

УДК 796(075)
ББК 75.1я73
Ф48

Авторы:

А. В. Завьялов, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России);
М. Н. Абраменко, старший преподаватель кафедры физической культуры и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России);
И. В. Щербаков, старший преподаватель кафедры физической культуры и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России);
И. Г. Евсеева, преподаватель кафедры физической культуры и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России)

Рецензенты:

И. И. Зулаев — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и специальной подготовки Московской государственной академии физической культуры;
И. Ю. Выприцкий — старший преподаватель кафедры физической культуры и специальной подготовки ВГУЮ (РПА Минюста России)

Ф48 Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие /
А. В. Завьялов [и др.]. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. —
105 с.

ISBN 978-5-4499-0718-9

Учебное пособие включает в себя материалы для самостоятельных занятий различными видами спорта, а также под руководством преподавателей.

Предназначено для студентов юридического факультета и факультета непрерывного образования ВГУЮ (РПА Минюста России).

Текст печатается в авторской редакции.

УДК 796(075)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-4499-0718-9 © Коллектив авторов, текст, 2020
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2020

Оглавление

Введение	3
Глава 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5
§ 1. Бег по пересеченной местности	5
§ 2. Правила соревнований по кроссу	6
§ 3. Особенности техники кроссового бега	9
§ 4. Техника бега на средние и длинные дистанции	11
§ 5. Техника безопасности на самостоятельных занятиях по кроссовой подготовке	16
Глава 2. ФУТБОЛ	19
§ 1. Примерные упражнения для студентов юридического вуза	20
§ 2. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс	25
§ 3. Формы занятий	28
Глава 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	33
§ 1. Правила игры	33
§ 2. Организация и проведение соревнований	43
§ 3. Физическая подготовка и разминка	45
§ 4. Техника игры	50
§ 5. Тактика игры в настольный теннис	62
§ 6. Психология управления игровыми действиями в настольном теннисе, методы психологического противодействия	71
§ 7. Тренажеры	76
§ 8. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису	80
Глава 4. САМОСТРАХОВКА — ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	83
<i>Приложение. Легкоатлетические тесты определения физической подготовленности студентов</i>	<i>103</i>