

45.1
Г 40

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

А.Г. ГОРШКОВ
А.Л. ВОЛОБУЕВ
М.В. ЕРЕМИН

УЧЕБНИК

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

БАДМИНТОН • БАСКЕТБОЛ • ВОЛЕЙБОЛ • ГАНДБОЛ • НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА • ЛЬЖНЫЙ СПОРТ

ПЛАВАНИЕ

ФИТНЕС

КНОРУС

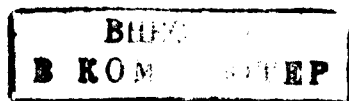
BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



БАКАЛАВРИАТ

А.Г. Горшков, А.Л. Волобуев, М.В. Еремин

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ПОРТУ



Рекомендовано
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО
в качестве **учебника** для всех направлений бакалавриата

В **ОК.ru**

ЭЛЕКТРО БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2021

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Г70

Авторы:

А.Г. Горшков, Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 1 (техникум),

А.Л. Волобуев, Государственный университет по землеустройству,

М.В. Еремин, Российский государственный социальный университет

Горшков, Анатолий Григорьевич.

Г70 Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А.Г. Горшков, А.Л. Волобуев, М.В. Еремин. — Москва : КНОРУС, 2021. — 318 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-02926-8

Даны описания различных видов физкультурно-спортивной деятельности, необходимого инвентаря и оборудования для классических и новых видов спорта. Направлено в первую очередь на формирование общекультурной компетенции — способности использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Позволяет организовать самостоятельную работу по качественному освоению учебного материала, а также углубить и расширить знания в рамках учебной дисциплины.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по всем направлениям.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; спорт; здоровье; мотивация; самовоспитание; самообразование; самопознание; тренировка.

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Горшков Анатолий Григорьевич

Волобуев Алексей Леонидович

Еремин Максим Викторович

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ

по физической культуре и спорту

Изд. № 517616. Подписано в печать 27.08.2020. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Newton». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20,0. Уч.-изд. л. 15,0. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

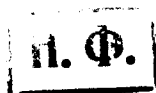
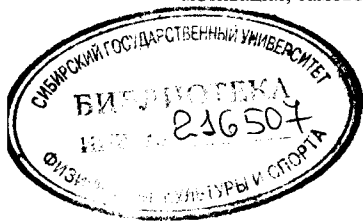
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.

© Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В., 2021

© ООО «Издательство «КноРус», 2021

ISBN 978-5-406-02926-8



Оглавление

Введение	6
Глава 1. Акробатическая гимнастика	9
1.1. Техника выполнения тренировочных упражнений	14
Тест «Акробатическая гимнастика»	25
Глава 2. Бадминтон.....	31
2.1. Площадка для бадминтона	32
2.2. Инвентарь для бадминтона	32
2.3. Правила игры в бадминтон	34
2.4. Техника игры в бадминтон	35
2.5. Техника передвижений на корте	58
Тест «Бадминтон»	61
Глава 3. Баскетбол	65
3.1. Техника ведения и передачи мяча	66
3.2. Методика обучения баскетболу	68
Тест «Баскетбол»	102
Глава 4. Волейбол	107
4.1. Техника приема и передачи мяча	107
4.1.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	107
4.1.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	109
4.1.3. Блокирование	111
4.1.4. Техника верхней и нижней подачи мяча	112
Тест «Волейбол»	115
Глава 5. Гандбол	119
5.1. Краткие правила игры в гандбол	119
5.2. Техника нападения в гандболе	121
5.2.1. Ведение мяча	121
5.2.2. Броски мяча	124
5.2.3. Ловля мяча	130
5.2.4. Передача мяча	132
Тест «Гандбол»	135
Глава 6. Легкая атлетика	138
6.1. История возникновения легкой атлетики	138
6.2. Классификация легкоатлетических упражнений	139
6.3. Техника легкоатлетических упражнений	147
6.4. Дидактические принципы и методика тренировочных занятий легкой атлетикой	152
Тест «Легкая атлетика»	164

Глава 7. Лыжный спорт	167
7.1. Особая роль лыжного спорта в нашей стране	167
7.2. История лыжного спорта	168
7.3. Техника лыжных ходов.....	173
7.4. Требования техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	183
Тест «Лыжный спорт»	184
Глава 8. Настольный теннис.....	187
8.1. История настольного тенниса.....	187
8.2. Инвентарь для игры в настольный теннис	188
8.3. Упрощенные правила соревнований	190
8.4. Техника игры в настольный теннис.....	191
8.5. Тактика игры.....	205
Тест «Настольный теннис»	209
Глава 9. Плавание	213
9.1. История, способы и виды плавания	213
9.2. Обучение технике плавания	214
9.3. Техника стартов	238
9.4. Техника поворотов	243
Тест «Плавание»	251
Глава 10. Фитнес	255
10.1. Что такое фитнес?.....	255
10.2. Аэробные тренировки	255
10.3. Анаэробные силовые тренировки.....	256
10.4. Виды фитнес-технологий	258
10.4.1. Аэробика.....	258
10.4.2. А-бокс	259
10.4.3. Аквааэробика	259
10.4.4. Бодифлекс	260
10.4.5. Босу (bosu)	262
10.4.6. Воркаут	263
10.4.7. Гиревой фитнес	264
10.4.8. Йога	267
10.4.9. Калланетика	269
10.4.10. Кик-аэробика	271
10.4.11. Кроссфит	272
10.4.12. Памп-аэробика.....	274
10.4.13. Пилатес	276
10.4.14. Роуп-скиппинг	279
10.4.15. Сайклинг-аэробика.....	280
10.4.16. Слайд-аэробика.....	282

10.4.17. Степ-аэробика.....	284
10.4.18. Стретчинг.....	286
10.4.19. Суперстронг.....	288
10.4.20. Танцевальная аэробика.....	290
10.4.21. Фитбол-аэробика.....	291
10.4.22. Фитбокс.....	292
10.4.23. Шейпинг.....	296
<i>Тест «Фитнес».....</i>	<i>298</i>
Список литературы.....	302
Приложение 1. Ответы к тестам.....	305
Приложение 2. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.....	307
Приложение 3. Контрольные нормативы физической подготовки.....	315