



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 176
«Карандаш»**

«Виды спорта»

**Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Щебланова Валерия Витальевна**

Футбол

Футбол



- Футбол - 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.

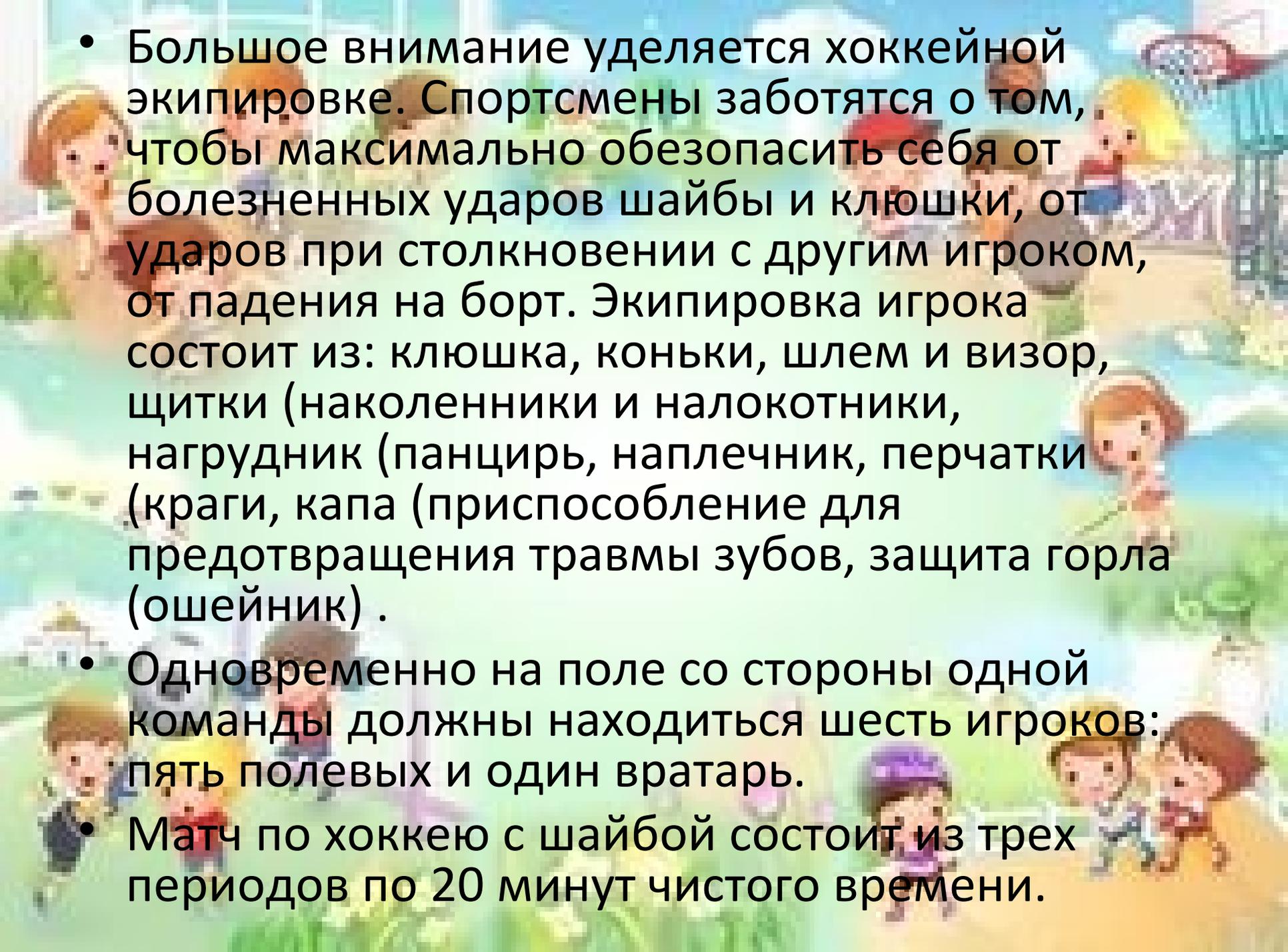
История и правила игры

- Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные.
- Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.
- В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек.

Хоккей

- Хоккей – спортивная командная игра с клюшками и шайбой на специальной ледяной площадке. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. В матче побеждает команда, забросившая больше шайб.



- 
- A colorful illustration of children playing ice hockey on an outdoor rink. In the background, a goal with a net is visible. Several children are on the ice, some wearing helmets and holding sticks. The scene is set in a park-like area with trees and a blue sky.
- Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт. Экипировка игрока состоит из: клюшка, коньки, шлем и визор, щитки (наколенники и налокотники, нагрудник (панцирь, наплечник, перчатки (краги, капа (приспособление для предотвращения травмы зубов, защита горла (ошейник) .
 - Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь.
 - Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени.

Лыжный спорт



- Лыжный спорт, включает в себя лыжные гонки на разные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл.

Преимущества лыжного спорта

- - правильное формирование дыхания;
- - закаливание;
- - развитие вестибулярного аппарата;
- - укрепление сердечно-сосудистой системы;
- - повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;
- - развитие мышц ног и укрепление пресса.

Волейбол

- Волейбол - один из самых популярных видов спорта. Он отличается особой зрелищностью и динамичностью.
- Волейбол - игра коллективная. Она проводится между двумя командами на площадке 9х18 м., разделенной пополам сеткой. На площадке в каждой команде выступают шесть человек, разрешены замены.



- Матч максимально может проходить пять партий, одерживает победу та команда, которая выигрывает три партии. Каждая партия состоит из эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко.

Выигрывает очко, та команда, соперники которой либо дали мячу опуститься на свою площадку, либо во время атаки направили мяч за пределы площадки соперника, либо сделали больше трёх касаний или допустили другое нарушение правил такое как захват мяча или касание сетки. Та команда, которая выиграла очко в эпизоде, подаёт в следующем эпизоде. Партию выигрывает команда, набравшая 25 очков.

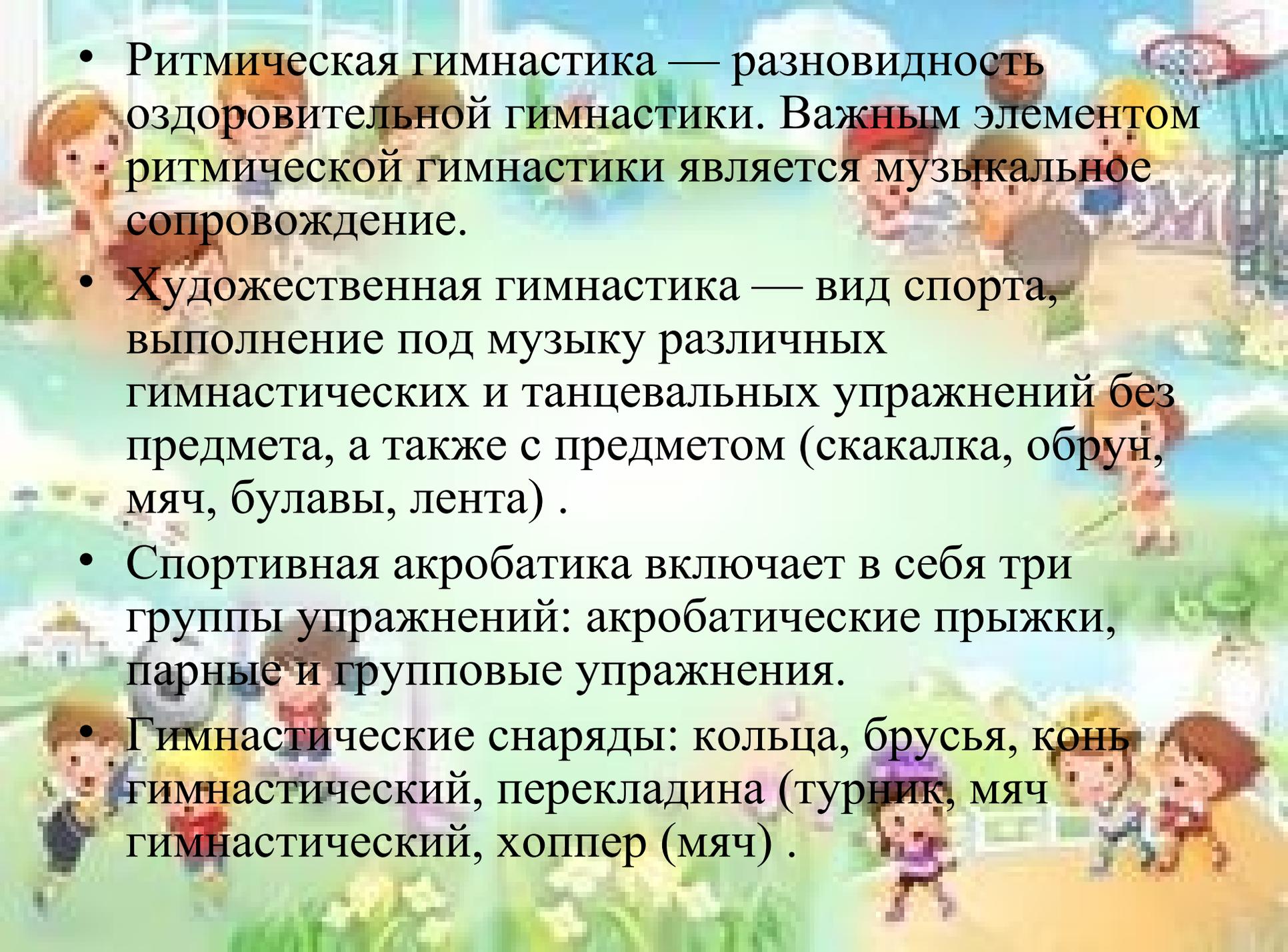
Гимнастика



- Гимнастика (упражняю, тренирую) - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная.

Виды гимнастики

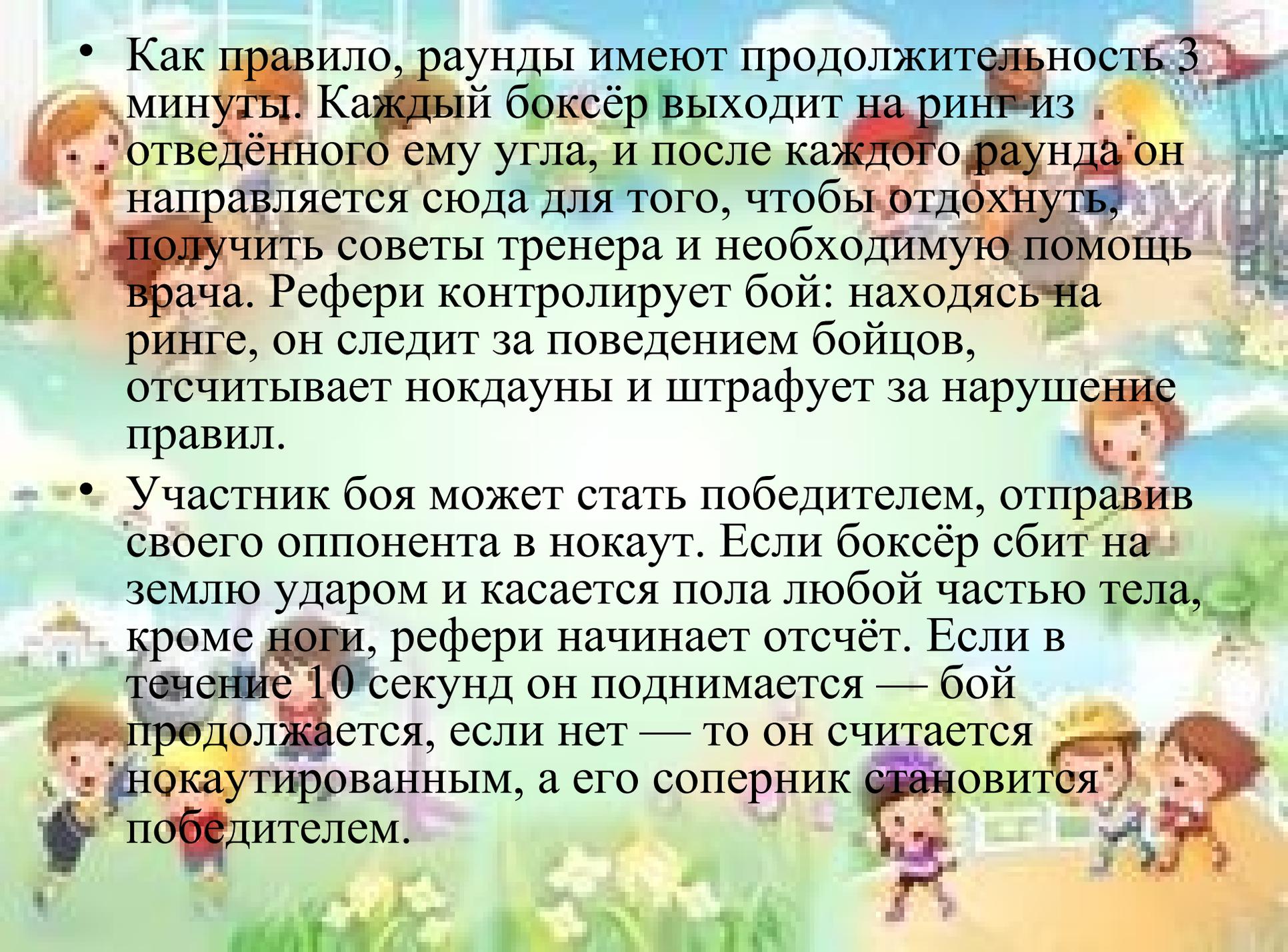
- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Спортивная гимнастика - один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

- 
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.
 - Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) .
 - Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.
 - Гимнастические снаряды: кольца, брусья, конь гимнастический, перекладина (турник, мяч гимнастический, хоппер (мяч) .

Бокс

- Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут).



- 
- Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты. Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, отсчитывает нокадауны и штрафует за нарушение правил.
 - Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается — бой продолжается, если нет — то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем.

Плавание



- Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание является одним из самых популярных видов спорта. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.

Виды плавания

- Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции.
- Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине.
- Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем.

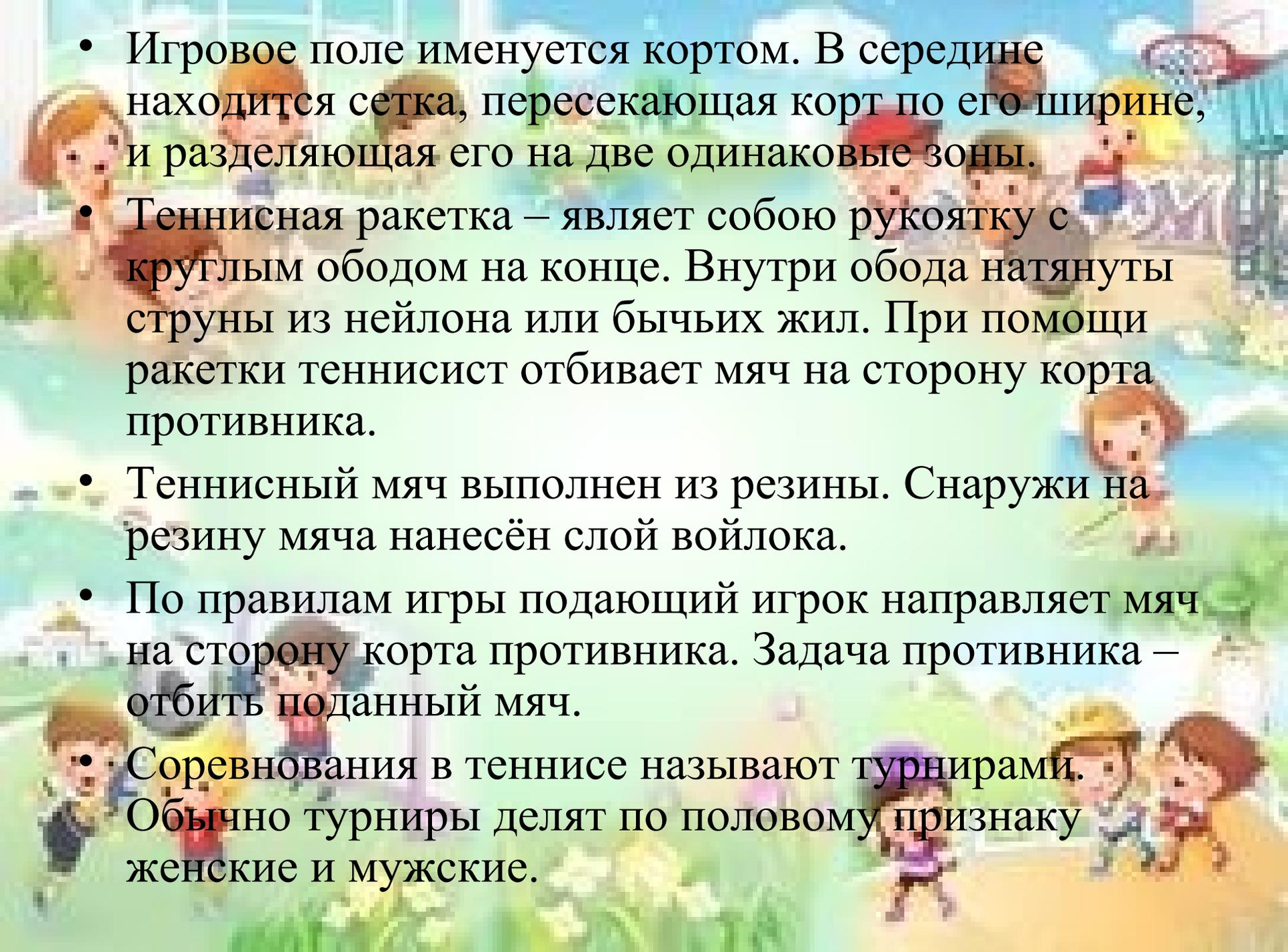
Стили плавания

- Брасс – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.
- Баттерфляй – плавание на груди, отличительной чертой которого является одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при этом ноги двигаются так же, как и во время брасса. Баттерфляй требует определенной предварительной подготовки, силы рук.
- Плавание на спине – лежа на спине, пловец совершает гребки руками и толчки ногами.
- Кроль - самый быстрый способ спортивного плавания; попеременные гребки полусогнутыми руками, сопровождаемые непрерывными движениями (вверх вниз) вытянутых ног.

Теннис

- Теннис допускает как индивидуальное, так и командное соперничество. В первом случае на поле находится два игрока, во втором – четыре (два на два или «парная игра»).
- Задача игрока – используя ракетку отбивать мяч на зону поля, которую защищает соперник (или соперники). Мяч при этом не должен покидать поля игры.
- В теннис играют мужчины и женщины.



- 
- Игровое поле именуется кортом. В середине находится сетка, пересекающая корт по его ширине, и разделяющая его на две одинаковые зоны.
 - Теннисная ракетка – являет собою рукоятку с круглым ободом на конце. Внутри обода натянуты струны из нейлона или бычьих жил. При помощи ракетки теннисист отбивает мяч на сторону корта противника.
 - Теннисный мяч выполнен из резины. Снаружи на резину мяча нанесён слой войлока.
 - По правилам игры подающий игрок направляет мяч на сторону корта противника. Задача противника – отбить поданный мяч.
 - Соревнования в теннисе называют турнирами. Обычно турниры делят по половому признаку женские и мужские.

Ссылки на источники

- <http://www.dream-wallpaper.com/free-wallpaper/cartoon-wallpaper/children-games-1-wallpaper/1920x1440/free-wallpaper-18.jpg>
- <http://www.magicnet.ee/ru/prikol/img/75.jpg>
- http://free-time.md/images/00aa/cheie/1600_1200_20100116095020403095.jpg
- <http://quatrianmangxahoi.com/images/557ddd0537eba.jpg>
- <http://www.dream-wallpaper.com/free-wallpaper/cartoon-wallpaper/children-games-1-wallpaper/1920x1440/free-wallpaper-11.jpg>
- http://wallpapers2.hellowallpaper.com/cartoon_children-games--03_18-1920x1440.jpg
- <http://school29.admsurgut.ru/images/2882.jpg>
- http://wallpapers2.hellowallpaper.com/cartoon_children-games--03_10-1920x1440.jpg

Приложение







Булавы



Гимнастика





Плавание

