

Летние виды спорта.



Составила
Инструктор по физической культуре:
Воеводская.В.И.

БАДМИНТОН.



Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.



БАСКЕТБОЛ.



Баскетбол — 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. 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 трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол

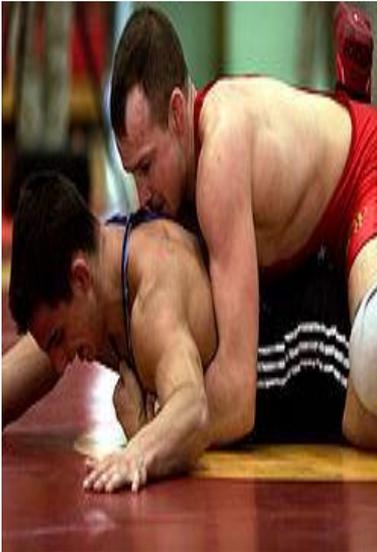


Бокс.

Бокс коробка, ящик, ринг— 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). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.



Борьба: Греко-римская борьба, Вольная борьба.



Греко-римская борьба европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

В вольной борьбе, в отличие от [греко-римской](#), разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.



Велосипедный спорт .



Велосипедный спорт — это перемещение по земле с использованием транспортных средств ([велосипедов](#)), движимых мускульной силой человека. Велосипедный спорт (велоспорт) включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, [маунтинбайк](#), соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах — [велополо](#) и [велобол](#) и др. Велоспорт также является частью такого вида спорта как [триатлон](#). Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление определённой дистанции (и ландшафта) на

Водный спорт.



ВОДНЫЙ СПОРТ, охватывает плавание, ныряние, прыжки в воду, игры на воде, греблю, парусный спорт. Занятие этими видами физ. упражнений связано с наиболее полным использованием естественных сил природы — воды, воздуха и солнца.



Волейбол.



Волейбол 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 чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Гандбол.



Гандбол — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Игруют мячом, руками. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота (3 м × 2 м) противника.



Гимнастика.



Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом ([скакалка](#), [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).

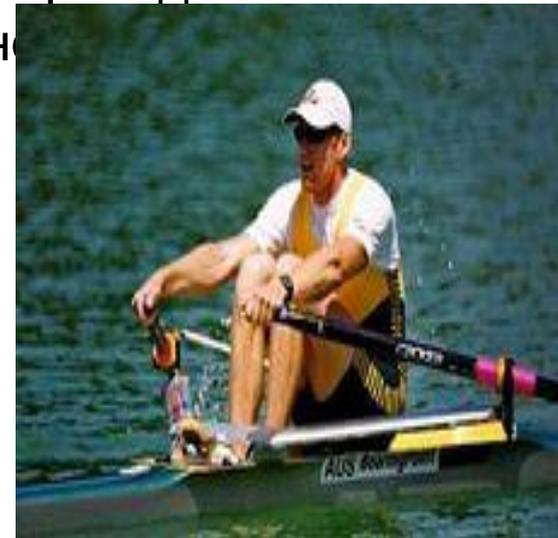
Спортивная гимнастика — один из древнейших [видов спорта](#), включающий в себя соревнования на различных гимнастических [снарядах](#), а также в [вольных упражнениях](#) и [опорных прыжках](#).



Гребля академическая.

Академическая гребля

— циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед,



Гребля на байдарках и каноэ.



Гребля на байдарках и каноэ — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ.



Дзюдо.



Дзюдó ([яп.](#) 柔道 дзю: до:?, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — [японское боевое искусство](#), философия и [спортивное единоборство](#) без оружия.



Конный спорт.

- **Конный спорт** — сборное понятие, под которым понимаются [спортивные игры](#) с использованием [лошадей](#). При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, сжатием бёдер и ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади, но не всеми видами конного спорта это разрешено.



Лёгкая атлетика.



Лёгкая атлётика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.



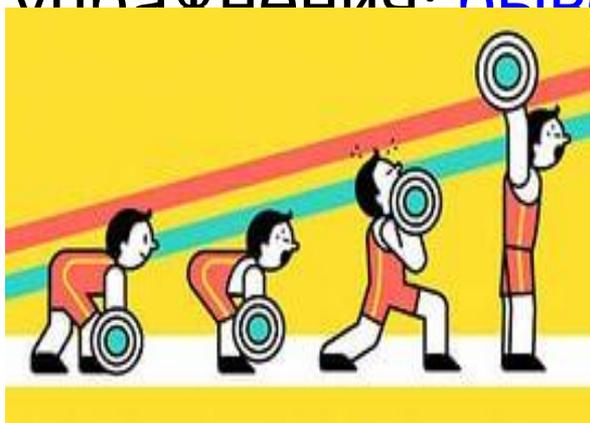
Теннис.



Тéннис, или **большой теннис**— вид [спорта](#), в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Тяжёлая атлетика.

- **Тяжёлая атлетика** — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.



Фехтование.



Фехтовáние — «сражаться, бороться» — система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, исторический, сценический)

Футбол.



Футбо́л — 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.

Будьте, здоровы!

Занимайтесь
спортом!