

УДК [796.322/.325+796.342+796.386](075.8)
ББК 75.5я73
Т33

Рецензенты:

Костюков В. В., д. п. н., профессор, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар);

Антипов А. В., д. п. н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств Московского государственного областного университета (г. Москва)

Авторы-составители:

доктор педагогических наук, профессор **В. П. Губа**;
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Родин**;
кандидат педагогических наук, доцент **Л. В. Булыкина**;
кандидат педагогических наук, доцент **Зайнетдинов М. В.**

Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А. В. Родина, В. П. Губы, Л. В. Булыкиной, М. В. Зайнетдинова. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 288 с.
ISBN 978-5-00129-280-7

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями программы подготовки бакалавров в высших учебных заведениях по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт». В нем изложен обширный материал, позволяющий бакалаврам овладеть в полном объеме теоретическим и методическим материалом, посвященным обучению базовым видам спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, теннис), а также применять полученный опыт в процессе практической работы в области физической культуры и спорта.

Изучение курса теории и методики обучения базовым видам спортивных игр направлено на приобретение профессиональных навыков для самостоятельной тренерско-педагогической и организационно-методической работы в различных звеньях системы физического воспитания.

Учебное пособие предназначено для бакалавров и преподавателей вузов спортивного профиля, а также факультетов физической культуры и спорта, а также может быть рекомендовано учащимся и преподавателям профильных учреждений среднего профессионального образования.

УДК [796.322/.325+796.342+796.386](075.8)
ББК 75.5я73

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Введение в теорию и методику обучения базовым видам спортивных игр.....	5
1.1. Предмет и задачи теории спортивных игр.....	5
1.2. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)»	8
1.3. Требования к освоению дисциплины«Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные игры)»	12
1.4. Материально-техническое обеспечение занятий базовыми видами спортивных игр.....	18
Глава 2. Исторические аспекты развития базовых видов спортивных игр.....	26
2.1. Понятие «спортивная игра» и «подвижная игра»	26
2.2. Краткие исторические сведения о возникновении игр	27
2.3. Краткая история развития современных спортивных игр.....	31
2.4. Исторические этапы развития спортивных игр	47
Глава 3. Краткая характеристика базовых видов спортивных игр	50
3.1. Основные понятия и термины	50
3.2. Бадминтон.....	52
3.3. Баскетбол	62
3.4. Волейбол	81
3.5. Гандбол.....	103
3.6. Настольный теннис	136
3.7. Теннис	142
Глава 4. Основы методики развития физических качеств и способностей в базовых видах спортивных игр	155
4.1. Основные закономерности развития физических качеств и способностей	155
4.2. Принципы развития физических качеств и способностей.....	156
4.3. Методика развития силовых способностей	161
4.4. Методика развития скоростных способностей.....	169
4.5. Методика развития выносливости	172
4.6. Методика развития координации движений	178
4.7. Методика развития гибкости	185
Глава 5. Теория и методика обучения и совершенствования техники и тактики в базовых видах спортивных игр.....	191

5.1. Физическое упражнение как основное средство обучения и совершенствования техники и тактики игры	191
5.2. Принципы обучения: понятия, термины, характеристика принципов обучения	198
5.3. Методы обучения: понятия, термины, требования, классификация методов обучения.....	206
5.4. Характеристика практических методов обучения и совершенствования техники и тактики игры	209
5.5. Характеристика общепедагогических методов обучения и совершенствования техники и тактики игры	214
5.6. Последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям в базовых видах спортивных игр.....	221
5.7. Физическая нагрузка и плотность занятия при обучении и совершенствовании техники и тактики игры.....	225
5.8. Меры предупреждения травматизма при обучении и совершенствовании техники и тактики игры.....	227
Глава 6. Основы методики проведения базовых спортивных игр в системе физического воспитания.....	232
6.1. Учебные занятия	232
6.1.1. Учебно-тренировочные занятия.....	232
6.1.2. Организационно-методические указания к проведению практических занятий по базовым видам спортивных игр	234
6.1.3. Организационно-методические указания к проведению практического занятия по базовым видам спортивных игр	245
6.2. Методика проведения комплексных занятий.....	250
6.3. Использование базовых видов спортивных игр при проведении спортивных праздников	257
6.4. Особенности организации и методики проведения базовых видов спортивных игр по упрощенным правилам	259
Глава 7. Организация, проведение и судейство соревнований по базовым видам спортивных игр	265
7.1. Общие сведения о соревнованиях.....	265
7.2. Виды соревнований.....	266
7.3. Организация соревнований по базовым видам спортивных игр.....	267
7.4. Способы проведения соревнований по базовым видам спортивных игр.....	272
7.5. Судейская коллегия соревнований по базовым видам спортивных игр.....	279
7.6. Основы судейства соревнований по базовым видам спортивных игр.....	282
Заключение.....	285