

## Велосипедный спорт

Велосипедный спорт (в широком смысле слова) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.



ВЕЛОСПОРТ

7gy.ru

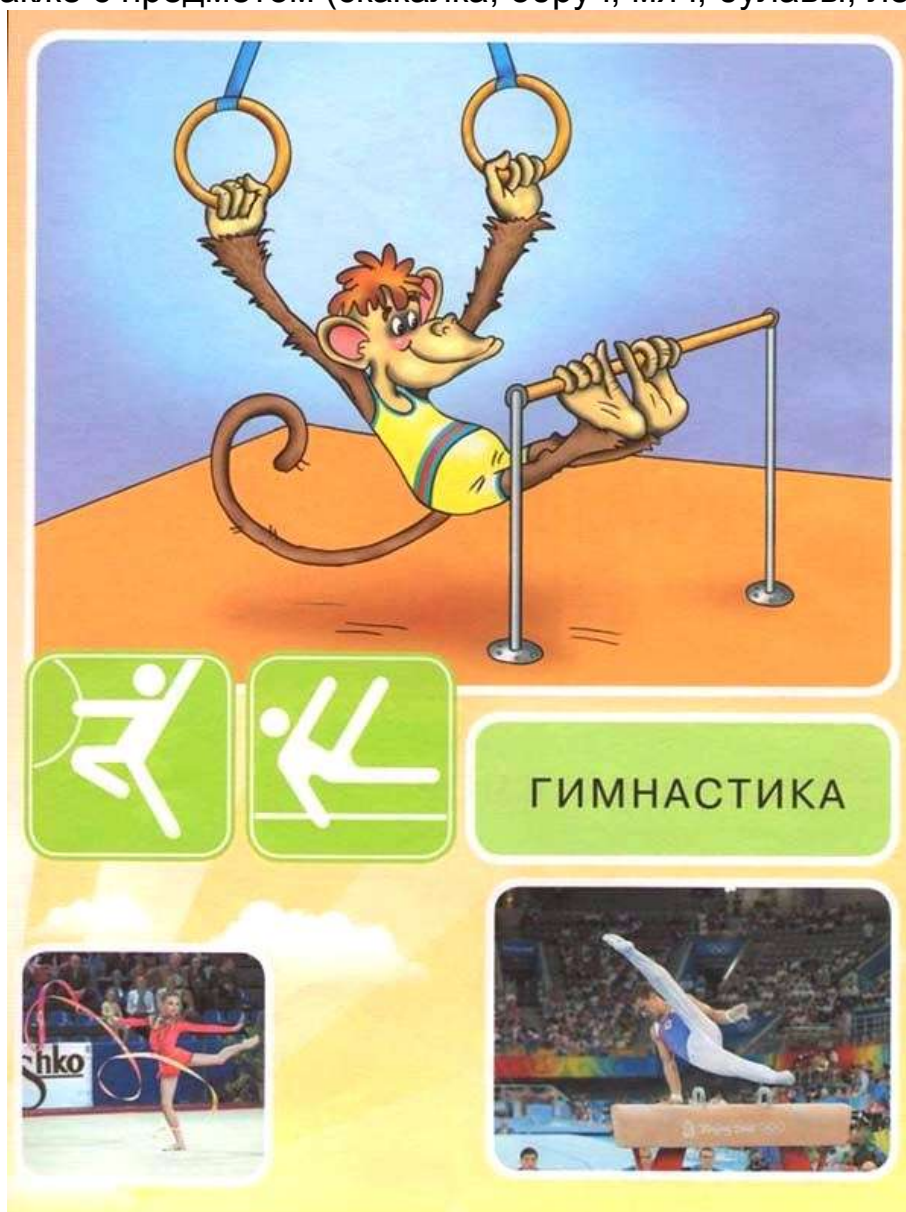


## Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин - на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

## Художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



Гимнастика включает в себя несколько направлений. Всем знакомы олимпийские виды — спортивная и художественная гимнастика, распространена также акробатика. Оздоровительная и прикладная гимнастика менее известны.

Девочки чаще выбирают секции художественной гимнастики, мальчики — спортивной. Берут в них уже с самого раннего возраста — с 4-5 лет. В этот период дети предельно гибкие и пластичные, а развивая природные способности, можно достичь очень высоких результатов.

Гимнастика, как художественная, так и спортивная, — это наилучшая возможность развивать ребенка разнопланово. У юных гимнастов тренируются мышцы, вестибулярный аппарат, формируется правильная осанка, скоординированность, пластика движений, музыкальный слух и чувство ритма.

### Академическая гребля

Академическая гребля — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперёд, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

### Гребля на байдарках и каноэ

Гребля на байдарках и каноэ — вид гребли на лодках байдарках или каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на Олимпийских играх 1924 года в качестве показательного вида).



ГРЕБЛЯ



7du.ru

## Пáрусный спорт

Пáрусный спорт — активный вид водного спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя парусное снаряжение, установленное, главным образом, на яхтах.



ПÁРУСНЫЙ СПОРТ



## Конный спорт

Конный спорт — обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей.



КОННЫЙ СПОРТ



7gy.ru

## Тяжелая атлетика

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.



ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА



## Лёгкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



## Борьба

Одним из популярных направлений являются боевые искусства. Существует множество направлений боевых искусств, и у каждого из них есть плюсы и минусы, противопоказания и особенности.



Посещая секцию боевых искусств, ваш ребенок приобретает ряд полезных навыков: выносливость; сила; гибкость; ловкость; хорошая координация движений; растяжка; самозащита; целеустремленность; интуиция; уверенность в себе и т. д.

Отдавая ребенка в секцию боевого искусства, родители должны помнить несколько правил: ребенок должен хотеть посещать выбранную секцию; у сына или дочери не должно быть медицинских противопоказаний для посещения выбранного вида спорта; в секции должна быть группа для возраста вашего ребенка. Не рекомендуется посещать занятия для разновозрастных детей, особенно на первых этапах обучения.



## Фехтование

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Сегодняшние костюмы для фехтования надёжно прикрывают тело спортсменов от уколов. Оружие стало более гибким, а на кончике клинка есть специальный набалдашник. Проткнуть экипировку невозможно.



Фехтование уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает благотворное, тонизирующее действие на организм, но также развивает интеллект, координацию, выносливость, ловкость и быстроту. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость, и повышается самооценка. Маленькие спортсмены, регулярно занимающиеся фехтованием, становятся гораздо увереннее в себе. И это вполне закономерно, ведь фехтование – бесконтактное единоборство. Для того чтобы выиграть, спортсмен должен подготовиться не только физически, отлично овладеть техникой, но и психологически настроиться на победу и научиться быстро принимать решения в скоротечном бою. При этом фехтовальщик вполне может допускать промахи без серьезных последствий в отличие от других видов единоборств, где за малейшую ошибку можно получить травму. Это и придает ребенку бодрости и силу духа.

## Современное пятиборье

Современное пятиборье включает в себя следующие дисциплины: фехтование, плавание, конкур, бег и стрельба. Соревнования по современному многоборью проходят как между мужчинами, так и между женщинами.



Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!  
Ты должен добежать,  
И все высоты взять,  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.

Спросите, что ребёнку понравилось больше всего?  
Обсудите почему?