

ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ПОДГОТОВИЛ:

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РЫЖКОВА АННА АНДРЕЕВНА





- **ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** – ВСЕ ВИДЫ СПОРТА, СВЯЗАННЫЕ С ВОДОЙ.
- ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПРОВОДЯТСЯ КАК НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ, ТАК И В СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ - БАССЕЙНАХ.
- ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА КОМАНДНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, А ТАКЖЕ ТЕ, В КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И НА ТЕ, В КОТОРЫХ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.
- ОНИ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ ПО ВСЕМУ МИРУ, ОБ ЭТОМ ГОВОРИТ ОГРОМНОЕ ЧИСЛО СОРЕВНОВАНИЙ САМОГО ВЫСОКОГО УРОВНЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ И БАССЕЙНАХ.



ВОДНОЕ ПОЛО

- **ВОДНОЕ ПОЛО** - СПОРТИВНАЯ КОМАНДНАЯ ИГРА, КОТОРАЯ ПРОВОДИТСЯ В ВОДЕ.
- ИГРА МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ КАК В ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЁМАХ, ТАК И В БАССЕЙНАХ.
- ОДНОВРЕМЕННО В ИГРЕ УЧАСТВУЮТ ДВЕ КОМАНДЫ, ЗАДАЧА КОТОРЫХ ЗАБИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ГОЛОВ В ВОРОТА СОПЕРНИКА ЗА ВРЕМЯ ИГРЫ.



ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

- **ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ** - ГРЕБНОЙ ВИД СПОРТА, В КОТОРОМ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЛОДКИ ДВУХ ТИПОВ: БАЙДАРКИ И КАНОЭ.
- УКЛЮЧИНЫ (ПРИСПОСОБЛЕНИЕ В БОРТУ ЛОДКИ ДЛЯ УПОРА ВЕСЛА ПРИ ГРЕБЛЕ) В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.
- СУЩЕСТВУЮТ ЛОДКИ ДЛЯ ОДНОГО УЧАСТНИКА (ОДИНОЧКИ), ДВУХ УЧАСТНИКОВ (ДВОЙКИ) И ЧЕТЫРЕХ УЧАСТНИКОВ (ЧЕТВЕРКИ).



АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

- **АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ** — ГРЕБНОЙ 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.
- **АКАДЕМИЧЕСКИЕ СУДА** — СПОРТИВНЫЕ УЗКИЕ УДЛИНЁННЫЕ ЛЁГКИЕ ЛОДКИ С ВЫНЕСЕННЫМИ ЗА БОРТА УКЛЮЧИНАМИ (КРОНШТЕЙНАМИ) ДЛЯ ВЁСЕЛ И ПОДВИЖНЫМИ СИДЕНЬЯМИ (БАНКАМИ).



ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ — дисциплина ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, ПРЕОДОЛЕНИЕ НА СКОРОСТЬ РАЗМЕЧЕННОЙ ВОРОТАМИ ДИСТАНЦИИ: УЧАСТКА ПОРОЖИСТОЙ РЕКИ ИЛИ ИСКУССТВЕННОЙ ТРАССЫ (СКОРОСТЬ ПОТОКА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 2 М/С).



ВОДНЫЕ ЛЫЖИ

- **ВОДНЫЕ ЛЫЖИ** — ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ НА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФОРМЫ ЛЫЖЕ, НА ТРОСЕ (ЕГО НАЗЫВАЮТ «ФАЛ»), СОЕДИНЁННОМ С КАТЕРОМ ИЛИ ДРУГИМ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ.
- ВОДНЫЕ ЛЫЖИ БЫВАЮТ ОДИНОЧНЫЕ И ПАРНЫЕ. К ПАРНЫМ ОТНОСЯТСЯ ФИГУРНЫЕ И ПРЫЖКОВЫЕ. К ОДИНОЧНЫМ: ФИГУРНАЯ И СЛАЛОМНАЯ (МОНО) ЛЫЖА.



ПАРУСНЫЙ СПОРТ

- **ПАРУСНЫЙ СПОРТ**— АКТИВНЫЙ ВИД ВОДНОГО СПОРТА, В КОТОРОМ СПОРТСМЕНЫ СОРЕВНУЮТСЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ПАРУСНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ, УСТАНОВЛЕННОЕ, ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ, НА ЯХТАХ.
- РЕГАТА – ОДИН ИЗ ВИДОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ.



ПЛАВАНИЕ

ПЛАВАНИЕ - ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ВПЛАВЬ ЗА НАИМЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ.



ПРЫЖКИ В ВОДУ

- **ПРЫЖКИ В ВОДУ** — ОДИН ИЗ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ВЫПОЛНЯЮТСЯ С РАЗЛИЧНЫХ СНАРЯДОВ: ВЫШКИ (5-10 МЕТРОВ), ЛИБО ТРАМПЛИНА (1-3 МЕТРА).
- ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКА СПОРТСМЕНЫ ВЫПОЛНЯЮТ РЯД АКРОБАТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (ОБОРОТЫ, ВИНТЫ, ВРАЩЕНИЯ).
- В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПРЫЖКИ В ВОДУ ВКЛЮЧЕНЫ ВПЕРВЫЕ НА ТРЕТЬИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ (1904 ГОДА) И С ТЕХ ПОР БЕССМЕННО ПРИСУТСТВУЮТ НА ОЛИМПИАДАХ.
- СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ ПОЯВИЛИСЬ В ПРОГРАММЕ ИГР В СИДНЕЕ В 2000 ГОДУ.



СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

- СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ — ВОДНЫЙ ВИД СПОРТА, СВЯЗАННЫЙ С ВЫПОЛНЕНИЕМ В ВОДЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИГУР ПОД МУЗЫКУ.
- СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ — ОДИН ИЗ САМЫХ УТОНЧЁННЫХ И ЭЛЕГАНТНЫХ СРЕДИ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА.



ТРИАТЛОН

- **ТРИАТЛОН (ТРОЕБОРЬЕ)** — ВИД СПОРТА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЙ СОБОЙ СПОРТИВНУЮ ГОНКУ, СОСТОЯЩУЮ ИЗ НЕПРЕРЫВНОГО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ЕЁ УЧАСТНИКАМИ ТРЁХ ЭТАПОВ: ПЛАВАНИЯ, ВЕЛОГОНКИ И БЕГА.

