

# **Зимние виды спорта**

МБОУ «СОШ №1» г.Емвы  
Учитель физической культуры Гончар О.С.

\* ❄ Зимние виды спорта - такие виды спорта, занятия которыми возможны, как правило, только в холодное время года. Все они сводятся к катанию на лыжах, коньках или специальных санях. С появлением искусственного снега и льда, соревнования по зимним видам спорта стали возможными в любое время года.

# Лыжное двоеборье

Лыжное двоеборье или северная комбинация (англ. nordic combined) – это олимпийский зимний вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и прыжки с трамплина. Лыжное двоеборье бывает мужским и женским.

- \* На Олимпийских играх лыжное двоеборье представлено тремя видами: индивидуальные соревнования, спринт и командные соревнования. Обычно соревнования по лыжному двоеборью проходят в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам с 90 метрового трамплина (2 прыжка), а во второй день спортсмены соревнуются в лыжной гонке на 15 км. Спринт отличается от индивидуальных соревнований высотой трамплина (120 метров) и количеством прыжков с него (1 прыжок). Гонка же проходит на дистанции 7,5 км. Команда по лыжному двоеборью состоит из 4 человек, каждый из участников команды должен совершить по 2 прыжка с 90 метрового трамплина, после чего участвуют в лыжной гонке 4х5 км (эстафета).

# Саный спорт

- \* Саный спорт – зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в спуске на одноместных или двухместных санях по специальным трассам (ледовый желоб на железобетонном основании) за минимальное время.
- \* Правила санного спорта регламентируют вес и устройство саней, а также температуру полозьев. Кроме того правила ограничивают вес спортсменов и их экипировку. Участники должны стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась. При этом порядок старта спортсменов определяется результатами предварительных соревнований. Соревнования по санному спорту проходят среди одиночек или пар. Спортсмены должны финишировать вместе со своими санями, в противном случае спортсмены дисквалифицируются.

# Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе. Горнолыжный спорт включает в себя 5 спортивных дисциплин (видов): слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация.

# Шорт-трек

Шорт-трек (англ. Short track speed skating, рус. Скоростной бег на коньках на короткой дорожке) — вид конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (как правило 4—8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.

# Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки на лыжах с трамплина (англ. ski jumping) — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а также входят в программу лыжного двоеборья. Соревнования проводятся под эгидой Международной федерации лыжного спорта.

# Бобслей

Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на управляемых санях (бобах) по ледяному желобу. Бобслей популярен как среди мужчин, так и женщин.

В начале трассы команда должна максимально разогнать боб, держась за него рукой. Когда достигается максимальная скорость разгона, вся команда должна быстро вскочить в боб и занять в нем свои места. Допускается меняться местами в бобе во время движения. Отсчёт времени начинается с того момента, как только сани пересекут луч хронометра. Толкача и тормозящего выбирают обычно из физически сильных, мощных спортсменов. В состязаниях по бобслею каждая команда совершает по 4 спуска, побеждает команда с минимальным временем по итогам четырех заездов.



# Скелетон

Скелетон – это зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на двухполозных санях по ледяному желобу.

Спортсмен должен максимально разогнать скелетон с горы, держась за него рукой. Когда достигается максимальная скорость разгона, он должен быстро лечь на сани. Отсчёт времени начинается с того момента, как только скелетон пересечет луч хронометра, который располагается на расстоянии 15 метров от старта. Далее спортсмен спускается по трассе, управляя скелетоном при помощи движений тела или специальной обуви. Победитель в соревнованиях по скелетону определяется по сумме двух или четырех заездов.

# Кёрлинг

Кёрлинг (англ. curling) – это олимпийский командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника.

Команда состоит из 4 игроков. Каждый игрок выполняет по два броска в каждом энде в определённой последовательности, чередуясь с соперником.

Партия состоит из 10 «эндов», так в кёрлинге называются периоды. В каждом энде команды должны запустить по 8 камней в мишень, броски камней производят поочередно. Право первого броска определяется жеребьевкой. Команда, выполняющая первый бросок, имеет право выбора цвета камней на игру. Очередность бросков сохраняется до тех пор, пока одна из команд не выиграет энд, в следующем энде первым бросает победитель предыдущего энда.

# Конькобежный спорт

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо преодолеть определенную дистанцию на коньках быстрее, чем это сделают соперники. В настоящее время соревнования по конькобежному спорту проходят по замкнутому кругу. Соревнования по конькобежному спорту проводятся отдельно для мужчин и для женщин.

# Фристайл – лыжный спорт

Фристайл (англ. freestyle skiing) – это олимпийский лыжный вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл. Ранее к фристайлу относился ещё и лыжный балет, но был исключен из официальных соревнований в 1999 году.

# Лыжные гонки

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.

В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд. Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За 5 секунд до старта начинается обратный отсчет: «5...4...3...2...1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты. В пути спортсмены могут поменять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются. Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.

# Сноубординг

Сноубординг (англ. snowboarding от англ. snow — снег и англ. board — доска) — олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске — сноуборде.

Параллельный слалом — являлся олимпийской дисциплиной до 2014 года (исключен в 2015). Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее.

Слалом-гигант — олимпийская дисциплина с 2002 года. Сноубордист должен преодолеть трассу размеченную воротами за наименьшее время.

Сноуборд-кросс — олимпийская дисциплина с 2006 года. Сноубордист должен спуститься по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины).

Хафпайп — олимпийская дисциплина с 1998 года. Сноубордист должен выполнять различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы).

Слоупстайл — олимпийская дисциплина с 2014 года. Сноубордист должен пройти трассу с множеством снарядов для выполнения акробатических трюков.

Биг-эйр — включен в программу Олимпийских игр 2018 года. Длинный и затяжной прыжок с трамплина, во время которого сноубордист выполняет какой-либо трюк.

Квотерпайп — катание на рампе, которая похожа на одну, но большую, половину хафпайпа. Джиббинг — катание на сноуборде в специально оборудованных парках.

# Фигурное катание

Фигурное катание – конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

# Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.



# Биатлон

Биатлон — зимний олимпийский лыжный вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Биатлон делится на мужской и женский.

Участники гонки стартуют по команде судьи. В зависимости от дисциплины, старт может быть общим или раздельным (спортсмены стартуют через установленные интервалы). После прохождения определенной дистанции спортсменов ждет стрельба по мишеням. В случае промаха по мишеням, спортсмен наказывается прохождением штрафных кругов или просто получает штрафное время.

В ходе гонки спортсменам запрещено: срезать круги, игнорировать штрафные круги, оказывать умышленное физическое воздействие на других спортсменов. Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции.

Спасибо за внимание

**Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon/>**