



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №29» г. Саранск

# **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

**дополнительный материал  
к уроку физической культуры**

**Автор: Гаранькин Дмитрий Геннадьевич  
Учитель физической культуры  
МОУ «Гимназии №29»  
г. Саранск**



● Биатлон



● Бобслей



● Горнолыжный спорт



● Кёрлинг



● Конькобежный спорт



● Лыжные гонки



● Прыжки с трамплина



● Санный спорт



● Скелетон



● Сноубординг



● Фигурное катание



● Фристайл



● Хоккей



● Шорт-трек



# Биатлон



- **Биатлон** - современное зимнее двоеборье. Представляет собой лыжную гонку с оружием на установленные дистанции и стрельбу по мишеням из положения лежа и стоя на огневых рубежах.
- Первые олимпийские награды биатлонисты разыграли на VIII зимних Олимпийских играх в 1960 г. (Скво-Вэлли, США).



# Бобслей



- Спортсменам разрешается разгонять сани, при этом за 6 сек. они нередко достигают скорости 30 км/час. Затем спортсмены садятся в сани за рулевым, пригибаясь к нему.
- Сани (именуемые бобом) имеют цельнометаллический кузов обтекаемой формы, который закреплен на двух парах полозьев-коньков: передней подвижной с рулем и задней неподвижной с тормозом. На соревнованиях используют двухместные бобы (двойка)- длина не более 2,7 м, масса не свыше 165 кг, вес экипажа не более 200 кг и четырехместные (четверка)- соответственно 3,8 м, 230 кг, 400 кг.



# Горнолыжный спорт



- Введен в олимпийскую программу в 1936 г. на IV зимних Играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия). Программа горнолыжников включает в себя следующие 5 дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск и комбинация (слалом и скоростной спуск). В каждом соревновательном упражнении для мужчин и женщин трассы имеют достаточно жесткие основные параметры по длине, перепаду высот, количеству ворот и расстоянию между воротами.



# Кёрлинг



- **Кёрлинг** – командная игра, в котором игроки на точность пускают камни по льду. Команда состоит из 4 человек: два игрока, скип и вице-скип. Разгоняющий должен отправить камень как можно ближе к центру мишени и выбить оттуда камни соперников. Остальные игроки контролируют движение камня на площадке. Если понадобится подправить движение камня, то они начинают тереть лед перед ним специальной щеткой. Это называется свипованием. Свиповать можно и камни соперников, если они прошли через центр дома.



# Конькобежный спорт



- **Конькобежный спорт**, или как его еще называют скоростной бег на коньках - соревнования, в которых спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на льду за максимально короткое время. Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на катках с размеченными двойными дорожками длиной 400м, реже - на дорожках длиной 250 м с одинарной разметкой. В конькобежном спорте спортсмены соревнуются в беге на отдельные дистанции и по многоборью, где обычно забеги составляют 3 или 4 дистанции.



# Лыжные гонки



- **Лыжные гонки** - вид лыжного спорта состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин- индивидуальные лыжные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин- индивидуальные лыжные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989- 20 км), а также эстафета 4x5 км. Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924.



# Прыжки с трамплина



- **Прыжки с трамплина** - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а так же входят в программу лыжного двоеборья. Входят в состав Международной федерации лыжного спорта. Этот вид спорта зародился в Норвегии, где был распространен народный обычай состязаться в искусстве катания с гор (слалом).



# Саный спорт



- **Саный спорт** — это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.



# Скелетон



- **Скелетон** - олимпийский вид спорта, который заключается в скоростном спуске по ледяной трассе на двухполозьевых санях, без рулевого управления. Спортсмен, лежа на животе, управляет и корректирует движение скелетона с помощью шипов на носках ботинок.



# Сноубординг



- **Сноубордный спорт** — олимпийский вид спорта заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Поскольку, зачастую, катание на сноуборде проходит на неподготовленных склонах и на больших скоростях, для защиты от травм используется разнообразная экипировка — шлемы, защита суставов, рук, ног, спины. На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано сноуборд был впервые включён в олимпийскую программу.



# Фигурное катание



- Фигурное катание на коньках представляет собой один из зимних видов спорта, заключающийся в движении конькобежца или пары по льду с выполнением всевозможных дополнительных элементов под музыку. К таким элементам, помимо самого скольжения, относятся шаги, спирали, вращения, прыжки и прочие, в зависимости от специфики соревнований.

# Фристайл



- **Фристайл** – вид лыжного спорта, в состав которого входят: лыжная акробатика, могул, ньюскул скиинг и ски-кросс. Еще одна дисциплина фристайла – балет, была исключена из программ соревнований в 1999 году. В балете лыжники спускались по пологому склону под музыку и демонстрировали элементы вращений, шагов, прыжков.

# Хоккей



- У мужчин вначале матчи проходят в двух предварительных группах по 6 команд. По 4 сильнейшие сборные из обеих групп встречаются затем в четвертьфиналах, победители которых выходят в полуфиналы, где определяются участники финальных матчей за 1-2 и 3-4-е места. В «утешительных» встречах команды выявляют места 5-го по 8-е.



# Хоккей



- Женщины вначале состязаются в двух предварительных группах по 4 команды. Победители групповых турниров после этого встречаются с командами, занявшими в группах 2-е места (перекрестно). В финале «А» затем играют победители полуфиналов, а в финале «Б» - команды, проигравшие в них. Команды, оказавшиеся в предварительных турнирах на 3-м и 4-м местах, по тому же принципу разыгрывают итоговые 5-8-е места.



# Шорт-трек



- Шорт-трек происходит от английского «short track», что означает "короткая дорожка". Это разновидность конькобежного спорта.
- Соревнования проводятся на льду внутри площадки для хоккея с шайбой. Окружность катка составляет 111,12 м.
- В программу зимних Олимпийских игр шорт-трек был включен начиная с 1992 года.
- В программе шесть видов соревнований - личное первенство в беге на 500 и 1000 м, у мужчин и женщин, и эстафетная гонка на 3000 м у женщин, и 5000 м у мужчин.
- Эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции.



# Список используемых источников

- Бутин И.М. Лыжный спорт. – М. : «АКАДЕМА», 2003.
- Жеребцов А.В. Физкультура и спорт. – М., 2005.
- Филипов Ю.А. Быстрее, выше, сильнее. – Волгоград, 2005.
- Видякин М.В. Физкультура. Помощь преподавателю. – М., 2006.
- <http://www.volga-tv.ru/2012-06-page104.html>
- <http://www.hcmvd.ru/news/2755-zhenskaya-sbornaya-rossii-opustilas-na-pyatuyu-strochku-reytinga-mezhdunarodnoy-federacii-hokkeya.html>
- <http://worldofsport.uol.ua/text/4866643/>
- [http://www.winterolympic-2014.ru/news/semen\\_elistratov\\_vtoroj\\_na\\_3000\\_m\\_i\\_chetvertyj\\_v\\_mnogobore\\_na\\_chempionate\\_evropy\\_po\\_short\\_treku\\_v\\_chekhii/2012-01-29-1345](http://www.winterolympic-2014.ru/news/semen_elistratov_vtoroj_na_3000_m_i_chetvertyj_v_mnogobore_na_chempionate_evropy_po_short_treku_v_chekhii/2012-01-29-1345)
- <http://privolnoe-16.caduk.ru/p44aa1.html>
- <http://vsesdelaemsami.ru/zimnie-sportivnye-igry-kyorling-olimpijskij-vid-sporta/>
- <http://nawserial.ru/gdefon/oboi/full/20907-oboi-dlya-rabocheho-stola>