

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

# **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Учебное пособие

Барнаул 2017

© Романова Е.В., Дугнист П.Я. (сост.), 2017  
© ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017

УДК 796/799 (075.8)

ББК 75.5/8я73

Э 453

Составители:

канд. филос. наук, доцент **Елена Вениаминовна Романова**,  
доцент **Петр Яковлевич Дугнист**

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **Елена Викторовна Новичихина**,  
канд. пед. наук, доцент **Наталья Анатольевна Ульянова**

Э 453 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / АлтГУ; сост.: Е.В. Романова, П.Я. Дугнист. – Электрон. текст. дан. (1,5 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017. – 1 электрон. опт. диск (DVD+R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц; 512 Мб опер. памяти; 30 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows 7 и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

### Учебное электронное издание

В учебном издании представлен теоретический и методический материал к практическим занятиям учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ФГОС ВО для студентов очного, заочного и очно-заочного форм обучения. В пособии раскрываются вопросы общей физической подготовки, гигиены, питания. Указаны основные виды физкультурно-спортивной деятельности, определены техники, правила подготовки по основным видам спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, плавание, волейбол, баскетбол. Представлены рекомендации к занятиям физической культурой при реализации основных видов спортивной деятельности. Издание систематизирует теоретический материал следующих дисциплин: «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Плавание», «Гимнастика», «Баскетбол», «Волейбол», «Спортивная гигиена», «Физическая культура и спорт». Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, магистрантов, учителей и преподавателей физической культуры.

© Романова Е.В., Дугнист П.Я. (сост.), 2017

© ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Е. В. Романова

Дата подписания к использованию: 28.04.2017 г.

Объем издания: 1,5 Мб

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD+R)

Тираж 20 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

656049, Барнаул, ул. Ленина, 61

## Оглавление

Введение

### **Глава 1. Основы общей и специальной физической подготовки.**

#### **Спортивная подготовка**

- 1.1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
- 1.2. Понятие общей и специальной физической подготовки
- 1.3. Спортивная подготовка

Вопросы к главе 1

### **Глава 2. Легкая атлетика**

- 2.1. Влияние легкой атлетики на здоровье человека
- 2.2. Общая характеристика и виды легкоатлетических упражнений
- 2.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
- 2.4. Скандинавская ходьба
- 2.5. Терминология

Вопросы к главе 2

### **Глава 3. Лыжный спорт**

- 3.1. Влияние лыжного спорта на здоровье человека
- 3.2. Виды лыжного спорта
- 3.3. Виды способов передвижения на лыжах
- 3.4. Общие основы техники передвижения на лыжах
- 3.5. Основы горнолыжной техники
- 3.6. Терминология

Вопросы к главе 3

### **Глава 4. Гимнастика**

- 4.1. Влияние гимнастики на здоровье человека
- 4.2. Общие характеристики и основные виды гимнастики
- 4.3. Страховка и помощь в гимнастике
- 4.4. Терминология

Вопросы к главе 4

### **Глава 5. Плавание**

- 5.1. Влияние плавания на здоровье человека
- 5.2. Общие характеристики и основные стили плавания
- 5.3. Изучение способов и техники плавания
- 5.4. Терминология

Вопросы к главе 5

### **Глава 6. Баскетбол**

- 6.1. Влияние волейбола на здоровье человека
- 6.2. Правила игры
- 6.3. Технические и тактические особенности игры в баскетбол
- 6.4. Терминология

Вопросы к главе 6

## **Глава 7. Волейбол**

- 7.1. Влияние волейбола на здоровье человека
- 7.2. Правила игры
- 7.3. Технические и тактические особенности игры в волейбол
- 7.4. Терминология

Вопросы к главе 7

## **Глава 8. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта**

- 8.1. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
- 8.2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой
- 8.3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом
- 8.4. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием
- 8.5. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми

Вопросы к главе 8

## **Заключение**

## **Рекомендуемая литература**