

# Зимние виды спорта

## СПОРТ НА СНЕГУ

- ❖ [Лыжный спорт](#)
- ❖ [Категории лыжного спорта](#)

## СПОРТ НА ЛЬДУ

- ❖ [Санний спорт](#)
- ❖ [Фигурное катание](#)
- ❖ [Конькобежный спорт](#)
- ❖ [Хоккей с шайбой](#)
- ❖ [Кёрлинг](#)

# Лыжный спорт



\* Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, а также сноуборд. Он зародился в Норвегии в XVIII веке. С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира проводятся с 1925 г.

# Категории лыжного спорта



1) Северные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.



2) Альпийские виды, или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, и тд., где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.



3) Фристайл, или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета.

4) Сноуборд, или упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

# Виды спорта на льду



# Санный спорт



\* **Спортивное оборудование:** специальные костюмы, которые позволяют уменьшить сопротивление ветра. Специальные перчатки для санного спорта с шипами на пальцах помогают спортсменам разогнаться на старте.



\* **Правила:** 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. Разрешается остановиться на трассе, снова сесть на сани и продолжить спуск. Вес саней и их устройство регламентированы. В санном спорте проводятся соревнования среди одиночек и пар.



# Фигурное катание



\* Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов под музыку. В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Фигурное катание — первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу.

\* В фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки. Также существует ряд специфических элементов, исполняемых в одном виде фигурного катания, например поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы в парном катании.

# Содержание



# Конькобежный спорт



Конькобежный центр Московской области "Коломна" ©

\* **Правила:** В классических коньках бегут парами – один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегут всю дистанцию по внутренней дорожке.



Конькобежные коньки—клапы

Станок для заточки беговых

КОНЬКОВ

# 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.



**Экипировка:** 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 и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.



- \* Кёрлинг— командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде — четыре игрока.

# Зимние виды спорта, как физкультура



- \* Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей.
- \* Занятия физической культурой помогают укрепить здоровье.
- \* В настоящее время самостоятельные занятия физкультурой — самые массовые и популярные



**Спасибо за внимание!!!**