

УДК 796.4 (073)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

В данном методическом пособии приведён материал, позволяющий студентам узнать о зимних видах спорта. Для студентов высших учебных заведений.

Давыдов М.В. Зиновьев А.Н.

Физическая культура. Методическое пособие по зимним видам спорта, СПб, 2017. 68 с.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
1 КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ	7
1.1 Фигурное катание	7
1.1.1 Виды фигурного катания	7
1.1.2 Основные элементы фигурного катания	8
1.2 Шорт-трек	9
1.2.1 Правила и разновидности	9
1.2.2 Снаряжение	10
1.3 Конькобежный спорт	11
1.3.1 Соревнования	11
1.3.2 Беговая дорожка	12
1.3.3 Правила	13
1.3.4 Экипировка	13
2 КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ	15
2.1 Горнолыжный спорт	15
2.1.1 Скоростной спуск	15
2.1.2 Супергигант	16
2.1.3 Гигантский слалом	17
2.1.4 Слалом	18
2.1.5 Горнолыжная комбинация	19
2.2 Биатлон	21
2.2.1 Правила и снаряжение	21
2.2.2 Виды гонок	23
3	

2.2.3 Виды соревнований	24
2.2.4 Участники соревнований	28
2.3 Лыжные гонки	29
2.3.1 Стили передвижения	29
2.3.2 Основные виды лыжных гонок	30
2.4 Фристайл	33
2.4.1 Дисциплины	33
2.5 Лыжное двоеборье	35
2.5.1 Виды соревнований	35
2.5.2 Спортивное оборудование	36
2.6 Прыжки на лыжах с трамплина	37
2.6.1 Техника прыжка	37
2.6.2 Оценка прыжков	38
3 КАТАНИЕ НА САНЯХ	40
3.1 Бобслей	40
3.1.1 Боб	40
3.1.2 Трасса	41
3.2 Санный спорт	41
3.2.1 Правила	41
3.2.2 Оборудование	42
3.3 Скелетон	43
3.3.1 Оборудование	43
3.3.2 Трасса	44
4 СНОУБОРДИНГ	45
4.1 Сноуборд-кросс	45
4.2 Слалом	45

4.3 Сноускейт	46
4.4 Слоупстайл	48
4.5 Сноуборд (спортивный инвентарь)	48
4.5.1 Типы сноубордов	49
4.5.2 Сопутствующее снаряжение	50
4.5.3 Стойка	52
5. КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	56
5.1 Керлинг	56
5.1.1 Игровое поле и инвентарь	56
5.1.2 Правила игры	56
5.2 Хоккей с шайбой	58
5.2.1 Хоккейная площадка	59
5.2.2 Экипировка	60
5.2.3 Продолжительность игры	61
5.2.4 Составы команд	61
5.2.5 Нарушение правил и штрафы	62
5.3 Хоккей с мячом	65
5.3.1 Правила игры	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68