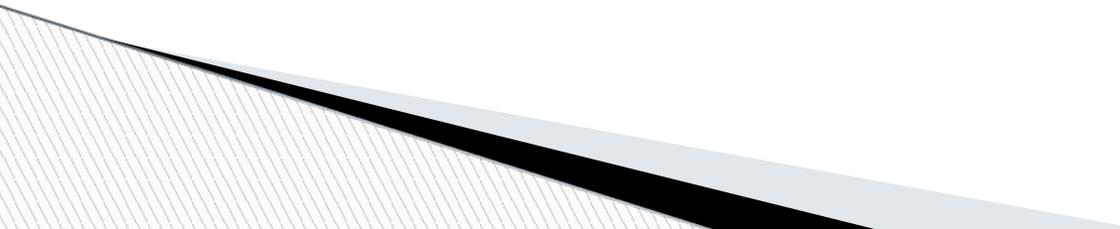


**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

**Спорт. Индивидуальный выбор
видов спорта или систем
физических упражнений.
Особенности занятий избранным
видом спорта.**

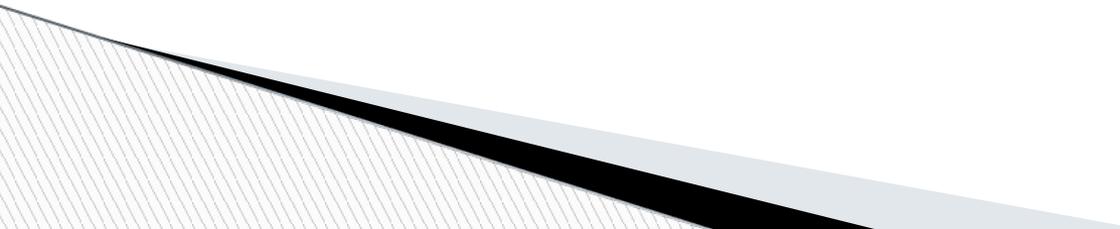


План лекции:

1. Спорт, его виды и классификация.
 2. Общая характеристика видов спорта.
 3. Спортивная подготовка: структура, планирование, контроль эффективности занятий.
- 

Спорт

- это составная часть физической культуры, представленная в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки человека к соревнованиям.



Социальная ценность спорта:

- Совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания;
 - Форма подготовки человека к общественно значимым видам деятельности;
 - Средство этического и эстетического воспитания человека;
 - Сфера социальных отношений.
- 

Массовый спорт

– это занятия отдельными видами спорта для людей различного возраста и подготовленности с целью физического совершенствования, укрепления здоровья и активного отдыха.



Цели массового спорта:

- активный отдых;
 - укрепление здоровья;
 - повышение работоспособности;
 - физическое совершенствование.
- 

Спорт высших достижений

- это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней с целью достижения максимальных результатов в избранном виде спорта.



Разрядная система спортивной квалификации

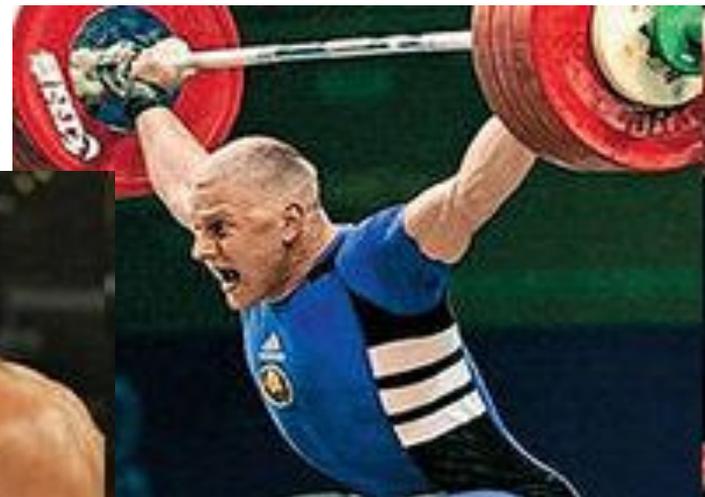
- 3-й разряд;
- 2-й разряд;
- 1-й разряд;
- Кандидат в мастера спорта (КМС);
- Мастер спорта (МС);
- Мастер спорта международного класса (МСМК).

Выполнение квалификационных требований осуществляется в условиях соревнований, отвечающих специфике вида спорта.

Классификация видов спорта по предмету состязания и характеру двигательной активности:

- 1 группа** – виды спорта с максимальным проявлением двигательных способностей человека (спортивные игры, тяжелая атлетика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, конькобежный спорт, гимнастика, единоборства);
- 2 группа** – виды спорта по управлению техническими средствами передвижения (парусный, мотоциклетный, автомобильный виды спорта);
- 3 группа** – виды спорта с применением спортивного оружия (стрельба из лука, пулевая стрельба);
- 4 группа** – виды спорта по модельно-конструкторской деятельности (авиамодельный, автомодельный виды спорта);
- 5 группа** – виды спорта по абстрактно-логическому обыгрыванию соперника (шашки, шахматы).

Виды спорта с максимальным проявлением двигательных способностей человека



Виды спорта по управлению техническими средствами передвижения



Виды спорта с применением спортивного оружия



Виды спорта по модельно-конструкторской деятельности



Виды спорта по абстрактно-логическому обыгрыванию соперника



Классификация видов спорта по структуре движений, преимущественному проявлению двигательных способностей и характеру состязания

- 1 группа** – циклические виды спорта (велосипедный спорт, плавание, гребля, беговые виды легкой атлетики, лыжные гонки);
- 2 группа** – силовые и скоростно-силовые виды спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания);
- 3 группа** – координационные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, гимнастика, фристайл, фигурное катание);
- 4 группа** – единоборства (бокс, борьба, фехтование);
- 5 группа** – спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол, регби, футбол, водное поло, хоккей с мячом, хоккей с шайбой);
- 6 группа** – многоборья (легкоатлетическое десятиборье, лыжное двоеборье, современное пятиборье).

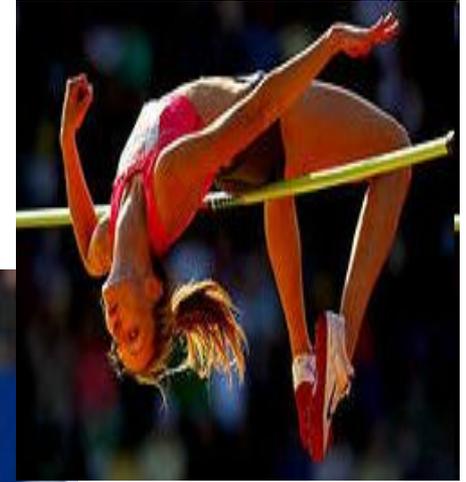
Циклические виды спорта

развивают выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности



Силовые и скоростно-силовые виды спорта

развивают силовые и скоростно-силовые способности, выносливость



Спортивные игры

развивают ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности,
ВЫНОСЛИВОСТЬ



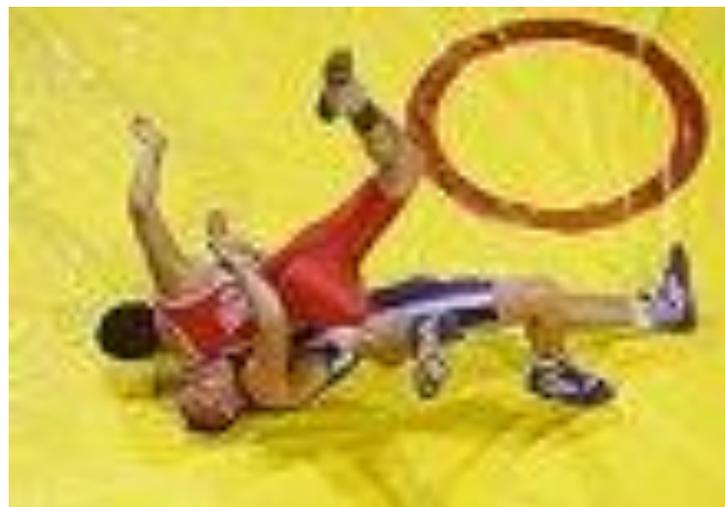
Координационные виды спорта

развивают ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности



Единоборства

развивают ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности,
ВЫНОСЛИВОСТЬ



Многоборья

развивают выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности



Нетрадиционные виды спорта



Айсклаймбинг



Алтимат



Бейсджампинг



Грасс-ски



BMX

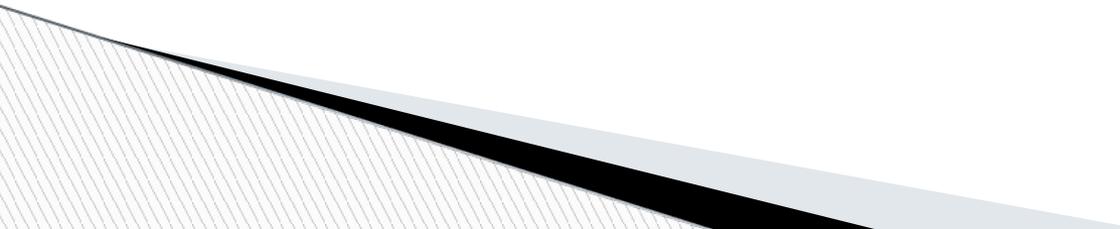


Маунтинбайк

Организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься в часы обязательных учебных занятий;
 - возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в спортивных секциях и самостоятельно;
 - возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях.
- 

Задачи спортивного студенческого клуба:

- планирование и проведение соревнований внутри вуза;
 - участие студентов в соревнованиях различного уровня;
 - методическая помощь спортсменам;
 - присвоение спортивных разрядов.
- 

Цели выбора вида спорта:

- укрепление здоровья, коррекция физического развития и телосложения;
- развитие функциональных возможностей организма для увеличения общей работоспособности;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижение высоких спортивных результатов.

Цели перспективного планирования:

- определить систему работы тренера-преподавателя и студента-спортсмена;
- обеспечить целесообразное использование времени для решения важнейших задач тренировочного процесса;
- предусмотреть возможные реакции организма спортсмена на планируемые нагрузки, чтобы подойти к ответственным соревнованиям в состоянии наилучшей готовности.

Спортивная подготовка в **основном учебном** отделении вуза **планируется только на годы учебных занятий** по дисциплине «Физическая культура».

Перспективное планирование в **спортивном учебном отделении** предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения и **может охватывать не только период обучения** в вузе, но и спортивную подготовку спортсмена после окончания учебного заведения.



Текущее планирование

Текущее планирование основывается на перспективном и отличается от него меньшей продолжительностью (мезоцикл, этап), большей конкретностью целей, задач, средств, методов и более точным расчетом времени по видам подготовки.

В текущем планировании наиболее важным является выбор оптимального количества соревнований, который зависит от основной цели тренировочного года, уровня подготовленности, квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Текущее планирование в основном и спортивном отделениях существенно различаются, особенно в видах и формах текущего контроля.

В основном отделении чаще применяются тесты, а в спортивном — соревновательные упражнения.

Оперативное планирование

- осуществляется на основе текущего и на короткий промежуток времени: одно учебно-тренировочное занятие, тренировочный день или недельный микроцикл;
- предусматривает четкую конкретизацию задач, средств, методов, объема и интенсивности нагрузки, а также оперативную корректировку отдельных занятий в недельном цикле.

Спортивная подготовка

- сложный многосторонний процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы (общий режим жизни, специальное питание, отдых, средства восстановления).

Структура спортивной подготовки



Контроль за эффективностью тренировочных занятий

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Виды контроля:

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период;

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакции организма спортсмена на нагрузки.

Контрольные упражнения в учебных группах по видам спорта:

- **Волейбол:** подачи и передачи мяча, нападающий удар, постановка блока;
- **Баскетбол:** штрафной бросок, обводка, передачи мяча, передача и бросок мяча в корзину;
- **Футбол:** обводка, набивание, передачи, удар по воротам
- **Лыжные гонки:** бег на лыжах 3 км (жен), 5 км (муж);
- **Легкая атлетика:** бег на короткие и средние дистанции;
- **Плавание:** плавание на 50 и 100 м;
- **Пауэрлифтинг:** жим лежа, приседание со штангой, становая тяга;
- **Борьба:** броски, подсечки;
- **Гимнастическая аэробика:** связки упражнений.

Спортивные соревнования для студентов-спортсменов:

- выступает как основное целевое направление его деятельности;
 - не только цель, но и как конкретное событие во времени и пространстве;
 - используются как средство и как форма подготовки спортсмена;
 - используются для оценки подготовленности;
 - соревнования служат для отбора спортсменов.
- 

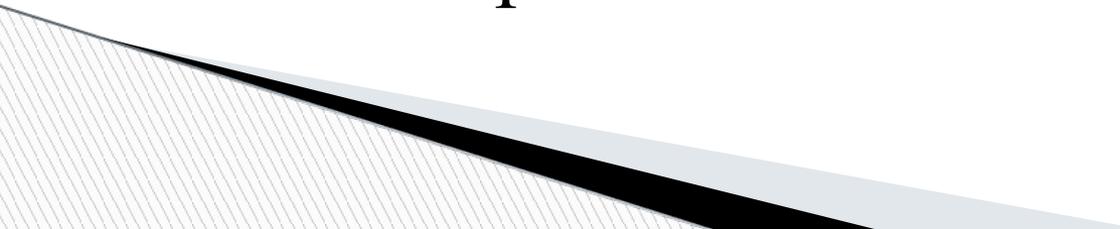
Этапы системы студенческих спортивных:

- первенство учебной группы;
 - первенство курса (потока);
 - первенство факультета;
 - первенство вуза;
 - первенство вузов города;
 - соревнования среди вузов различных городов;
 - международные соревнования;
 - всемирные студенческие игры (универсиады).
- 

Список литературы:

1. Баскетбол. Теория. Практика : учеб. пособие / Н.Н. Ляликова [и др.]. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. – 113 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 444 с.
3. Мельникова, О. А. Плавание. Теория. Методика. Тренировка : учеб. пособие / О.А. Мельникова, Т.В. Колтошова, Н. И. Малаховская. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. – 93 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
5. Физическая культура : учеб. пособие / Ж.Б. Сафонова [и др.]. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. – 164 с.

1. В чём заключается социальная ценность спорта?

- а. совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания;
 - б. одна из основных форм подготовки к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности;
 - в. одно из важных средств этического и эстетического воспитания.
 - г. все вышеперечисленные.
- 

2. Назовите принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями?

а. спорт оказывает огромное влияние на сохранение и укрепление здоровья занимающихся;

б. повышение функциональных возможностей организма, воспитание гармонично развитой личности;

с. подготовка к соревнованиям и достижение высшего спортивного результата.

3. Что представляет собой спортивная классификация:

- а.** классификация разделяющая виды спорта на группы;
 - б.** разрядная система.
- 

4. Назовите виды спорта, преимущественно развивающие выносливость?

- а.циклические;
 - б.ациклические;
 - с.спортивные игры;
 - д.единоборства;
 - е.многоборья.
- 

5. Укажите верный вариант спортивной разрядной квалификации:

- a. 3-й юношеский, 2-й юношеский, 1-й юношеский, КМС, МС, МСМК;
- b. 3-й разряд, 2-й разряд, 1-й разряд, КМС, МС, МСМК;
- c. 3-й юношеский, 2-й юношеский, 1-й юношеский, 3-й разряд, 2-й разряд, 1-й разряд, КМС, МС, МСМК.

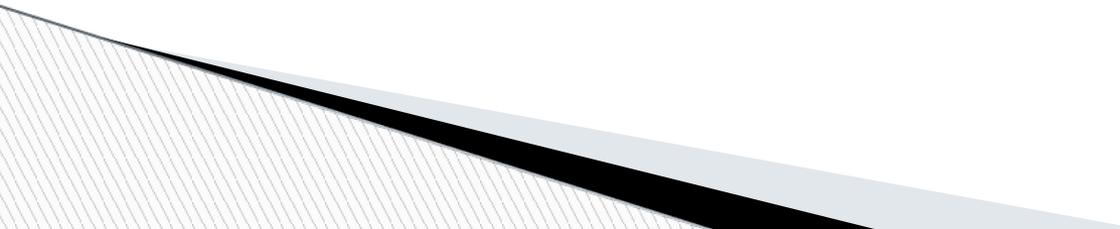
6. О чем идет речь: занятия отдельными видами спорта для людей различного возраста и подготовленности с целью физического совершенствования, укрепления здоровья и активного отдыха.

а. массовый спорт;

б. спорт высших достижений;

с. двигательная рекреация;

д. студенческий спорт.



7. Какие виды адаптации Вы знаете?

- а.** срочная, кумулятивная;
- б.** кумулятивная, регуляторная;
- с.** срочная, отложенная.

Благодарим за внимание

