

СПОРТ - МОЯ ЖИЗНЬ |  
SPORT - IT'S MY LIFE ©

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Лёгкая атлетика  
Лыжные виды спорта  
Командные виды спорта  
Боевые искусства

Использовались материалы с сайтов  
[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)  
[vk.com](http://vk.com)  
[Google.ru](http://Google.ru)

Работу выполнил: Фоминых Андрей, 2013 г.



СПОРТ - МОЯ ЖИЗНЬ |  
SPORT - IT'S MY LIFE ©



- **Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



# СПОРТ - МОЯ ЖИЗНЬ | SPORT - IT'S MY LIFE ©



- **Лыжный спорт** включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд. Он зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС (FIS; основана в 1924) — состоит около 60 государств (1991). С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира проводятся с 1925 г. (официально с 1937 г.). В России лыжный спорт развивает Ассоциация лыжных видов спорта России (RSA — Russian Ski Association), которая является единственным официальным представителем в ФИС.
- Лыжный спорт можно поделить на 4 больших категории.
- Северные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки с трамплина с последующей гонкой.
- Альпийские виды, или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.
- Фристайл, или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета (могул, лыжная акробатика).
- Сноуборд, или упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).
- Существуют виды, включающие в себя элементы лыжного спорта, а также неолимпийские и малораспространенные виды лыжного спорта:
- биатлон — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт;
- арчери-биатлон — гонка на лыжах со стрельбой из лука (иногда называется *скай-арч*);
- skitour — элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма);
- ski-альпинизм.



- **Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.
- Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.
- В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.
- Наибольшего развития игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.
- **Футбол** (от англ. *foot* — нога, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.
- **Волейбол** (англ. *volleyball* от *volley* — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).
- Существуют многочисленные варианты волейбола, ответившие от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).



СПОРТ - МОЯ ЖИЗНЬ |  
SPORT - IT'S MY LIFE ©



# СПОРТ - МОЯ ЖИЗНЬ | SPORT - IT'S MY LIFE ©



- Боевые искусства — различные системы единоборств и самозащиты преимущественно восточноазиатского происхождения; развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка. В настоящее время практикуются во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений, ставящих своей целью физическое и сознательное совершенствование.
- Боевые искусства подразделяются на направления, виды, стили и школы. Существуют как довольно старые боевые искусства, так и новоделы.
- В качестве общего наименования для всех боевых искусств и единоборств некоторыми современными авторами используется термин кэмпо. Совокупность японских боевых искусств обычно именуется как будо.
- Некоторые из боевых искусств сложились из смеси других; например, каратэ, айкидо и тхэквондо — развивающаяся смесь их местных боевых искусств Окинавы, Кэндзюцу и Дзюдзюцу в Японии и текьен и субак в Корее.
- Многие боевые искусства, особенно восточные, также учат и медицинским наукам. Это особенно касается традиционных китайских боевых искусств, которые учат вправлять кости, практиковать цигун, иглоукалывание, акупрессуру, и включают другие аспекты традиционной китайской медицины.
- Боевые искусства также могут быть связаны с религией и духовностью. Некоторые из них были основаны и распространялись монахами (наиболее известны монахи Шаолиня).
- Боевые искусства применяются современными армиями; например, методы ножевой защиты, подобные найденным в книгах по фехтованию (нем. *fechtbuch*, мн. *Fechtbücher*), написанных Фьори де Либери (итал. *Fiore dei Liberi*), и Кодекс Валпештайн (нем. *Codex Wallerstein*), написанный неизвестным(и) автором(ами), были интегрированы в руководства по тренировкам армии США в 1942 г.
- Некоторые боевые искусства находятся под влиянием правительств с тем, чтобы сделать их более похожими на спорт, с политическими целями. Главным мотивом попыток КНР превратить китайские боевые искусства в спортивное ушу, управляемое специальным комитетом, был тот факт, что тренировки по боевым искусствам считались потенциально подрывным явлением.

