

# Зимние виды спорта

## СПОРТ НА СНЕГУ

- ❖ Лыжный спорт
- ❖ Категории лыжного спорта

## СПОРТ НА ЛЬДУ

- ❖ Саный спорт
- ❖ Фигурное катание
- ❖ Конькобежный спорт
- ❖ Хоккей с шайбой
- ❖ Кёрлинг



**Лыжные гонки**



**Горнолыжный спорт**



**Биатлон**

# ЛЫЖНЫЙ спорт

**Лыжное двоеборье**

**Фристайл**

**Прыжки с трамплина**

**Сноубординг**





**Лыжные гонки**, вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.



**Биатлон** – зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок с оружием на установленные дистанции дистанции стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки.



# ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ



Горнолыжный спорт - спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

# Лыжное двоеборье



- В 1912 году 19 февраля состоялись первые в истории Российского спорта соревнования по одновременным прыжкам с трамплина и лыжной гонке на дистанцию в 4,2 км – лыжное двоеборье.
- Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр.
- Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.
- Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений.

# Сноубординг



Сноубординг — относительно новый вид спорта, заключается в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Сноубординг подразделяется на несколько разновидностей:

- **Спортивный** — включает в себя следующие дисциплины: бордеркросс, слалом, параллельный слалом, слалом-гигант, параллельный слалом-гигант и супергигант.
- **Фрирайд** — свободный спуск по неподготовленным склонам, от довольно пологих до самых крутых.
- **Фристайл** — спуск по подготовленной снежной трассе с выполнением прыжков и акробатических трюков. Фристайл включает в себя ряд дисциплин, в том числе хаф-пайп (half-pipe), биг-эйр (big-air), слоуп-стайл (slope-style) и др.
- **Фрикарев**. Главная особенность этого стиля — очень высокая скорость. Поэтому сноуборд должен быть длинным и жестким, ботинки и крепления — исключительно жесткие (при большой скорости это помогает удержаться на поворотах).
- **Джиббинг**. Этот стиль отличается от всех привычных стилей, так как катание происходит по всему, кроме снега: джибберов интересуют перила, скамейки и вообще различные грани.



# Саный спорт



- **Саный спорт** — это скоростной спуск на одно или двухместных санях по специально сооруженной трассе. Суть: чем быстрее - тем лучше. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изгибания полозьев.

# Фигурное катание

Родиной фигурного катания является Голландия. На отрезке тринадцатого и четырнадцатого столетий были изобретены первые железные коньки. Это обстоятельство дало мощный толчок развитию фигурного катания как вида спорта.

А вот дальше в истории полный разброс. Первый клуб конькобежцев появился в Англии (Эдинбург, 1742 год), там были разработаны и первые официальные правила соревнований. А первое в Европе международное состязание по фигурному катанию состоялось в 1882 году в Вене.





# Конькобежный спорт

Конькобежный спорт — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Самый зрелищный вид скоростного бега на коньках – шорт-трек, где спортсменам необходимо максимально быстро преодолеть соревновательную дистанцию по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.



# Хоккей с шайбой



- **Хоккей с шайбой** — спортивная игра, которая проходит на специальной, залитой льдом площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры — забить шайбу в ворота соперника.
- Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Шайба летит над площадкой на огромной скорости, мчатся хоккеисты, атака сменяет атаку, то один, то другой вратарь парирует сильнейшие броски. И все постоянно повторяется. Игра очень утомительна, через каждые 40 - 50 секунд производится замена. За шайбой трудно уследить, а скорости все возрастают.
- История хоккея с шайбой является одной из самых спорных среди всех видов спорта. Традиционно местом его рождения считался Монреаль. Однако, на некоторых голландских картинах XVI века изображено не мало людей, играющих на замерзшей воде в игру, похожую на хоккей. Но несмотря на это родиной современного хоккея все же считается Канада.
- 3 марта 1875 года в Монреале был проведен первый хоккейный матч в закрытом помещении.
- Сейчас, **Российская сборная по хоккею считается одной из лучших в мире.** Она играет наравне со сборными таких именитых стран в хоккейном мире, как Канада, Швеция, Финляндия, Швейцария, США. Надеемся, что на **олимпиаде в Сочи в 2014 году**, наша сборная покажет себя с наилучшей стороны и станет чемпионом.

# КЁРЛИНГ



Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени.

# Зимние виды спорта, как физкультура



- \* Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей.
- \* Занятия физической культурой помогают укрепить здоровье.
- \* В настоящее время самостоятельные занятия физкультурой — самые массовые и популярные.

# СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

