Что такое спорт:

Спорт - *это главная составная часть физкультуры. Также в спорте организуются соревнования по различным спортивным дисциплинам (видам спорта) - от банального футбола до виндсерфинга. Спорт бывает любительским, а бывает профессиональным.*

Как было раньше…:

Первые попытки возникновения спорта возникли еще у пещерных людей, это была борьба. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах.

Кто такой спортсмен?

Спортсмен - *это человек, занимающийся каким-либо видом спорта профессионально, или любительски.*

Профессиональный спорт - *это виды спорта, в которых спортсмены борются за награды и участвуют в соревнованиях.*

Любительский спорт - *это спорт, где человек занимается тем видам спорта, каким ему хочется.*

Виды спорта

Видов спорта очень много - *это плавание, прыжки, бег, борьба, теннис, хоккей, футбол, баскетбол, гольф, волейбол, метание, спортивная гимнастика.*

Виды спорта делятся на групповые и индивидуальные.

Участвуют больше одного человека: **командные**.

Участвует 1 человек**: индивидуальные**.

Каждый спортсмен получает награды!

Награды - *это призы, полученные спортсменом на соревнованиях. Это медали, кубки, венки, чаши, статуэтки, грамоты.*

Спортсмены тренируются в день по 4 часа, для того чтобы выступать на соревнованиях

Виды соревнований:

- Городские
- Межрайонные
- Мировые (Чемпионат Мира)
- Европейские (Чемпионат Европы)

Любые соревнования судят судьи. Их количество зависит от вида спорта и типа соревнования. Это от 2 до 8 судей!

Самыми главными соревнованиями являются Олимпийские игры. *Они проводятся раз в 4 года.*

Бывают летние и зимние.

Тренажеры

Они существуют для того чтобы спортсмен мог тренировать свои мышцы и просто поддерживать физическую форму.

Питание спортсменов

Спортсмены затрачивают большое количество энергии, поэтому в их пище необходимо употреблять белок, также углеводы и жиры, но в меньшем количестве. Правильное питание спортсмена обеспечивает ему хорошее состояние здоровья, для победы на соревнованиях.

«ЗНАКОМСТВО СО СПОРТОМ»

«ФУТБОЛ»

Спортивная командная игра, цель которой - забить мяч в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

«ХОККЕЙ»

Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба специальными клюшками забивается в ворота противника.

«БАСКЕТБОЛ»

В баскетбол играют две команды. Цель игры - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Мячом играют только руками.

«ВОЛЕЙБОЛ»

Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч (только руками) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

«ТЕННИС»

Спортивная игра мячом с и ракетками на специальной площадке (корте, разделенной сеткой. Цель игры - ударом ракетки отправить мяч на половину соперника так, чтобы тот не его смог отбить или отбил с нарушением правил.

«БАДМИНТОН»

Спортивная игра с воланом и ракетками на площадке, разделенной пополам сеткой. Цель игры - приземлить волан на стороне противника и не допустить его падения на своей стороне.

«ПЛАВАНИЕ»

Вид спорта, который подразумевает преодолений тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени.

«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

«КАРАТЭ»

Японское боевое искусство, система защиты и нападения. С 2020 года - Олимпийский вид спорта. На начальном этапе **каратэ** представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны.

«БОКС»

Бокс (от англ. **boxing**) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов.

«ПРЫЖКИ В ВОДУ»

Прыжки́ в во́ду - один из водных видов спорта, **прыжок в воду**, выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время **прыжка** спортсмены выполняют ряд акробатических действий...

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического

многоборья. Для женщин - на брусьях разной высоты, в опорных прыжках, вольных упражнениях. Для мужчин - вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

«БИАТЛОН»

Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. С 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

«В спорте нет путей коротких...»

В спорте нет путей коротких,
И удач случайных нет.
Узнаем на тренировках
Все мы формулу побед.
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.
Мы ребята боевые.
И под силу нам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной стране.
Мастерство с годами зреет.
И придет ваш звездный час.
Ведь не зря, друзья, болеет
Наша Родина за нас.

С. Медведева

Составитель: Турапина Т.С., заведующая ОКиО МБУК «ГМЦРБ»

МБУК «ГМЦРБ»
Грачевская центральная детская библиотека

6+

«Детям о спорте»

(памятка)

Грачевка, 2017