

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. Кузнецов*, 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

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>Глава 1. СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА</b>	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
<b>Глава 2. Массовые виды спорта в физическом воспитании студенческой молодежи</b>	12
2.1. Легкая атлетика	13
2.2. Баскетбол	22
2.3. Спортивные единоборства	34
<b>Глава 3. Организация и проведение студенческих спортивно-массовых мероприятий</b>	48
3.1. Виды соревнований	49
3.2. Студенческие спортивные соревнования	50
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	52
<b>Библиографический список</b>	53
<b>Приложение 1</b> <b>Мировые рекорды в олимпийских дисциплинах легкой атлетики</b>	55
<b>Приложение 2</b> <b>Действующие рекордсмены мира в олимпийских дисциплинах легкой атлетики (2017 г.)</b>	57
<b>Приложение 3</b> <b>Образец документа по планированию и организации студенческой спартакиады</b>	76
<b>Приложение 4</b> <b>Образцы документов для проведения соревнований</b>	83