвентарь..... | 206 |
| Техника игры | 208 |
| Методика обучения основным техническим элементам | 214 |
| Аэробика..... | 219 |
| Основные понятия аэробики | — |
| Правила проведения соревнований | 221 |
| Базовые шаги аэробики | 225 |
| Методы разучивания комбинаций в аэробике | 228 |
| Туризм | 231 |
| Задачи туризма и основные виды туристической подготовки | — |
| Развитие физических и личностных качеств туриста..... | 234 |
| Топографическая подготовка | 236 |
| Способы ориентирования на местности..... | 240 |
| Основные туристические узлы | 245 |
| Перемещение по местности со сложным рельефом | 253 |
| Основные правила безопасности и поведения в туристском походе ... | 260 |
| Оказание первой помощи в походных условиях..... | 266 |
| Заключение | 270 |