

45.1

Б17

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

БАЗОВЫЕ
И НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО · СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебное пособие

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 796.01

ББК 75.1

Б17

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 / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— СПб.: Изд-во С.-Петерб. 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](https://www.shutterstock.com)

Н. Ф.



© Санкт-Петербургский
государственный
университет, 2018

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

ISBN 978-5-288-05785-4

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