

**Альбом по видам спорта  
для подготовительной  
к школе группе.**

**Составитель:**

**Крицкая Н. В., воспитатель МАДОУ № 74**

## 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.

### Правила игры

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. Один человек в команде (вратарь) может **играть** руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды.

Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помочь защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

**Цель игры** — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый.



## ХОККЕЙ

Хоккей очень увлекательный, зрелищный вид **спорта**.

Хоккей относится к игровым видам **спорта**.

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.

### Площадка.

Представляет собой прямоугольник с ровной ледяной поверхностью.

### 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. 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*)).

### Состав команды.

На матч обычно приходят 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь.

**Продолжительность игры.** Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут.



## ЛЫЖИ

**Лыжи** - приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.

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.

История игры.

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.

**Цель игры.**

Ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить.

**Правила игры.**

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.

Оздоровительные **виды гимнастики**.

**Гигиеническая гимнастика** — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

**Ритмическая гимнастика** — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

**Спортивная гимнастика** - один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

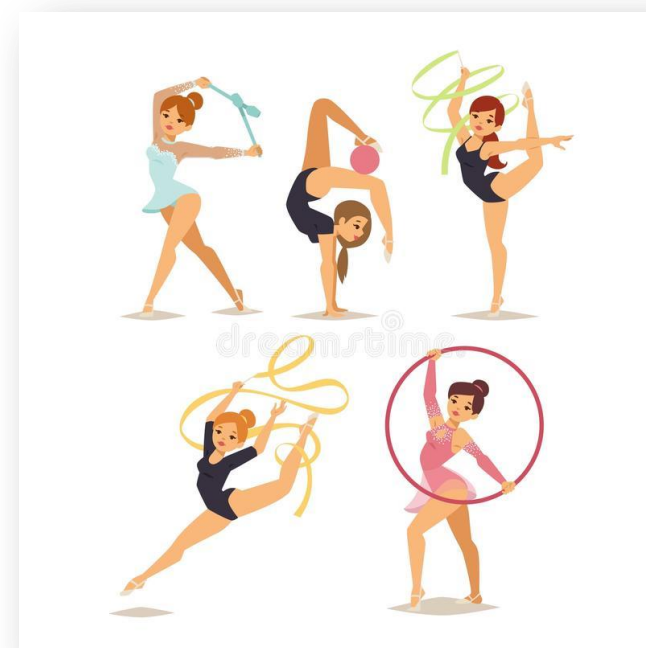
Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных **спортивных дисциплин**. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

**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.**

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*). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

### ***Правила игры.***

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 нокауты 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.

### ***Инвентарь.***

Так как главную часть бокса составляют сильные удары, осуществляются меры для избежания травмы рук. Большинство тренеров не разрешают своим подопечным участвовать в спаррингах без бинтов и боксёрских перчаток. Перед началом боя боксёры договариваются о весе перчаток, так как более лёгкий вариант позволяет наносить более сильные повреждения. Для защиты зубов, десён и челюсти бойцы носят капу.

Боксёры повышают мастерство на двух основных видах груш. Для отработки быстроты удара используется пневматическая груша, а для того, чтобы повисить силу удара — тяжёлый мешок. Боксёрский мешок может быть подвесным или напольным. Тренировка боксёра включает в себя большое количество общих упражнений: работа на скакалке, бег, силовые упражнения. Шлем используется в любительском боксе, а также профессионалами во время спаррингов для того, чтобы избежать рассечений и синяков.





## 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.

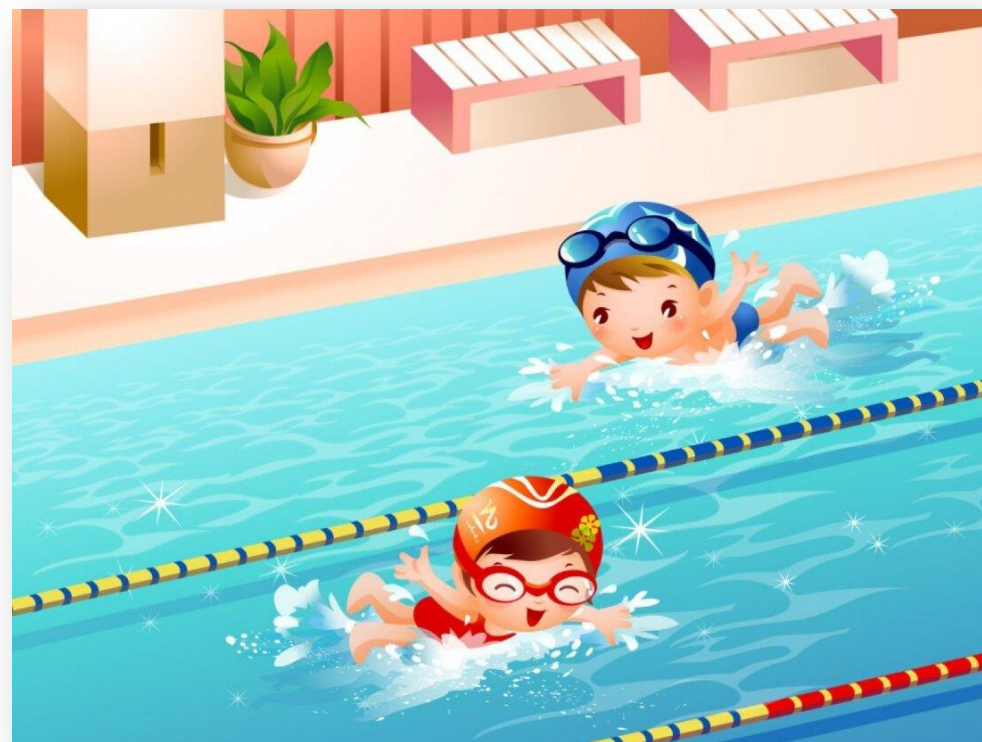
**Стили плавания:**

**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. Набор очков в теннисе ведётся по геймам. Один гейм равняется четырём мячам и считается как 15-30-40-гейм. Разница должна быть не меньше чем в два мяча. Победив в шести геймах, с условием, что противник победил менее чем в четырёх геймах, игрок выигрывает сет.

Условие выигрыша в матче – победа в 2 из 3 или 3 из 5 сетов. За соблюдением правил в теннисе наблюдает судья, который находится на некотором возвышении над полем («судья на вышке»). Ему помогают «судьи на линии».

Соревнования в теннисе называют турнирами. Обычно турниры делят по половому признаку женские и мужские.

