

**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

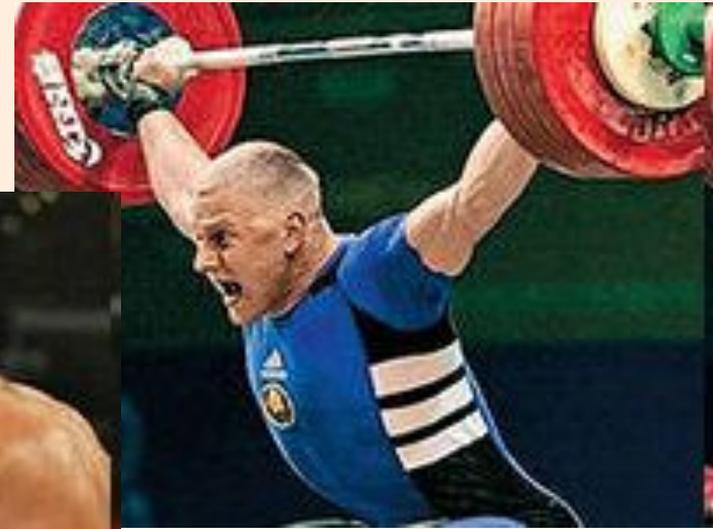
- **Укрепление здоровья, коррекция физического развития и телосложения**
- **Развитие функциональных возможностей организма для увеличения общей работоспособности**
- **Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками**
- **Достижение 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

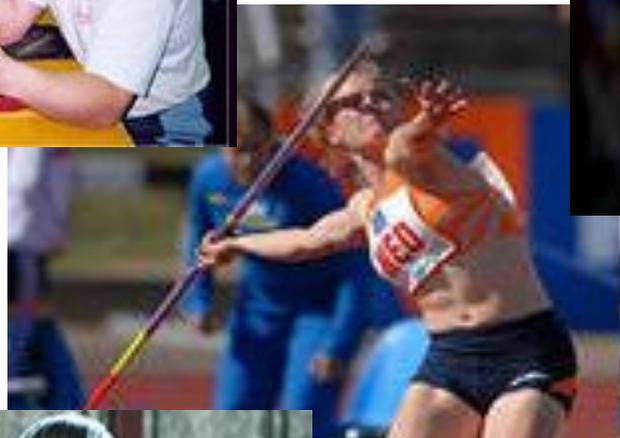
- 1 группа – циклические виды спорта:** велосипедный спорт, плавание, гребля, беговые виды легкой атлетики, лыжные гонки
- 2 группа – силовые и скоростно-силовые виды спорта:** пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания
- 3 группа – координационные 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*



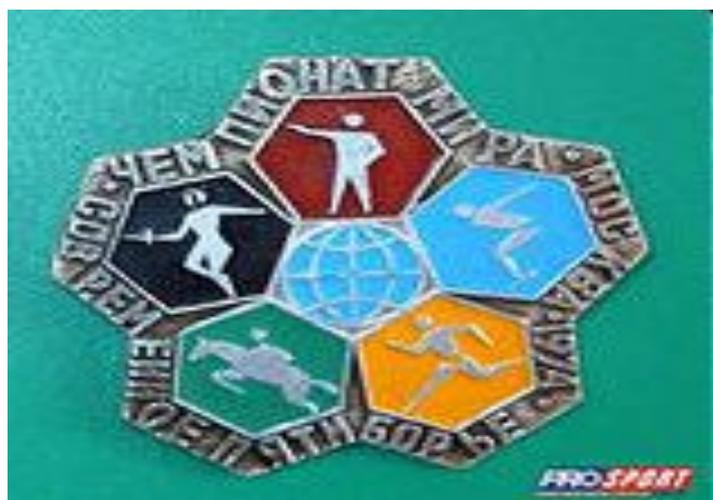
Спортивные игры

*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