

**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 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**
-

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*

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*



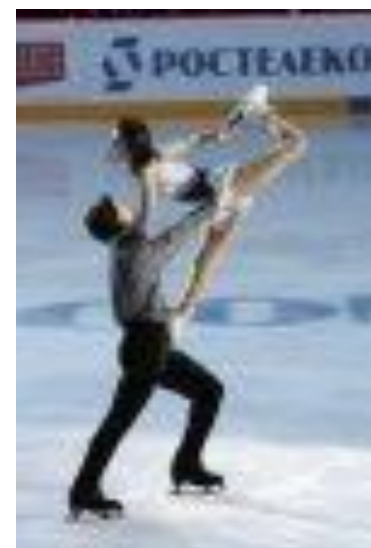
Силовые и скоростно-силовые виды спорта

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

Перспективное планирование

- Цель перспективного планирования – определить систему работы тренера и 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
- Срок перспективного планирования может быть четырехлетним (олимпийский цикл) или многолетним

Текущее планирование

- Текущее планирование основывается на перспективном и отличается от него меньшей продолжительностью (мезоцикл, этап, тренировочный год), 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

Оперативное планирование

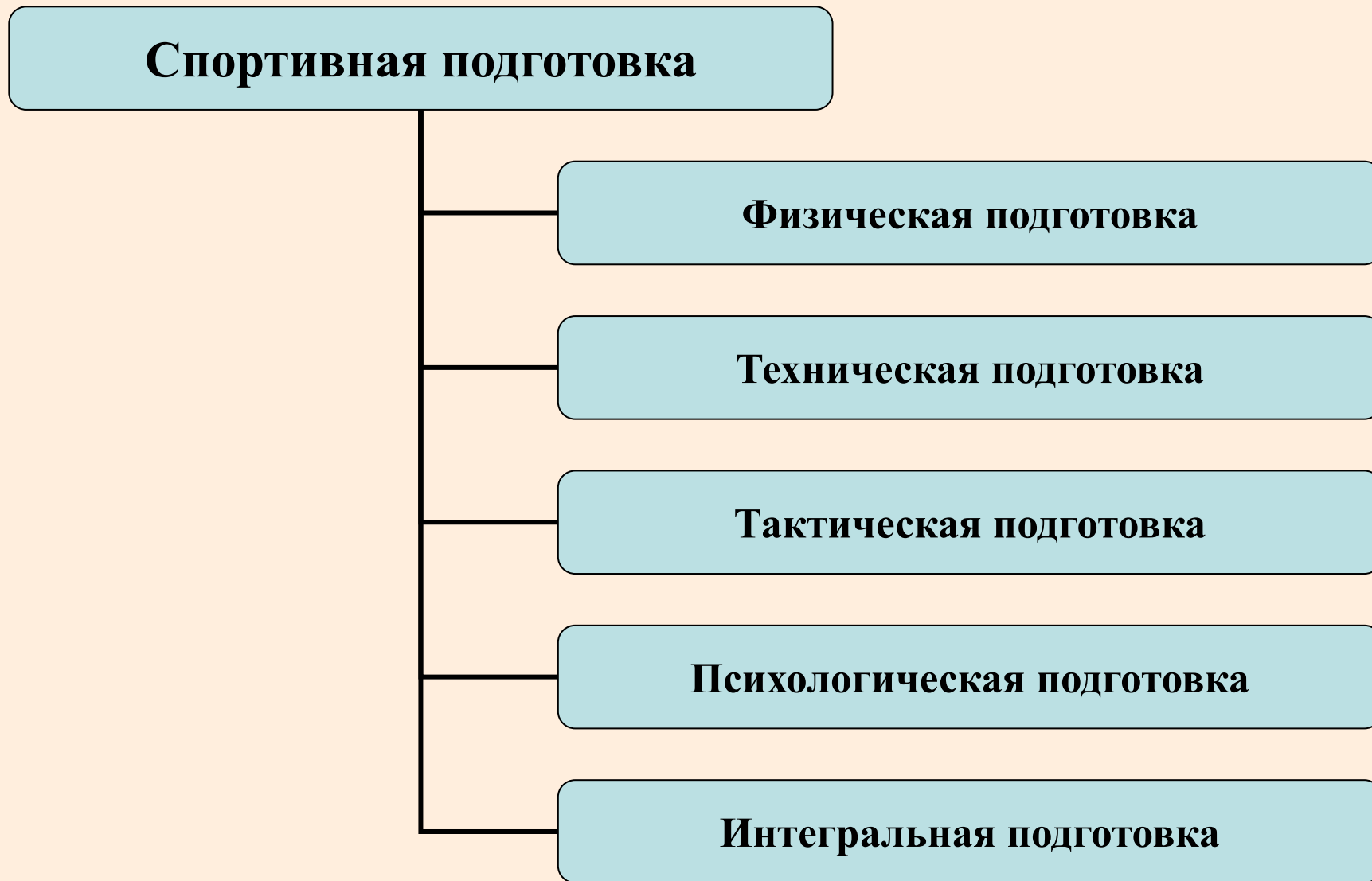
- Оперативное планирование осуществляется на основе текущего и на короткий промежуток времени: одно учебно-тренировочное занятие, тренировочный день или недельный микроцикл
- Оперативное планирование предусматривает четкую конкретизацию задач, средств, методов, объема и интенсивности нагрузки, а также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

Спортивная подготовка

Цель спортивной подготовки

- показать конкретный спортивный результат
во время выступления на соревнованиях**
-

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

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.**

Благодарим за внимание

