

75.1

Э 45

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Под общей редакцией  
А. А. Зайцева

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

2-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под общей редакцией **А. А. Зайцева**

2-е издание, переработанное и дополненное

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

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

Москва • Юрайт • 2021

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Э45

**Общий редактор:**

**Зайцев Анатолий Александрович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры факультета гуманитарной подготовки Калининградского государственного технического университета, профессор Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта (г. Калининград).

**Э45 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12624-2

В учебном пособии представлены учебные и методические материалы по видам спорта, которые наиболее часто включаются в набор элективных курсов кафедрами, осуществляющими физическое воспитание и спортивную тренировку студентов. Представлены игровые, танцевальные виды спорта, единоборства и легкая атлетика. Характеристика каждого вида спорта осуществлена по схеме: основные термины и правила вида, спортивное оборудование и инвентарь, особенности исполнения основных технических приемов, возникающие ошибки и методика их исправления.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и всех интересующихся физической культурой.*

УДК 796.011.3(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.*

ISBN 978-5-534-12624-2

© Коллектив авторов, 2019

© Коллектив авторов, 2020,  
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2021

# Оглавление

Авторский коллектив .....	5
Введение .....	7
<b>Глава 1. Циклические виды спорта .....</b>	<b>9</b>
1.1. Легкая атлетика .....	9
1.1.1. Бег .....	9
1.1.2. Прыжки в длину с разбега.....	35
1.1.3. Метания .....	55
<b>Глава 2. Игровые виды спорта .....</b>	<b>72</b>
2.1. Бадминтон .....	72
2.1.1. Основные правила.....	72
2.1.2. Площадка, инвентарь и оборудование.....	74
2.1.3. Технические приемы.....	76
2.1.4. Тактика игры .....	83
2.1.5. Обучение техническим приемам игры .....	84
2.2. Баскетбол.....	88
2.2.1. Основные правила .....	88
2.2.2. Игровая площадка .....	92
2.2.3. Технические приемы .....	94
2.2.4. Обучение техническим приемам игры .....	131
2.2.5. Тактика игры в баскетбол.....	132
2.3. Волейбол.....	135
2.3.1. Основные правила .....	136
2.3.2. Игровая площадка .....	140
2.3.3. Технические приемы .....	142
2.3.4. Тактика игры.....	164
2.4. Настольный теннис .....	166
2.4.1. Основные правила .....	166
2.4.2. Инвентарь и оборудование .....	171
2.4.3. Технические приемы .....	172
2.4.4. Обучение в настольном теннисе .....	182

<b>Глава 3. Единоборства .....</b>	<b>186</b>
3.1. Бокс .....	186
3.1.1. Основные правила .....	186
3.1.2. Инвентарь и оборудование .....	188
3.1.3. Технические приемы .....	190
3.1.4. Как правильно бинтовать руки .....	205
3.1.5. Техника бокса — классификация защит .....	208
<b>Глава 4. Танцевальные виды спорта .....</b>	<b>212</b>
4.1. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика) .....	212
4.1.1. Основные правила .....	212
4.1.2. Оборудование мест соревнований .....	215
4.1.3. Композиция упражнения .....	215
4.1.4. Судейство .....	217
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>225</b>