

75.1  
Д 46

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

А. Л. Димова

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебник

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

А. Л. Димова

# БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по педагогическим направлениям*

Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2021

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

Д46

**Автор:**

**Димова Алла Львовна** — кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Академии информатизации образования, мастер спорта СССР по легкой атлетике, тренер высшей квалификации по легкой атлетике, докторант Лаборатории математического общего образования Института стратегии развития образования Российской академии образования, старший научный сотрудник отдела научного IT-консультирования Научного центра Библиотеки информационных образовательных ресурсов.

**Рецензент:**

**Поляков В. П.** — профессор, доктор педагогических наук, кандидат технических наук, ведущий научный сотрудник Института стратегии развития образования Российской академии образования.

**Димова, А. Л.**

Д46

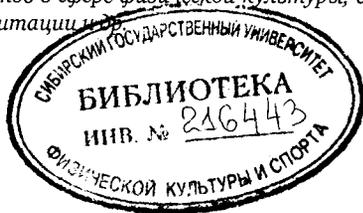
Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-14068-2

Как студенту освоить такие дисциплины, как «Плавание», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры», подготовиться к сдаче контрольных нормативов для поступления на военную кафедру, когда он находится на дистанционном обучении и рядом нет преподавателя-тренера? Как за компьютером не потерять зрение, не заработать невроз и сколиоз? Как преподавателю «на пальцах» показать технику бега на короткие дистанции? Ответы на эти и другие вопросы студент и преподаватель найдут в этом курсе, снабженном иллюстрациями, таблицами, схемами, планами тренировок и учебных занятий.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Предназначено для студентов и преподавателей вузов, тренеров, специалистов в сфере физической культуры, спорта, двигательной рекреации, реабилитации и др.



УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Н. Ф.**

ISBN 978-5-534-14068-2

© Димова А. Л., 2021

© ООО «Издательство Юрайт», 2021

# Оглавление

Введение.....	13
---------------	----

## Раздел I

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....</b>	<b>25</b>
--	-----------

1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества .....	25
1.2. Спорт — явление культурной жизни .....	29
1.2.1. Общая характеристика спорта .....	29
1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения.....	32
1.3. Компоненты физической культуры .....	35
1.3.1. Физическое воспитание .....	36
1.3.2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура .....	41
1.3.3. Фоновые виды физической культуры.....	42
1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования .....	43

<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.....</b>	<b>47</b>
--	-----------

2.1. Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система .....	47
2.1.1. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды .....	50
Работа в замкнутом пространстве.....	50
Устойчивость к резко меняющимся погодным условиям и микроклимату.....	50
Устойчивость к вибрации, укачиванию, невесомости .....	51
Повышение устойчивости организма к воздействию проникающей радиации.....	51
2.1.2. Значение гигиенических и естественных факторов внешней среды в физическом воспитании .....	52
2.2. Физическая и умственная деятельность человека .....	54

<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента .....</b>	<b>58</b>
---	-----------

3.1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.....	58
---	----

3.2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.....	60
3.2.1. Здоровый образ жизни.....	61
3.2.2. Факторы, влияющие на здоровье .....	62
<b>Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности .....</b>	<b>67</b>
4.1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме .....	68
4.2. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения .....	69
<b>Тема 5. Методико-педагогические основы физической подготовки .....</b>	<b>74</b>
5.1. Принципы физического воспитания .....	74
5.1.1. Общеметодические принципы .....	75
Принцип сознательности и активности.....	75
Принцип доступности и индивидуализации .....	75
5.1.2. Специфические принципы физического воспитания.....	76
Принцип непрерывности процесса физического воспитания .....	76
Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.....	77
Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий .....	78
Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок .....	78
Принцип возрастной направленности физического воспитания .....	79
5.2. Средства физического воспитания.....	79
5.2.1. Классификация физических упражнений .....	80
5.2.2. Оздоровительные силы природы.....	81
5.2.3. Гигиенические факторы .....	81
5.3. Методы физического воспитания .....	82
5.3.1. Метод строго регламентированного упражнения .....	82
5.3.2. Метод вариативного упражнения .....	84
5.3.3. Соревновательный метод .....	84
5.3.4. Игровой метод .....	85
5.3.5. Словесные и сенсорные методы .....	85
5.4. Основы обучения двигательным действиям .....	86
<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .....</b>	<b>94</b>
6.1. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями .....	94
6.2. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий .....	95

## Раздел II

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 7. Сила и методы ее воспитания .....	103
Тема 8. Быстрота и методы ее воспитания .....	106
Тема 9. Выносливость и методы ее воспитания.....	110
Тема 10. Ловкость (координационные способности) и методы ее воспитания.....	114
Тема 11. Гибкость и методика ее развития.....	117

## Раздел III

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 12. Характеристика спортивных и подвижных игр .....	123
12.1. Футбол и мини-футбол .....	124
12.2. Баскетбол и мини-баскетбол.....	126
Тема 13. Общие основы методики обучения подвижным и спортивным играм .....	129
13.1. Методика проведения подвижных игр .....	129
13.2. Методика обучения спортивным играм .....	133
Тема 14. Волейбол.....	138
14.1. Техника волейбола .....	139
14.1.1. Стойки волейболиста .....	139
14.1.2. Перемещения волейболиста.....	139
14.1.3. Подача мяча.....	140
Нижняя прямая подача .....	140
Верхняя прямая подача.....	140
Верхняя боковая подача .....	141
14.1.4. Прием и передача мяча.....	142
Прием мяча двумя руками сверху .....	142
Прием и передача мяча снизу двумя руками .....	142
Передача мяча снизу двумя руками (передача с ударом)....	142
Прием мяча, отраженного сеткой .....	144
Приемы мяча с выпадом и падением .....	144
Передача мяча в прыжке.....	145
Передача мяча у сетки стоя спиной.....	145
14.1.5. Нападающий удар .....	145
Прямой нападающий удар с разбега .....	145
Прямой нападающий удар с переводом вправо.....	145
Боковой нападающий удар.....	145
14.1.6. Блокирование мяча.....	146

14.1.7. Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.....	146
14.2. Методика обучения волейболу .....	146
14.2.1. Методика обучения подачам .....	146
14.2.2. Методика обучения передачам.....	147
14.2.3. Методика обучения нападающим ударам.....	150
14.2.4. Методика обучения блокированию .....	152
14.2.5. Методические рекомендации для закрепления и совершенствования игровых приемов в волейболе.....	155
<b>Тема 15. Баскетбол.....</b>	<b>157</b>
15.1. Техника баскетбола .....	157
15.1.1. Стойки баскетболиста.....	158
Стойка готовности баскетболиста.....	158
Стойка игрока, владеющего мячом .....	158
15.1.2. Ведение мяча.....	160
15.1.3. Повороты.....	161
15.1.4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).....	162
Броски мяча в движении.....	163
Бросок одной рукой сверху в прыжке .....	163
15.1.5. Приемы техники защиты (защитные стойки, перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание) ...	164
Защитные стойки баскетболиста .....	164
Овладение мячом и противодействия. Вырывание мяча ...	165
Выбивание мяча из рук соперника.....	166
Перехват мяча при ведении.....	166
Накрывание мяча при броске.....	167
Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.....	168
15.1.6. Передачи.....	169
Передача двумя руками от груди в движении.....	169
Ловля и передача.....	172
Передача двумя руками от головы .....	172
15.2. Игровые упражнения для закрепления техники баскетбола.....	174

## Раздел IV ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

<b>Тема 16. Теория и методика обучения легкоатлетическим упражнениям .....</b>	<b>183</b>
16.1. Основы обучения технике легкоатлетических видов.....	183
16.2. Обучение основам техники ходьбы .....	186
16.2.1. Техника ходьбы .....	186
16.2.2. Типовая схема обучения ходьбе .....	188
16.3. Методическая последовательность обучения технике бега на короткие дистанции .....	189

16.3.1. Создание у занимающихся представления о технике бега .....	189
16.3.2. Обучение основным элементам техники бегового шага .....	189
16.3.3. Обучение технике бега по прямой дистанции .....	193
16.3.4. Обучение технике бега по повороту дорожки .....	193
16.3.5. Обучение технике высокого старта и стартовому разгону .....	193
16.3.6. Обучение технике низкого старта .....	195
16.3.7. Обучение технике финиширования .....	197
16.4. Методическая последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега .....	198
16.4.1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	198
Создание у занимающихся представления о технике прыжка .....	199
Обучение технике отталкивания и маховым движениям ...	199
Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием ...	200
Обучение технике движений в полете .....	200
Обучение технике приземления .....	201
16.4.2. Обучения технике прыжков в длину с места, «в шаге», тройного прыжка .....	202
16.5. Методическая последовательность обучения технике толкания ядра .....	205
16.5.1. Создание у занимающихся представления о технике толкания ядра .....	206
16.5.2. Обучение технике толкания ядра с места .....	206
16.5.3. Обучение технике скачка (скачкообразного разбега) .....	206
16.5.4. Обучение технике толкания ядра со скачка .....	207
<b>Тема 17. Основы спортивной тренировки .....</b>	<b>208</b>
17.1. Основные стороны спортивной тренировки .....	208
17.1.1. Цели и задачи спортивной тренировки .....	208
17.1.2. Техническая подготовка .....	210
17.1.3. Тактическая подготовка .....	211
17.1.4. Физическая подготовка .....	213
17.1.5. Психическая подготовка .....	214
17.1.6. Теоретическая подготовка .....	217
17.1.7. Интегральная подготовка .....	218
17.2. Интенсивность физических нагрузок .....	220
<b>Тема 18. Теория и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции .....</b>	<b>223</b>
18.1. Методы физического воспитания в подготовке в беге на средние и длинные дистанции .....	223
18.2. Методика обучения оздоровительному бегу .....	226

18.3. Самоподготовка допризывника в беге на короткие, средние и длинные дистанции .....	230
18.4. Дневник тренировок бегунов высокой квалификации на средние и длинные дистанции .....	237

## Раздел V ПЛАВАНИЕ

<b>Тема 19. Характеристика видов плавания .....</b>	<b>245</b>
<b>Тема 20. Основы обучения плаванию .....</b>	<b>250</b>
20.1. Подготовительные упражнения к освоению водной среды .....	251
20.2. Обучение плаванию способом «кроль на груди» .....	252
20.2.1. Упражнения для освоения техники движений ног и дыхания .....	252
20.2.2. Упражнения для освоения техники движений рук и дыхания .....	255
20.2.3. Упражнения на освоение техники общего согласования движений .....	256
20.3. Обучение плаванию способом «брасс на груди» .....	257
20.3.1. Упражнения для освоения техники движений ног и дыхания .....	257
20.3.2. Упражнения для освоения техники движений рук и дыхания .....	259
20.3.3. Упражнения на освоение техники общего согласования движений .....	260

## Раздел VI ГИМНАСТИКА

<b>Тема 21. Методика обучения гимнастическим упражнениям .....</b>	<b>263</b>
21.1. Последовательность обучения гимнастическим упражнениям .....	264
21.2. Обучение акробатическим упражнениям .....	265
21.2.1. Группировка .....	265
21.2.2. Перекат .....	266
21.2.3. Кувырок .....	266
Кувырок вперед .....	266
Кувырок назад в группировке .....	267
21.2.4. Стойка .....	267
Стойка на голове и руках .....	267
Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги .....	268
21.3. Обучение опорным прыжкам .....	268
21.3.1. Приземление .....	269
21.3.2. Разбег .....	269
21.3.3. Наскок на мостик .....	269

21.3.4. Толчок руками.....	270
21.3.5. Полет .....	271
21.4. Обучение упражнениям на перекладине .....	272
21.5. Обучение упражнениям на брусьях.....	274
<b>Тема 22. Оздоровительные виды гимнастики.....</b>	<b>276</b>
22.1. Гигиеническая гимнастика.....	276
22.2. Ритмическая гимнастика .....	281
22.3. Атлетическая гимнастика .....	295
22.3.1. Упражнения атлетической гимнастики, учитывающие различные особенности строения тела девушек .....	297
22.3.2. Упражнения атлетической гимнастики, учитывающие различные особенности строения тела юношей .....	300
22.3.3. Упражнения с гантелями, штангой для развития мышц рук .....	307
22.3.4. Упражнения со штангой для развития мышц ног.....	310
22.3.5. Упражнения с тренажерами .....	312

## Раздел VII

### ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<b>Тема 23. Теоретические основы дисциплины «Предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья обучающихся».....</b>	<b>323</b>
23.1. Актуальность и социальная значимость проблемы обеспечения безопасности здоровья обучающихся в условиях применения информационных и коммуникационных технологий.....	323
23.2. Введение в дисциплину «Предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья обучающихся» .....	326
23.3. Нормативно-правовое регулирование организации обучения с использованием средств ИКТ .....	329
<b>Тема 24. Негативные проявления, связанные с использованием средств информационных и коммуникационных технологий .....</b>	<b>332</b>
24.1. Факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье пользователя средствами ИКТ .....	332
24.2. Типизация негативных последствий использования средств ИКТ для здоровья обучающихся.....	333

<b>Тема 25. Меры, реализуемые в образовательных организациях для предотвращения негативных последствий использования ИКТ для здоровья обучающихся .....</b>	<b>339</b>
25.1. Меры, реализуемые в вузах в области предотвращения негативных последствий использования ИКТ для здоровья обучающихся .....	339
25.2. Меры, реализуемые в школах, колледжах в области предотвращения негативных последствий использования ИКТ для здоровья обучающихся.....	340
<b>Тема 26. Средства, нейтрализующие негативные последствия использования ИКТ для здоровья обучающихся .....</b>	<b>345</b>
26.1. Типизация средств.....	345
26.2. Типизация оздоровительных комплексов .....	353
<b>Тема 27. Самоконтроль и педагогический контроль здоровья обучающихся — пользователей средствами ИКТ ....</b>	<b>356</b>
27.1. Способы самоконтроля и самооценки показателей функционального и психофизиологического состояния с использованием диагностических комплексов .....	356
27.2. Самооценка и самоконтроль субъективных и объективных показателей функционального и психофизиологического состояния с применением электронного дневника самоконтроля.....	360
27.3. Обязательный педагогический контроль здоровья обучающихся — пользователей средствами ИКТ на основе тестирования и мониторинга показателей ФПС с применением диагностических комплексов.....	362
<b>Тема 28. Организация и проведение занятий, тестирований на базе оздоровительно-физкультурного центра и кабинетов здоровья образовательной организации.....</b>	<b>366</b>
28.1. Нормативно-правовое, материально-техническое и кадровое обеспечение подготовки на базе оздоровительно-физкультурного центра .....	366
28.1.1. Структура оздоровительно-физкультурного центра для вузов с различной численностью студентов .....	367
28.1.2. Материально-техническое оснащение оздоровительно-физкультурного центра для вузов с различной численностью студентов.....	368
28.1.3. Управление персоналом оздоровительно-физкультурного центра в вузе .....	372
28.2. Организация и проведение практических занятий с применением оздоровительных комплексов в оздоровительно-физкультурном центре .....	373

28.3. Организация и проведение медицинских обследований, тестирований в оздоровительно-физкультурном центре.....	375
28.4. Оборудование и использование кабинетов здоровья для проведения оздоровительно-физкультурных занятий и тестирований.....	378
28.4.1. Универсальный кабинет здоровья.....	380
28.4.2. Кабинет метеобарозакаливания.....	381
28.4.3. Кабинет коррекции работы опорно-двигательного аппарата.....	383
28.4.4. Кабинеты релаксации и оптимизации работы зрительной и дыхательной систем.....	385
<b>Глоссарий.....</b>	<b>388</b>
<b>Литература.....</b>	<b>396</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» и смежным дисциплинам.....</b>	<b>400</b>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<b>Приложение 1.</b> Аннотация рабочей программы дисциплины «Предотвращение негативных последствий использования ИКТ для здоровья обучающихся».....	405
<b>Приложение 2.</b> Состав и функциональное назначение средств, нейтрализующих негативные последствия использования ИКТ для здоровья обучающихся (А. Л. Димова, 2019 г.).....	409
<b>Приложение 3.</b> Методические указания к проведению обследований студентов, оценки их физического развития, психофизиологического состояния.....	417
<b>Приложение 4.</b> Рекомендации по применению прибора для ионизации воздуха «Истион-М» и аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК».....	424