



Виды спорта.

Выполнил: Учитель физической культуры
ГБОУ школы 1400
Майхов П.О.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика — это разнообразные физические упражнения.

Виды гимнастики:

- строевая;
- общеразвивающая;
- прикладная;
- вольная;
- гимнастика на снарядах;
- художественная гимнастика;
- акробатика.

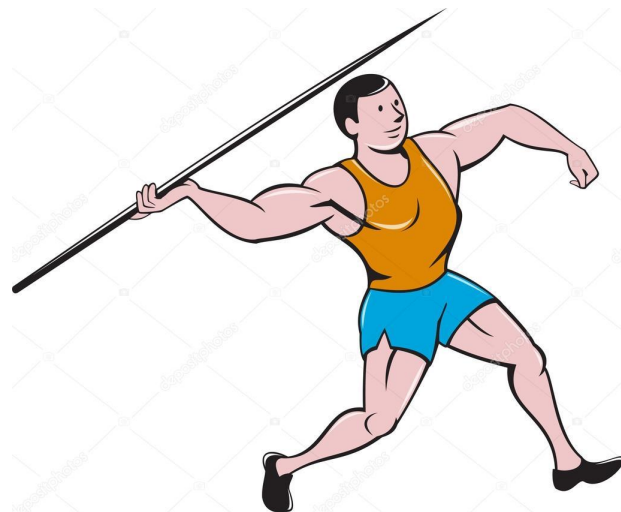


ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта.

Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.



ФУТБОЛ

Футбол - это спортивная игра двух команд, в которой спортсмены играют мячом, ногами или любой др. частью тела, кроме рук и стараются забить его в ворота соперника в установленное время.



БАСКЕТБОЛ



БАСКЕТБОЛ – это спортивная игра двух команд, цель которой – забросить руками мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту.

ВОЛЕЙБОЛ

ВОЛЕЙБОЛ - спортивная игра двух команд с мячом на площадке разделенной пополам сеткой. Играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника.

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта.



ПЛАВАНИЕ

Виды плавания

1. Спортивное плавание - соревнования на дистанции от 100 до 1500 м. Прикладное плавание - ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград.
2. Синхронное плавание - акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое.
3. Игровое плавание — различные подвижные игры и развлечения в воде.



Лыжный спорт.

Лыжный спорт включает лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон (гонки со стрельбой из винтовки).



ТЕННИС

ТЕННИС - спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте), разделенной сеткой.

Настольный теннис - спортивная игра ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам.



Хоккей

ХОККЕЙ - спортивная игра двух команд на коньках с клюшками и шайбой на специальной площадке с воротами. Игроки команд передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её в ворота соперника и не пропустить в свои.



В программу современных Олимпийских игр
входят 28 летних и 7 зимних видов спорта.

