

ДЕТСКИЙ САД № 31
Приморский район
Санкт-Петербурга

АЗБУКА СПОРТА

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ

ИГНАТЬЕВА СВЕТЛАНА АНДРЕЕВНА

От Р до Я

Санкт-Петербург 2017

Регби - спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами. Цель игры: передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачетном поле или забить в ворота соперника, за что команде начисляется определенное количество очков. В матче побеждает команда, набравшая к его исходу больше очков. Правилами регби разрешается жесткая силовая борьба, соответственно, от игроков требуется хорошая физическая и функциональная подготовка, выносливость, подвижность, сила, наличие борцовских навыков и определенных морально-волевых качеств. Во многих странах регби популярно в силовых структурах и войсках спецназа



Пулевая стрельба - выступления спортсменов-стрелков ведутся из винтовок и пистолетов (пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных).

Стендовая стрельба - стрельба по специальным летящим мишеням известным под названием глиняные голуби. Стрельба ведется из гладкоствольного, но не пневматического ружья. Максимальным калибром ружья для стрельбы по спортивным мишеням является 12-й калибр.

Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований



Теннис большой - красивый, зрелищный спорт, поклонниками которого являются миллионы человек во всем мире. **Площадка**

Местом для игры служит ровная площадка, ограниченная линиями (корт) и окруженная пространством, называемым забегами.

Площадка для одиночной игры представляет собой прямоугольник длиной 23,77 м и шириной 8,23 м. Ограничивающие площадку продольные линии называются боковыми, а поперечные - задними. По обе стороны от поперечной оси площадки на расстоянии 6,4 м. от нее и параллельно ей располагаются линии подачи.



Тяжелая атлетика — вид спорта, включающий выполнение упражнений с поднятием тяжести. В соревновательную программу входят два упражнения: рывок и толчок штанги.

В программе Олимпийских Игр тяжелая атлетика появилась с 1896 г. (кроме 1900, 1908, 1912 гг.).

К Олимпийским Играм допускаются спортсмены, выполнившие квалификационный норматив на международных соревнованиях, проводимых под эгидой ИВФ. Олимпийские медали разыгрываются за первые три места в сумме двоеборья



Китайское ушу – это одна из самых многогранных и эффективных боевых систем в мире. В наше время уже не для кого не секрет то, что ушу активно развивается в пользу спортивно-соревновательного прикладного аспекта.

Спортивное ушу – это, прежде всего, путь к самосовершенствованию личности через освоение боевых комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником



По определению **футбол** представляет собой спортивную командную игру. Задача каждой команды - передавать мяч друг другу, чтобы достичь главной цели – забить его в ворота противника, ну и конечно, не пропустить мяч в свои ворота. Футбольная команда включает в себя 11 игроков: 1 вратарь и 10 полевых. Игры по футболу проводятся на специально оборудованных стадионах, с размерами 69-75 на 100-120 метров.

Футбол известен людям уже более 2000 лет. Ещё в древней Греции, Китае, Японии, на Руси и в странах Ближнего Востока играли в эту игру. Однако, современный футбол, который привыкли видеть мы с вами, зародился сравнительно недавно – в 1863 году на территории Англии. Именно в этом году были проведены первые официальные состязания по правилам. Англичанам удалось открыть другим нациям все достоинства футбола.

Благодаря увлечению футболом британских моряков, служащих и эмигрантов, Южная Америка и вся Европа узнали об этой замечательной игре. Уже в 1902 году на континенте Европа состоялся первый международный матч по футболу. В этот год сражались за победу команды Австрии и Венгрии, Аргентины и Уругвая.



Хоккей на льду (англ. hockey, возможно от старофранцузского *hoquet* – пастуший посох с крюкой) - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проводится на ледовой площадке размером 61х30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Состав команды у мужчин – 23 игрока, у женщин – 20. На площадке во время игры находятся по шесть спортсменов (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 мин т.н. чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены. Спортивные снаряды – хоккейная клюшка и шайба. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) (до 1979 – Международная лига хоккея на льду ЛИХГ) основана в 1908 и объединяет около 60 национальных федерации. С 1920 г. включен в программу ОИ, с 1924 – ЗОИ, с 1998 – соревнования среди мужчин и женщин.



Название “**Шахматы**” произошло от персидского языка, в котором слова “шах” “мат” означают “властитель умер”. Шахматная игра проходит на доске, имеющей 64 клеточки – 32 белые и 32 чёрные. Играют в шахматы 32 фигурами – 16 белых и 16 чёрных. Различают следующие фигуры: пешка (8 белых, 8 чёрных), конь (2 белых, 2 чёрных), слон (2 белых, 2 чёрных), ладья (2 белых, 2 чёрных), ферзь - королева (1 белый, 1 чёрный), король (1 белый, 1 чёрный).



