

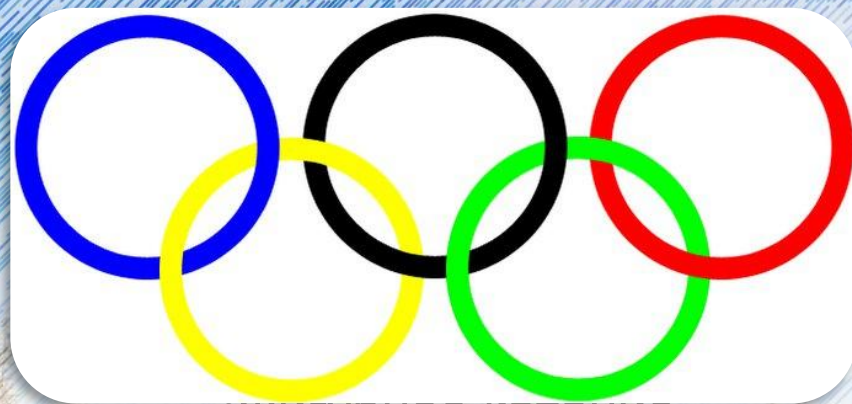
Урок по физической культуре «Олимпийцы»



Материал подготовила:
Поцелуйко Светлана Викторовна,
учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 644 г. Санкт-
Петербург

Зимние Олимпийские виды спорта

- Хоккей на льду
- Биатлон



- Фигурное катание
- Санный спорт

Хоккей



Хоккей (англ. hockey, возможно, от старофранц. hoquet — пастуший посох с крюком) — спортивная командная игра с клюшками и мячом (или шайбой), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника



Существуют 3 основных вида : 1) с шайбой ; 2) с мячом ; 3) на траве

Днем рождения хоккея в России и в СССР в целом считается 22 декабря 1946 года

Российская команда по хоккею завоёвывала золото на олимпийских играх -1956,1964,1968, 1972,1976,1984,1988,1992г

Звезды Российского хоккея – Тарасов А., Фирсов А., Харламов В., Третьяк В., Овечкин А., Буре П.



Задание

По сигналу первый игрок обводит клюшкой с мячом 5 фишек, затем, взяв все в руки, возвращается и передает эстафету следующему (задание выполняется на время)



Конько- бежный спорт



Конькобежный спорт

- **Конькобежный спорт** - вид спорта, в котором надо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу
- Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам, жившим 3200 лет назад в Северном Причерноморье
- Участники соревнований бегут парами по внешней и по внутренней дорожкам. На каждой дистанции от национальной команды могут выступать 3 спортсмена
- Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века

Шорт-трек

- **Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках (внутри хоккейной площадки - окружность катка равна 111,12 метра)**
- **Индивидуальные гонки проходят на дистанциях 500 метров, 1000 метров и 1500 метров у мужчин и у женщин**
- **Эстафета проводится на дистанции 5000 метров у мужчин и 3000 метров у женщин**
- **Побеждает в забеге из четырех человек тот, кто обгонит соперников**

Фигурное катание

- Фигурное катание - вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах, с вращением, прыжками, комбинаций шагов
- 1) Мужское и женское одиночное фигурное катание. Фигурист в одиночном катании демонстрирует владение всеми группами элементов -- шагами, спиралями, вращениями, прыжками
- 2) Парное фигурное катание. Задача спортсменов в парном катании продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий
- 3) Спортивные танцы. Основное внимание уделено совместному исполнению танцевальных шагов, причем не допускаются длительные разъединения партнёров
- 4) Синхронное фигурное катание. Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин

Задание

На роликовых коньках первый игрок объезжает 5 стоек, затем возвращается по прямой обратно. Передаёт эстафету следующему (задание выполняется на время)



Лыжный спорт



Лыжный спорт

- Лыжные гонки
- Прыжки на лыжах с трамплина
- Лыжное двоеборье
- Скоростной спуск
- Слалом
- Горнолыжная комбинация
- Фристайл
- Могул
- Сноуборд

Лыжные гонки

- Лыжные гонки -- гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе
- Относятся к циклическим видам спорта
- Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году
- В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта
- Основные стили передвижения на лыжах -- «классический стиль» и «свободный стиль»

Лыжное двоеборье

- Лыжное двоеборье еще называют северным двоеборьем, а официально – северная комбинация
- Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века он был включен в программу Северных игр
- Этот вид спорта включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.

Задание

На стартовой линии стоит с лыжными палками и в маленьких лыжах первый игрок, по сигналу он проходит дистанцию, объезжая 6 фишек, обратно бежит по прямой и передает эстафету (задание выполняется на время)



Биатлон



Биатлон

- Зимний вид спорта, состоящий из лыжных гонок со стрельбой на нескольких огневых рубежах лежа и стоя из малокалиберной винтовки
- Первоначально биатлон именовался как "современное зимнее двоеборье"
- Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат
- В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр
- С 1992 года в программу зимних Олимпийских игр входят соревнования женщин по биатлону

Задание

Первый игрок бежит до черты, в руках 3 малых мяча, от определённой линии он выполняет метание в цель (цель висит на стене)



Кёрлинг



Кёрлинг

- Кёрлинг-- командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»)
- Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника
- Победителем считается команда, набравшая большую сумму очков. Игра состоит из 10 отдельных частей, называемых "эндами"

Задание

Игрок с гимнастической палкой и воздушным шаром стоит на стартовой линии. По сигналу начинает палкой катить шар до корзины, забрасывает в неё шар и бегом возвращается обратно. Передает эстафету (задание выполняется на время)



Санний спорт



Саный спорт

- Саный спорт - это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Управление санями производится при помощи изменения положения тела
- В санном спорте проводятся соревнования среди одиночек и пар. Формально женщины могут соревноваться в парах, но фактически почти все парные состязания проводятся среди мужчин
- На крупных турнирах проводятся командные соревнования, в которых команда состоит из мужчины, женщины и пары

Бобслей

- **Бобслей** - зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах
- Родина бобслея - Швейцария. В 1888 году англичанин Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия
- Первые в мире особые сани -- «боб» были сконструированы в 1904 году
- Трасса для бобслея представляет собой ледяной желоб на железобетонном основании, имеющий различные по крутизне повороты и виражи. Длина трассы – 1500 - 2000м.

Задание

Первый игрок сидит на роликовой доске, второй стоит у него за спиной. По сигналу второй игрок начинает катить первого по прямой до фишки, там меняются местами и возвращаются обратно (задание выполняется на время)





Подведение
ИТОГОВ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Изображение на первом слайде

<http://informatio.ru/2010/12/vyibor-talimana-zimnih-igr-v-sochi-2014-goda-foto-video/>

- Изображение лыжника

http://167.uralschool.ru/?r_month=12&r_year=2013&year=2013&category=28&class=news_main&id=522&page=24

- Изображение биатлониста <http://sportobzor.com.ua/rus/news/cat/59/p/1/>

- Изображение керлингиста <http://www.ostrov-evropa.ru/club/afisha.php>

- Изображение спортсмена конькобежца <http://allforchildren.ru/humour/pif31.php>

- Изображение хоккеиста

<http://www.eso-online.ru/image/%7B0e0eff99-4c93-41a9-bee5-a07fa0ec54a7%7D.jpg>

- Изображение хоккеиста

<http://900igr.net/datai/chelovek/Sport-2.files/0004-009-KHOKKEJ-igra-na-ldu-v-konkakh.png>

- Изображение клюшки с шайбой

<http://sp0rt-life.ru/wp-content/uploads/2013/09/wp-id-Salavat-YUlaev-oderjivaet-tretyu-pobedu-podryad-0.jpg>

- Изображение бобслей

http://topdizayn.com.ua/uploads/posts/2013-05/thumbs/1368602066_kjz0wpsnuid2lvt.jpg

- Изображение эмблемы санного спорта

http://static.freepik.com/fotos-kostenlos/wintersport-aktiv_1320308.jpg

- Изображение факелоносца <http://www.media.ge/images/imediolimp.jpg>