

УДК 796.06:378(075)

ББК 75+74.48я73

МЗ1

Авторы:

*Е. В. Мудриевская, Т. В. Колтошова,
С. Ю. Бахарева, Х. Х. Альжанов*

Рецензенты:

Э. В. Кладов, канд. пед. наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГУПС;

Н. С. Кузнецова, канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры ОмГМУ

МЗ1 **Массовый спорт в физическом воспитании студентов** : учеб. пособие / Е.В. Мудриевская, Т.В. Колтошова, С.Ю. Бахарева, Х.Х. Альжанов. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 88 с.

ISBN 978-5-00129-134-3

В издании представлен учебный материал по дисциплине «Физическая культура», раскрывающий понятия «спорт», «спорт высших достижений», «массовый спорт» и включающий общую характеристику наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания студенческой молодежи.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, аспирантам, а также широкому кругу читателей.

УДК 796.06:378(075)

ББК 75+74.48я73

ISBN 978-5-00129-134-3

© ОмГТУ, 2020
© «Торговый дом
«Советский спорт», 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА	5
1.1. Общая характеристика спорта и его социальная ценность	5
1.2. Классификации видов спорта	7
1.3. Спортивная квалификация	9
1.4. Спортивная подготовка	10
Глава 2. Массовые виды спорта в физическом воспитании студенческой молодежи	12
2.1. Легкая атлетика	13
2.2. Баскетбол	22
2.3. Спортивные единоборства	34
Глава 3. Организация и проведение студенческих спортивно-массовых мероприятий	48
3.1. Виды соревнований	49
3.2. Студенческие спортивные соревнования	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
Библиографический список	53
Приложение 1 Мировые рекорды в олимпийских дисциплинах легкой атлетики	55
Приложение 2 Действующие рекордсмены мира в олимпийских дисциплинах легкой атлетики (2017 г.)	57
Приложение 3 Образец документа по планированию и организации студенческой спартакиады	76
Приложение 4 Образцы документов для проведения соревнований	83