

---

**Спорт. Индивидуальный  
выбор видов спорта  
или систем физических  
упражнений.**

**Особенности занятий  
избранным видом спорта**

---

# **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 и соревнования  
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**

---

---

# **Профессиональный СПОРТ**

**- это предпринимательская  
деятельность, целью которой  
является удовлетворение интересов  
профессиональных спортивных  
организаций, спортсменов,  
избравших спорт своей профессией,  
и зрителей.**

---

---

# **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*

---



---

# **Студенческий СПОРТ**

**- это составная часть спорта,  
культивируемая в высших  
учебных заведениях,  
интегрирующая массовый спорт и  
спорт высших достижений.**

---

# 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**

## **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**

# 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: авиамodelьный, автомodelьный 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*



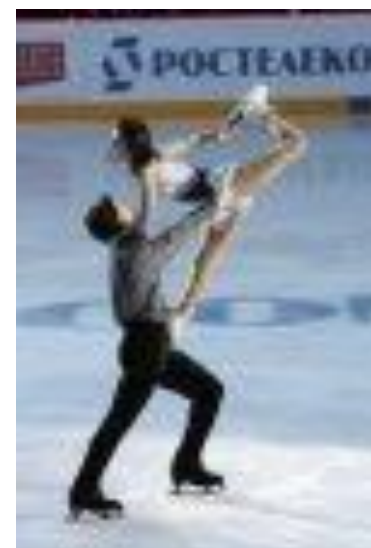
# Силовые и скоростно-силовые виды спорта

*развивают силовые и скоростно-силовые способности, выносливость*



## Координационные виды спорта

*развивают ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности*



# Единоборства

*развивают ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности,  
выносливость*



# Спортивные игры

*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**