

*Познавательная проектная работа*

*на тему*

# **«Зимние виды спорта»**

*Выполнил 7 В класс*

*Классный руководитель Глуходед Ольга Викторовна*

*2016-2017 уч.год*



**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.**

**Спорт вызывает у всех уважение.**

**Спорт продвигает всех вверх и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем придает.**

**Все, кто активен и кто не ленится,**

**Могут со спортом легко подружиться.**

# Актуальность

Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

Спорт - это средство оздоровления, средство психофизического совершенствования, действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, зрелище, профессиональный труд.

Даже взрослому человеку порой непросто разобраться во всем разнообразии видов спорта.

Зимний спорт - совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой.

Дети должны понимать, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься.

А самое главное, учащиеся должны усвоить, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека.

Наибольшее развитие зимние виды спорта получили в Австрии, Германии, Италии, Канаде, Нидерландах, Норвегии, Польше, России, США, Финляндии, Франции, Чехословакии, Швейцарии, Швеции, Японии. По зимним видам спорта проводятся мировые и европейские чемпионаты, первенства страны, спортивных обществ, спартакиады. С 1924 года организуются зимние Олимпийские игры.

Зимние виды спорта очень зрелищны и востребованы.

## **Цель проекта:**

*Расширение представлений учащихся о зимних видах спорта.*

## **Задачи проекта:**

- Формировать представление о здоровом образе жизни;*
- Совершенствовать навыки соблюдения правил здорового образа жизни;*
- Способствовать знакомству с зимними видами спорта;*
- Развивать связную речь, активизировать и обогащать словарь по теме “Зимние виды спорта”;*
- Формировать умение ориентироваться в видах спорта;*
- Воспитывать умение и желание использовать различные виды спорта в повседневной действительности;*
- Воспитывать уважение к деятельности спортсменов и их нелегкому труду.*

# Введение

*Зимой, когда природа спит крепким беспробудным сном, бывает выглянешь в окно, и тоже хочется быть похожим на какого – ни будь медведя, залезть в берлогу и не вылезать от туда до весны! Но это прекрасное время года имеет огромное количество своих прелестей! Чего только стоят развлечения на заснеженных горных местах отдыха!*

*И что бы не подглядывать с завистью в дверной глазок за соседями, которые раскрасневшиеся, уставшие, но очень и очень довольные после очередного зимнего приключения будут возвращаться домой с санками, сноубордами, лыжами или коньками, стоит прогнать свою лень и отправиться на ближайшую лыжную базу отдыха или в ледовый дворец.*

*Один из самых популярных и самых доступных видов спорта – это коньки. Сейчас практически в каждом городе есть каток, где за умеренную плату можно очень весело и активно провести час - другой, особенно если идти туда в компании друзей! Не умеешь кататься? Не беда! Уже через пару-тройку кругов «у бортика» и нескольких падений, без которых не обойтись, можно смело кататься, а к концу первого часа можно позировать перед камерой стоя на одной ноге в лучших традициях фигурного катания напрочь забыв о первых неудачах!*

*Ну а если Вам хочется чего-то более экстремального, то стоит отправиться на лыжную базу или горнолыжный курорт. Тут зимние виды спорта представлены во всей красе! И лыжи, и сноуборд, и санки, и снегоходы, в общем, все, что душе угодно! С некоторыми зимними видами спорта мы сейчас и познакомимся. Но обо всем по порядку.*

# Горнолыжный спорт

Одна из составляющих горнолыжного спорта, заключающаяся в спуске с гор по специальным трассам. Развита в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции.

На современном этапе включает 5 спортивных видов: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, альпийское двоеборье.

Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах — в слаломе и в одной попытке — по другим дисциплинам.

Длина трассы в слаломе — 450-500 м, число ворот для мужчин — 60-75, для женщин — 50-55, перепад высот — около 200 м.

Длина трассы скоростного спуска у мужчин — максимум 3800 м, минимум — 2435 м, число контрольных ворот — 11-25, перепад высот — 710-950 м.

Длина трасс в слаломе — соответственно 450-750, 33-92, 169-251 м.

Длина трасс в гигантском слаломе — 1034-2660, 56-75, 402-623 м.

Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта - FIS - ФИС, в 1931 году был создан горнолыжный технический комитет.



# Кёрлинг

Керлинг (от англ. to curl - крутить) - разновидность игры в кегли на льду. В современном керлинге две команды, состоящие из четырех человек, соревнуются в точности попадания в зачетный круг (дом) специальных спортивных снарядов - бит (диск с рукояткой массой 20 килограммов и размером 30 x 40 сантиметров), изготовленных из гранита и называемых камнями.

Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник длиной 44,5 метра и шириной 4,75 метра. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом, диаметром 3,66 метра. Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 метр. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биты соперника.

При розыгрыше камня один из игроков команды отталкивается от стартовой колодки и после небольшого скольжения, докатившись до стартовой отметки, пускает камень вперед. При этом игрок старается так рассчитать усилие, чтобы камень, достигнув зачетной зоны на противоположной стороне площадки, остановился в необходимой точке, или подтолкнул другой камень, или выбил последний за пределы площадки (в зависимости от задуманной игровой комбинации). Каждый спортсмен выполняет две попытки.

Победителем считается команда, набравшая большую сумму очков. Игра состоит из 10 отдельных частей, называемых "эндами". Партнерам по команде разрешается натирать лед специальными щетками или метелками по ходу движения камня, что позволяет частично корректировать дальность пуска камня и траекторию его движения.





## Бобслей

Бобслэй — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. Название зимнего вида спорта происходит от английского bobsleigh (скоростной спуск). Первые в мире особые сани - "боб" были сконструированы в 1904 году.

Трасса для бобслея представляет собой ледяной жёлоб на железобетонном основании, имеющий различные по крутизне повороты и виражи. Трасса обязана иметь по крайней мере один прямой участок и лабиринт (три последовательных поворота без прямого участка). Единственная натуральная трасса находится в Санкт-Морице. Длина трассы — 1500—2000 метров с 15 виражами минимального радиуса 8 метров, а перепад высот от 130 до 150 метров. Протяженность трасс для бобслея, перепад высот между стартом и финишем, количество поворотов и виражей не являются постоянными.

Итоговые результаты в соревнованиях по бобслею определяются скоростью, набранной экипажем на стартовом участке разгона - до посадки в сани, на дистанции результат зависит прежде всего от мастерства пилота - рулевого, от его умения по наиболее оптимальной траектории пройти трассу, с наименьшими потерями скорости преодолевая повороты и виражи. Скорость бобслейных саней во время спуска по трассе может достигать 100 км/ч





# Конькобежный спорт

Конькобежный спорт – это скоростной бег на коньках, вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Обычно под термином «конькобежный спорт» подразумеваются классические соревнования на 400 -метровом овале.

Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века.

Международный союз конькобежцев ISU - ИСУ был основан в 1892 году и объединяет более 60 национальных федераций.

В классических коньках бегают парами — один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки случаются ситуации, когда спортсмены оказываются на переходной прямой рядом. В этом случае, бегающий по внутренней дорожке должен пропустить бегающего по внешней; в противном случае, спортсмен дисквалифицируется. В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегают всю дистанцию по внутренней дорожке. После фальстарта старт проводится повторно, в случае второго фальстарта спортсмен совершивший его дисквалифицируется. Спортсменам запрещается пересекать коньками линии внутренней бровки поворота и линию, разделяющую дорожки на финишной прямой; спортсмен, нарушивший правила, дисквалифицируется.



## Шорт - трек

Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка равна 111,12 метра).

Поскольку шорт-трек является разновидностью конькобежного спорта, то возник он не так давно - в начале прошлого века. Зачастую погодные условия загоняли спортсменов в хоккейные коробки, на льду которых можно было отработать и резкий поворот, и спринтерское ускорение.

Когда же стало понятно, что на традиционных беговых коньках (которые затем, естественно, серьезно видоизменились) даже по хоккейной коробке можно кататься довольно успешно, а падения, толчки и непосредственная борьба на льду являются неизменными атрибутами подобных гонок, то новый вид спорта начал довольно быстро развиваться.

Спортсмены бегут по овальной окружности катка против часовой стрелки. В беге на 3.000 и 5.000 м эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции. Костюм спортсмена состоит из шлема, перчаток, щитков, которые надеваются на голени и колени. На дистанции 1.000 и 5.000 м участвуют не более четырех спортсменов.

В эстафете от каждой команды может быть заявлено пять спортсменов.



# Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки на лыжах с трамплина (англ. *ski jumping*) — это вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Прыжки на лыжах производятся со специально оборудованных 90- и 120-метровых трамплинов. Во время прыжка спортсмен изо всех сил отталкивается ногами и вытягивают тело вперед, приземляясь на покатый склон через 5-8 секунд. Результат участника определяется по сумме баллов двух зачётных попыток.

Техника прыжка включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление.

В момент приземления ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение, именуемое «телемарк» (неофициально — «разножка»). При этом положении одна из ног выставлена вперёд, а другая отведена назад; обе ноги согнуты в коленях, колено «задней» ноги опущено вниз; руки расставлены выше плеч. За невыполнение «разножки» при приземлении снимаются баллы (как минимум по два балла каждым из судей). Длина прыжка приземлившегося спортсмена — это расстояние от края стола отрыва до середины расстояния между ступнями ног спортсмена.

В каждом из видов спортсмен должен выполнить две зачетные попытки, каждая из которых оценивается, а победителем становится обладатель наивысшего суммарного балла.



# Лыжные гонки

**Лыжные гонки** – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX века - начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы.

## **Соревнования с раздельным стартом**

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

## **Соревнования с масс-стартом**

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

## **Гонки преследования**

Гонки преследования (**персьют**) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.



**Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

**Гонка преследования без перерыва (дуатлон)** начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

### **Эстафеты**

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегают классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды»

### **Индивидуальный спринт**

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

### **Командный спринт**

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.



# Саный спорт



**Саный спорт** (нем. Rennrodeln, англ. Luge) — зимний вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на санях по специальным трассам длиной 800-1200 метров. У санных трасс обычно бывает от 11 до 18 виражей (минимальный радиус - 8 метров), при ширине ледового желоба 130-150 сантиметров и перепадах высот 70-120 метров.

Правила санного спорта достаточно просты — побеждает спортсмен, прошедший трассу за наименьшее время. Участник должен стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась.

Спортсмен обязан финишировать вместе с санями, в противном случае он дисквалифицируется. Однако разрешается остановиться на трассе, снова сесть на сани и продолжить спуск.

Вес саней и их устройство регламентированы. Температура полозьев также должна находиться в определенном диапазоне, зависящем от температуры воздуха. Также существуют ограничения на вес спортсменов и их экипировку, включая комбинезоны, обувь, шлемы и перчатки.

Как и в других видах спорта, связанных со скоростным прохождением, предварительные соревнования определяют порядок старта, который может оказаться важным в случае ухудшения состояния трассы. Общее время спортсмена складывается из результатов двух и более заездов.

В санном спорте проводятся соревнования среди одиночек и пар. Формально женщины могут соревноваться в парах, но фактически почти все парные состязания проводятся среди мужчин. На крупных турнирах проводятся эстафеты, в которых команда состоит из женщины, мужчины и пары.





# Скелетон

Скелетон (англ. skeleton, буквально — скелет, каркас), вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному желобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух заездов.

Прародителем скелетона считается спуск с гор на тобоггане (бесполозных деревянных санях), распространенных среди канадских индейцев. В литературе его появление относят к XVI веку.

Сведения о спортивных состязаниях саночников датируются серединой XIX века, когда британские туристы в Швейцарских Альпах начали спускаться на санях по заснеженным горным склонам.

Скелетон представляет собой сани со стальными полозьями и утяжеленной рамой, без рулевого управления, на которых спортсмен лежит головой вперед в направлении движения, лицом вниз, используя для управления санями специальные шипы на ботинках.

Первые сани-скелетон были сконструированы в 1887 году в Санкт-Морице, Швейцария.

## Правила:

Для соревнований по скелетону должна использоваться санно-бобслейная трасса, длиной не менее 1200 метров.

В начале заезда спортсмену предстоит разгон: от 25 до 40 метров. После разгона спортсмен ложится на сани животом вниз и следует по треку.

Спортсмен обязан лежать лицом вперед, а руки вытягивать вдоль тела.

Сани должны быть индивидуально подогнаны под физические данные каждого спортсмена. Трассы для соревнований по скелетону так же подгоняются под определенные стандарты:

Длина трека составляет от 1200 до 1650 метров.

Последние 100-150 метров трассы должны иметь уклон не более 12%, чтоб спортсмен мог спокойно остановиться.

Первые 250 метров, должны иметь такую конструкцию, чтоб обеспечивать спортсмену разгон до 100 км/ч.

В России скелетон начал активно развиваться несколько лет назад. Однако уже в 2001 году российские спортсмены продемонстрировали яркие результаты на крупнейших международных турнирах.



# Сноубординг

Сноубординг (snowboarding, от англ. snow - "снег" и board "доска") - спуск по заснеженным склонам гор на специальном спортивном снаряде - сноуборде. Этим изначально зимним видом спорта некоторые экстремалы продолжают заниматься даже летом, облюбовав для катания на досках песчаные склоны. В результате появился сэндбординг (sandboarding, от англ. sand - "песок", board - "доска").

Для занятий сноубордингом и сэндбордингом используются специальные доски - сноуборды, состоящие из скользящей поверхности (деки), соприкасающейся со снегом, на которую установлены крепления для ног, и металлического канта, предназначенного для управления движениями сноубордиста ("перекантовки").

Современный сноубординг подразделяется на жесткий (скоростное катание на подготовленных склонах с использованием специального оборудования, техники катания и т.д. (рэйсинг, карвинг)) и спортивный, включающий в себя фристайл и фрирайд.

Фристайл (от англ. freestyle - "свободный стиль") - спуск, предусматривающий выполнение прыжков и различных акробатических трюков. Проходит по специально подготовленной трассе и включает в себя такие спортивные дисциплины:

- биг эйр (от англ. big air - "большой полет") прыжки с трамплина, предусматривающие наличие трамплина и горки с площадкой для приземлений;
- бордеркросс (bordercross) - кросс на досках (бордах), в котором одновременно участвует несколько сноубордистов (причем спортсменам разрешено не только "подрезать", но и подталкивать или придерживать руками соперника);
- джиббинг (jibbing) - катание по "рэйлам" (конструкциям, состоящим из труб, сваренных между собой), перилам, скамейкам, лестницам, парапетам и другим элементам городских построек;

- слоп-стайл (от англ. slope - "наклонный", style - "стиль") - катание по трассе, состоящей из трамплинов, перил, пирамид, предусматривающее четкое выполнение трюков, так как падение неминуемо приводит к потере скорости и, как следствие - невозможности выполнения следующих трюков;

- слалом (slalom) - скоростной (скорость - до 100 км/ч) спуск по трассе, обозначенной на склоне определенным образом;

- хайфпайп (от англ. half - "половина", pipe - "труба") - катание (с выполнением сальто, вращений и других трюков) в специальной полутрубе из снега, высота которой составляет чуть более трех метров, а длина - восемьдесят метров.

Фрирайд (от англ. freeride - "свободная езда") - катание на сложных и опасных склонах. Этим видом спорта предпочитают заниматься опытные сноубордисты.





# Фристайл

Фристайл - лыжный вид спорта, включающий акробатику, могул, ски-кросс, ски-слоупстайл, ски-хафпайп.

Долгое время как вид спорта фристайл не воспринимался, поскольку многие считали его "лыжным цирком". Однако со временем, когда мастерство акробатов стало исключительным, а мастера могула могли дать фору даже горнолыжникам, фристайл был утвержден Международной лыжной федерацией в качестве официального вида спорта.

В акробатике спортсмены со специально спрофилированных трамплинов совершают различные по сложности прыжки. Победитель определяется по сумме баллов за выполнение двух прыжков. Трамплины бывают трех разновидностей: большой (высота 3,5 метра, уклон 65 градусов); средний (3,2 метра, 63 градуса); малый (2,1 метра, 55 градусов). Площадь приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику выполнения отрыва, высоту и длину полета, качество выполнения акробатического элемента, приземление и умножаются на коэффициент сложности прыжка.

Могул - спуск на лыжах по крутой бугристой трассе, усложнённый обязательным выполнением двух прыжков. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, полученных за технику выполнения поворотов и прыжков, а также скорости прохождения трассы.

Ски-кросс - гонка по спуску с виражами и трамплинами – стартуют одновременно 4 спортсмена. (Вид включен в 2010 году на ОИ в Ванкувере).

Ски-хафпайп. Спортсмены выступают на склоне, представляющем собой полутрубу (half-pipe) на лыжах для фристайла, выполняя различные трюки — сальто, перевороты, захваты, пируэты. Формат проведения соревнований: квалификация и финал, по 2 заезда в каждом раунде. Места распределяются в соответствии с общим количеством очков в финале.

Ски-слоупстайл. Спортсмены выступают на склоне, имеющем различного рода препятствия: рейлы (rails), квотерпайпы (quarter-pipes), трамплины. Технические характеристики трассы прописаны правилами Международной федерации лыжного спорта. Формат проведения соревнований: система на выбывание с полуфиналами и финалами, по заезда в каждом раунде. Лучший результат определяет победителя.



# Фигурное катание

Фигурное катание – это конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Современное фигурное катание на коньках включает в себя четыре самостоятельных вида:

- одиночное катание (мужское и женское),
- парное катание,
- спортивные танцы,
- синхронное катание (короткая программа).

Каждый вид по-своему своеобразен.

В настоящее время одиночное и парное катание включает короткую и произвольную программы под музыку. Короткая программа включает выполнение восьми предписанных элементов со связующими или соединительными шагами в течение 2 мин 40 сек.

Выступления оцениваются по шестибальной системе. В короткой программе оценивается техника восьми предписанных элементов и представленная программа.

В произвольной программе оценивается техника и артистичность. В произвольном танце оценивается техническое мастерство и художественное впечатление.

Место каждого участника или пары определяется абсолютным большинством судей - нечетное количество.

Место, полученное фигуристом в каждом виде троеборья, умножается на соответствующий коэффициент. Сумма, полученная в итоге, и определяет окончательный результат фигуриста в соревновании.



# Хоккей

Хоккей (от англ. hook, возможно, от старофранцузского hoquet - пастуший посох с крюком) придумали канадцы, хотя англичане утверждают, что это их национальная игра, а в Канаду он попал благодаря британским солдатам, которые видоизменили с учетом климата обычный для туманного Альбиона хоккей на траве.

**Хоккей с шайбой** — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты:

- матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут;
- каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи;
- вбрасывание шайбы проводит судья;
- между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда состоит из 20-25 человек;
- замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры;
- в хоккее допускается силовая борьба;
- при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; --основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов;
- за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.



# Биатлон

**Биатлон** (от лат. *bis* — дважды и др.-греч. *ἄθλον* — состязание, борьба) — зимний вид спорта, двоеборье, сочетающее лыжную гонку со стрельбой на нескольких огневых рубежах лежа и стоя из малокалиберной винтовки (в период с 1960 по 1976 год стрельба производилась из карабина).

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и самозарядное оружие.

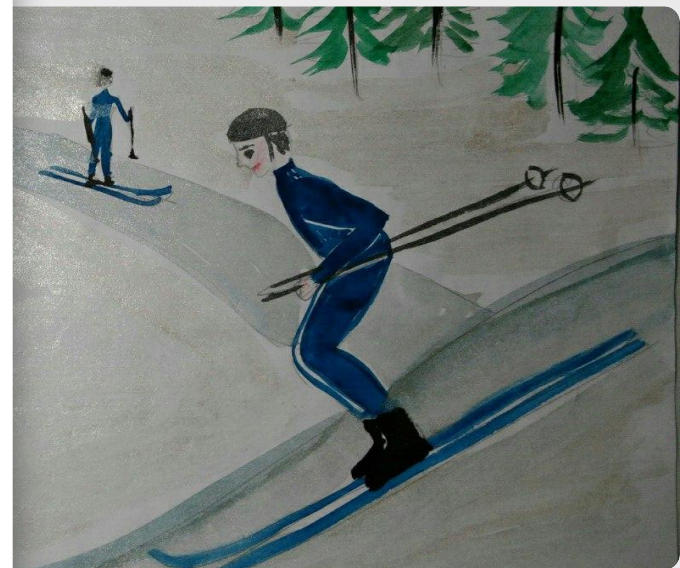
Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук на одной белой пластине. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу увидеть результат своей стрельбы. (Каждая мишень представляет собой чёрный кружок в углублении пластины, диаметром 115 мм. При стрельбе стоя засчитывается попадание в любую зону кружка, при стрельбе лёжа только в чёрный кружок диаметром 45 мм, центр которого совпадает с центром кружка 115 мм. Возможен рикошет пули в кружок при попадании в край пластины, тогда тоже засчитывается попадание. На биатлонном жаргоне в таком случае говорят «прошёл габарит»). Во всех видах гонок, за исключением эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении пять выстрелов. В эстафете можно использовать три дополнительных патрона на каждом рубеже, заряжающихся вручную.

Подкатывая к огневому рубежу, спортсмен обычно производит следующие действия:

- отщёлкивает защитную крышку канала ствола и мушки винтовки (защищает от попадания снега)
- кладёт лыжные палки на землю не снимая лыж, становится (при стрельбе лёжа — ложится) на специальный коврик. Некоторые спортсмены, исходя из погодных условий, при стрельбе из положения стоя, ввиду возможного образования скользкой поверхности на коврике или сильного ветра, наступают какой-либо частью лыжи на положенные палки, тем самым повышая устойчивость позы.
- снимает винтовку с плеч
- вынимает магазин из кассеты, расположенной в прикладе ложа или сбоку от ствола и вставляет его в магазинное окно винтовки
- отщёлкивает защитную крышку диоптрического прицела
- прикрепляет стрелковый ремень на винтовке к петле на руке (для устойчивости винтовки при стрельбе, обычно только при стрельбе лёжа)
- направляет винтовку на свои мишени, проверяя по номеру, что они не чужие
- смотрит на ветровые флажки и, в случае сильного ветра, корректирует калибраторы прицела
- стреляет по мишеням, после каждого выстрела вручную перезаряжая винтовку с помощью рукоятки.



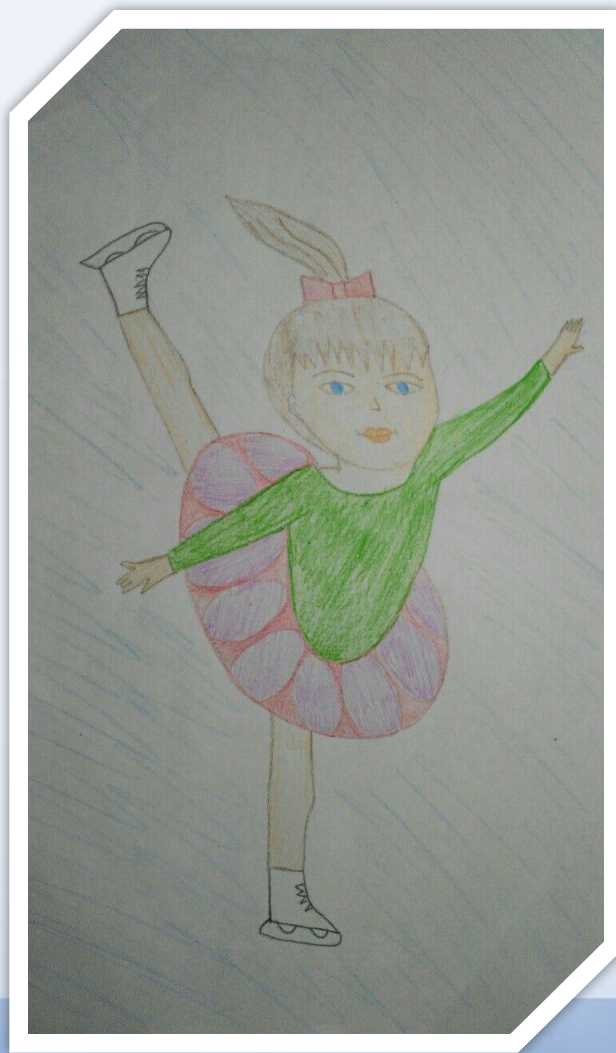
# Зимние виды спорта глазами учащихся



# Зимние виды спорта глазами учащихся



# Зимние виды спорта глазами учащихся



## Заключение

*В процессе работы над проектом мы познакомились с зимними видами спорта. Их оказалось огромное количество. Мы затронули лишь часть того огромного и увлекательного мира, в который каждый из нас может войти, получив от этого действия ощутимый импульс для содержательной и успешной жизни.*

*Главное в любом виде спорта – привычка. Если вы привыкнете к регулярным тренировкам, у вас не будет возникать к ним отвращения, которую обычно дает нам лень. Как и в любой другой деятельности не нужно лениться и в спорте. Не воспринимайте спорт как тяжелую необходимость, тратьте на него в меру времени и вы получите огромные пользу в виде здоровья, спокойствия, хорошей фигуры и крепкого сна.*

*Пусть не будут страшны никакие стрессы, и жизнь приносит только удовольствие.*