

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»

Физическая культура и спорт

В текстах лекции в короткой форме изложен
материал 7 главы учебного пособия
«Физическая культура и спорт»



2020 год



Содержание главы 7

«Индивидуальный выбор видов спорта»

- ▶ 7.1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- ▶ 7.2. Единая спортивная классификация
- ▶ 7.3. Студенческий спорт. Студенческие спортивные организации.
- ▶ 7.4. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов
- ▶ 7.5. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений



Спорт

- это сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности.

7.1.



- Систематические занятия спортом формируют:
- характер
 - силу воли
 - смелость
 - самообладание
 - решительность
 - настойчивость
 - уверенность в своих силах
 - выдержку

7.1.

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Фэйр Плэй (англ. - честная игра) - массовое спортивное движение, в котором спортсмены, тренеры, болельщики, вообще все, кто связан со спортом должны придерживаться основного принципа - не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство.

7.1.



Приз «Трофей Пьера де Кубертена за благородный жест» присужден нашей великой лыжнице Раисе Сметаниной.



Современный спорт

7.1.

Массовый

- составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.



Спорт высших достижений

- составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов.



Профессиональный спорт

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



Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) - нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

7.2.

За особо выдающиеся спортивные достижения спортсмену присваивается звание **«Заслуженный мастер спорта России»**.



МСМК (мастер спорта России международного класса)

МС (мастер спорта России)

КМС (кандидат в мастера спорта)

Разряд (III, II, I)

Юношеский разряд (III, II, I)

7.2.

Единая спортивная классификация

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

7.3.



Организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»);
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

7.3.

Студенческий спорт. Студенческие спортивные организации.

Студенческие соревнования разного уровня служат хорошим показателем работы отдельных спортивных секций. А областные и краевые межвузовские спартакиады являются оценкой общего развития спорта в отдельном вузе. В программе таких студенческих спартакиад насчитывается более 20 видов спорта.



**Российский
Студенческий
Спортивный
Союз**

Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в 1993 году, призван консолидировать усилия всех причастных к студенчеству организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы и студенческого спорта.

Российский студенческий спортивный союз устанавливает и поддерживает международные студенческие спортивные связи, являясь коллективным членом Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).



INTE
UNI
SPO
FED



Общероссийская молодёжная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России) - это сообщество активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого.



Ассоциация
студенческих
спортивных
клубов России



Российский
студенческий
спортивный союз

Международные
соревнования

Международные соревнования

Всероссийский этап
Чемпионата АССК

Лично-командные первенства

Региональный этап
Универсиады

Всероссийский
фестиваль
Студенческого спорта

Командные соревнования

Фестиваль среди
педагогических
вузов СФО

Лично-командные
первенства

Чемпионаты и
первенства ТО и
города Томска

Командные
соревнования

Спартакиада
сотрудников вузов
г. Томска



Спортивный клуб
ТГПУ



Студенческий
Спортивный клуб
ТГПУ

Командные соревнования

Спартакиада
сборных команд
факультетов ТГПУ

Спартакиада
первокурсников
ТГПУ

Кубок АССК

Командные
соревнования

Всероссийский
этап
ГТО (Студзачет)

Внутривузовский
этап

этап

Региональный
этап

этап

Главные цели ГТО:

- ▶ увеличение числа граждан, регулярно занимающихся физкультурой;
- ▶ увеличение продолжительности жизни населения и его уровень физической подготовки;
- ▶ формирование у населения осознанных потребностей в регулярных занятиях спортом и физкультурой;
- ▶ гармоничное и всестороннее развитие личности и воспитание патриотизма;
- ▶ модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

7.4.

Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов



7.4.

ПОЛНИ НОРМЫ ГТО



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ:

1



Пройди регистрацию на сайте www.gto.ru или в Центре тестирования

2



Оформи медицинский доступ

3



Подай заявку в Центр тестирования

4



Выполни тестовые испытания

5



Получи знак отличия в торжественной обстановке

Возвращение к сдаче норм ГТО закладывает фундамент здоровой и активной жизни, ведь человек, приученный в студенческие годы, к занятиям спортом, будет продолжать их и в зрелые годы. В свою очередь бывшие студенты будут прививать навыки здорового образа жизни и своим детям.

7.4.



ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Законопроект о внесении изменений
в Федеральный закон
«О физической культуре и спорте
в Российской Федерации» №329 от 04.12.2007**

Нормативно-правовое обеспечение
Комплекса ГТО

- >> Указы Президента Российской Федерации
- >> Нормативные акты Правительства Российской Федерации
- >> Приказы Минспорта России
- >> Приказы федеральных органов исполнительной власти

Структура комплекса ГТО

- I ступень - 6-8 лет
- II ступень - 9-10 лет
- III ступень - 11-12 лет
- IV ступень - 12-15 лет
- V ступень - 16-17 лет
- VI ступень - 18-29 лет
- VII ступень - 30-39 лет
- VII ступень - 40-49 лет
- IX ступень - 50-59 лет
- X ступень - 60-69 лет
- XI ступень - 70 лет и старше

Интернет портал ГТО gto.ru

НОРМА ГТО - НОРМА ЖИЗНИ



История создания комплекса ГТО

1923-1924 г.г. организуются Общество друзей воздушного флота и Общество друзей химической обороны и химической промышленности
1927 г. создается самая крупная из специализированных общественных организаций - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству - ОСОВИАХИМ
11 марта 1931 года утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны - комплекс ГТО

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОВИАХИМ прошли 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. Целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны

1916-1991 г.г. комплекс ГТО продолжал совершенствоваться
1958-1959 г.г. были введены программы физического воспитания в школах и учебных заведениях
1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО
С 2007 дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

Итогом кропотливой подготовки стал Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».



Мотивационные варианты выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

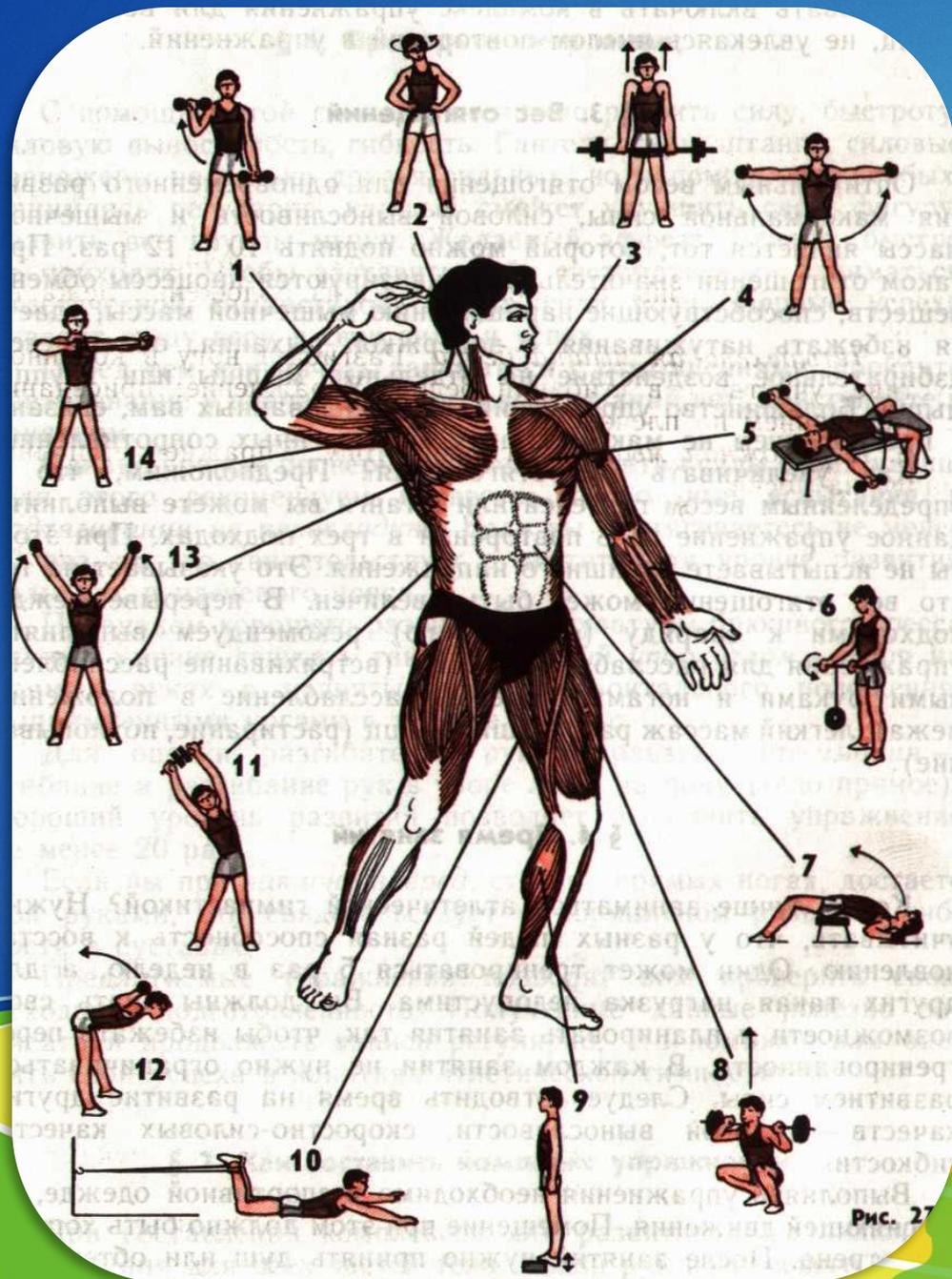


7.5.

7.5.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений

7.5.



Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать акцентированному развитию определенных органов и систем организма (массы тела, объема грудной клетки, жизненной емкости легких и др.). Не случайно представителей различных видов спорта отличают характерные антропометрические показатели: у гимнастов - хорошее развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей, мышцы нижних конечностей развиты у них относительно слабее; у конькобежцев относительно хорошо развита грудная клетка, мышцы бедра и т.д.



Вузовской программой по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль за динамикой физической подготовленности каждого студента.

С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств:

- бег на 100 м
- бег на 2000/3000 м
- силовые упражнения.

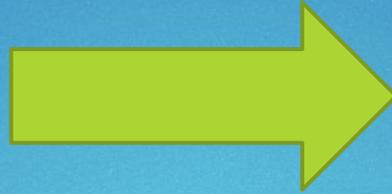


На основании результатов тестирования каждый студент может определить, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо физического качества (быстроты, силы, выносливости).

Мотивация при выборе видов спорта

7.5.

Если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими и эмоционален в спорах



Этому человеку стоит выбирать игровые виды спорта или единоборства

Если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания и если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу



Ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом



Контрольные вопросы

- ▶ Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие занятий спортом от других видов занятий физическими упражнениями.
- ▶ Единая спортивная классификация.
- ▶ Организация занятий спортом в высшем учебном заведении.
- ▶ Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
- ▶ Основные цели и задачи ГТО. Как Вы готовитесь к сдаче норм комплекса ГТО?
- ▶ Мотивация студентов при выборе индивидуального вида спорта или системы физических упражнений. Какие факторы влияют на принятие решения о выборе?

