



ТЕМАТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ В КАРТИНКАХ



# Спорт

## Летние виды

Школьная Пресса



On Government's request, a separate Department of Justice, including Government Counsel, was established. It was headed by Government Counsel, the Attorney General, and the Solicitor General.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ В КАРТИНКАХ

# Спорт Летние виды



Художник: Елена Гусева

Москва  
Школьная Пресса  
2010







## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА





БОРЬБА





ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА





ГИМНАСТИКА





КОННЫЙ СПОРТ





ВЕЛОСПОРТ





ПЛАВАНИЕ



# ИГРА «НАЙДИ ЛИШНЕЕ»



## Вопросы и задания

- 1 Какой это вид спорта, летний или зимний?
- 2 Где тренируются спортсмены летних видов спорта зимой?
- 3 Отметь галочками шесть видов спорта, связанных с водой.
- 4 Какому спортсмену необходим этот спортивный инвентарь?
- 5 Чем награждают спортсменов на соревнованиях?
- 6 Какие пиктограммы тебе запомнились? Покажи их и назови вид спорта.
- 7 Какой вид спорта тебе нравится больше и почему?





2

3

Баскетбол  
Водное поло  
Лёгкая атлетика  
Волейбол  
Плавание  
Гребля  
Борьба  
Велоспорт  
Синхронное плавание  
Гимнастика  
Тяжёлая атлетика  
Конный спорт  
Прыжки в воду  
Футбол  
Теннис  
Современные пятиборье  
Фигурное



4

5

Я

# ИГРА «НАЙДИ ЛИШНЕЕ»





ПРЫЖКИ В ВОДУ





СИНХРОННОЕ  
ПЛАВАНИЕ





ГРЕБЛЯ





БАСКЕТБОЛ





ВОЛЕЙБОЛ





ФУТБОЛ





ВОДНОЕ ПОЛО





ТЕННИС





ФЕХТОВАНИЕ





СОВРЕМЕННОЕ  
ПЯТИБОРЬЕ





Воспитателям и педагогам ДОУ,  
педагогам дополнительного образования, родителям

**ПРЕДЛАГАЕМ КНИГИ ИЗ СЕРИИ**

## «Тематический словарь в картинках»:



### «Я и моё тело» С.А. Козлова, С.Е. Шуншина

В книге представлен картинный материал на тему «Я и моё тело». Он разбит на три блока: «Части тела», «Органы чувств», «Внутренние органы».

Методические рекомендации содержат разнообразный дидактический материал: адаптированный текст о строении человеческого организма и правилах ухода за частями тела, познавательные тематические стихи, загадки, игры и практические упражнения.

Рассматривание рисунков, беседы по каждой теме, выполнение заданий сформируют у детей представление о внешнем и внутреннем строении тела человека, расширят их кругозор. Они лучше узнают себя и задумаются о том, как важно бережно относиться к своему организму, заботиться о нем, соблюдать гигиену тела и правила безопасного поведения дома и на улице.



### «Гигиена и здоровье»

Дидактические карточки-картинки помогут детям усвоить необходимые правила гигиены, к которым они должны привыкнуть с раннего возраста и ежедневно выполнять, чтобы содержать свое тело в чистоте и сохранить здоровье. Они расширят кругозор ребенка, активизируют его речь, стимулируют творчество.

Карточки-картинки систематизированы по конкретным темам-сюжетам. Каждый такой сюжет можно инсценировать вместе с детьми.

**Пособия можно приобрести в издательстве  
или заказать по системе «Книга – почтой»**



Адрес: 127044 г. Москва, ул. Прохонская, д. 18, корп. 1  
Издательство «Издательство «Триумф»  
Телефоны: (495) 479-12-81, 479-12-88, 479-82-80, 479-13-80  
E-mail: [book@triumf.ru](mailto:book@triumf.ru)  
Интернет: [www.triumf.ru](http://www.triumf.ru)

**Индекс 81497**

## Летние старты

Растаял снег и высохли дорожки,  
Пора пришла размяться нам немножко,  
Скорей велосипеды оседлать —  
Попробуй нас теперь ты обогнать.  
Заждался и упругий звонкий мячик,  
Скучает по ракетке, не иначе.  
А мяч побольше на зеленом поле  
Напоминает всем нам о футболе.  
Волна качает лодки на канале,  
От гребли мы откажемся едва ли.  
Что может быть прекраснее на свете:  
Вода и солнце, и попутный ветер.  
Открыты волейбольные площадки,  
И ждут команды резвые лошадки.  
И скоро вдруг твое или мое  
Ввысь полетит звенящее копье.  
Любой по вкусу можно выбрать спорт,  
Когда-нибудь и мы побьем рекорд.  
На стадионах, солнышком согретых,  
Спортивное нас ожидает лето!

Рассмотри рисунок на с. 2–3. На нем изображен *спортивный стадион*, на котором спортсмены-зверушки участвуют в соревнованиях.

Внизу рисунка найди *беговую дорожку*. По ней бегут спортсмены-легкоатлеты страус, леопард, конь. Они финишируют. А судья гусь поджидает их с *секундомером*. Как ты думаешь, кто придет к *финишу* первым?

Найди на рисунке спортсмена слона. Он тоже легкоатлет и занимается метанием ядра. Ему помогает его тренер енот.

На узкой дорожке сражаются фехтовальщики поросенок и кот.

Веселый зайчонок выполняет прыжки с шестом.

А обезьянка — гимнастка. Она выступает на брусках.

Наездник пес участвует в соревнованиях по конкуру — верховой езде с преодолением препятствий.

В верхней части рисунка слева *велосипедисты* ежик, лягушонок и мышонок оспаривают *первенство* в велогонках.

Борцы львенок и медвежонок закончили соревнования. Им вручают награды. На самой высокой ступеньке *пьедестала почета* стоит львенок. Скажи: какое место занял борец медвежонок?

На бортике стадиона изображены принятая во всем мире *олимпийская символика* — пять колец — и девиз: «Быстрее, выше, сильнее». На латинском языке это звучит так: «Citius, altius, fortius».

Соревнования, в которых участвуют наши зверушки, относятся к летним видам спорта.

Подробнее о каждом из них мы расскажем на следующих страницах нашей книги.

**Словарик:** велосипедист, первенство, секундомер, финиш; беговая дорожка, спортивный стадион, олимпийская символика; пьедестал почета.

## Легкая атлетика (с. 4)

Легкой атлетику все называют,  
Но легкой она никогда не бывает.  
Спринтером стать совсем нелегко,  
И бросит не каждый копье далеко.  
Попробуй идти спортивной ходьбой,  
Да так, чтоб никто не поспел за тобой,  
Или взлететь, оттолкнувшись шестом,  
И взять высоту с двухэтажный дом.  
Ну а теперь согласитесь со мной:  
В атлетике легкости нет никакой.  
Вот стартовый поднят уже пистолет,  
И приготовился легкоатлет.  
Сейчас за рекордом отправится он,  
И в ожиданьи застыл стадион!

Легкую атлетику называют «королевой спорта». Состязания по *бегу*, *прыжкам* в высоту и длину, *метанию* копья, диска, *толканию* ядра (все это легкоатлетические дисциплины) известны с глубокой древности. В Древней Греции, например, на Олимпийских играх проводились *соревнования по бегу*. Эти соревнования положили начало развитию легкой атлетики.

В нашей стране этим видом спорта стали заниматься в конце XIX века, а в 1908 году состоялось первенство России по легкой атлетике, в котором *принимали участие* 50 спортсменов.

Современная *легкая атлетика* включает в себя дисциплины, которые можно условно сгруппировать так: *ходьба*, *бег*, *прыжки*, *метания*.

*Спортивная ходьба.*

Спортивная ходьба (от слова «ходить») — это быстрая *ходьба длинным шагом* с согнутыми в локтях руками. При этом спортсмену важно не перейти на бег (за это он снимается с соревнований), т.е. он должен постоянно сохранять контакт с землей одной или двумя ногами.

*Бег.*

Что же относится к состязаниям по бегу?

Бег на дистанции: короткие, например 100 м, называется «спринт», а самые длинные — сорок с лишним километров — «марафон».

Бег с барьерами. Открой книгу на с. 11. Вместе со взрослым найди и покажи на этой странице барьер. Его высота может быть от 80 см до 1 м.

Вместе со взрослым найди у себя дома предметы такой высоты (к примеру, письменный стол).

Эстафетный бег. В этих соревнованиях участвуют команды, каждая из которых состоит из 4 спортсменов. Один участник, пробежав свой отрезок дистанции, сменяясь, передает своему партнеру эстафетную палочку.

- Найди и покажи эстафетную палочку на с. 11.

*Прыжки.*

При *прыжках в высоту* спортсмен разбегаются и, оттолкнувшись одной ногой (таковы правила), *перепрыгивает через планку*. Если планка не сбита, *попытка* засчитывается. На *спортивном языке* это означает «высота взята».

- Найди на с. 4 фотографию спортсмена, совершающего прыжок, и покажи планку.

*Прыжки в высоту* могут выполняться со специальным *спортивным снарядом* — *шестом* — длиной (5 м) упругой палкой.

- Найди и покажи на с. 11 фотографию шеста.

Раньше шесты были деревянные, негибкие, они часто ломались и были неудобными. В наше время спортсмены пользуются гибкими пластмассовыми шестами, с помощью которых они могут *покорить высоту* в шесть с лишним метров, дру-

гими словами, *запрыгнуть на крышу* двухэтажного дома.

При *прыжке в длину* спортсмен разбегается, отталкивается от бруска (брусек отталкивания — это специальная вкопанная в землю доска, служащая местом отталкивания) и как можно дальше прыгает на место приземления, засыпанное песком. После каждого прыжка песок в этой зоне *разглаживается граблями*, чтобы можно было правильно определить место приземления следующего спортсмена. Если при разбеге *прыгун* заступает за линию отталкивания, его попытка считается неудачной.

*Метание.*

В состязания по метанию входят: *метание копья*, метание диска, *толкание ядра*. Эти спортивные снаряды ты можешь увидеть на с. 11. Вместе со взрослым найди их фотографии и рассмотри.

Самый тяжелый из этих снарядов — ядро, его вес 7 кг; самый легкий снаряд — копье, его вес 800 г. Диск весит 2 кг.

- Подумай и скажи: что тяжелее — диск или ядро? Попроси взрослого тебе помочь. А что легче — копье или диск?

- А теперь сделай заключение (дополни фразу нужными словами): «Диск тяжелее..., но легче...» (*копья... ядра*).

- Рассмотрите рисунок и фотографии на с. 4. Назови дисциплины легкой атлетики, которые на них представлены.

- Рассмотрите пиктограмму на с. 4. Какая дисциплина легкой атлетики на ней изображена? (*Бег*.) Как ты думаешь, почему художник изобразил именно этот вид? Вспомни историю развития легкой атлетики. С чего она началась? (*Соревнования по бегу положили начало развитию легкой атлетики*.)

## Игра «Найди лишнее»

- Открой книгу на с. 11.

Рассмотри еще раз фотографии.

Два предмета являются здесь лишними, потому что они не используются в легкой атлетике.

- Найди, покажи и назови эти предметы. (*Боксерские перчатки, лук и стрелы*.)

- Каким видам спорта они принадлежат? (*Бокс, стрельба из лука*.)

**Словарик:** бокс, попытка, прыгун; легкая атлетика, спортивный снаряд, спортивный язык; метание копья, соревнование по бегу, стрельба из лука, толкание ядра, ходьба длинным шагом; запрыгнуть на крышу, перепрыгивать через планку, покорить высоту, принимать участие, разглаживать граблями.

## Борьба (с. 5)

Любят бороться мальчишки, играя, Но здесь перед нами борьба непростая, В ней не проходит приемчик любой — Зовется она греко-римской борьбой. Много тут разных правил, запретов, Борцы, уж конечно, помнят об этом. Они потому и стараются в схватке Друг друга скорей уложить на лопатки. Кто победитель — решает судья. Набрал больше баллов — победа твоя! Неплохо, наверно, и нам бы с тобой Тоже заняться этой борьбой!

Борьба — это *поединок* двух спортсменов с использованием определенных приемов. С древнейших времен борьбой занимались в Греции, Китае, Египте.

Современная спортивная борьба в зависимости от того, какие из приемов по отношению к *сопернику* допускаются, подразделяется на *классическую (греко-римскую)* и *вольную*.

Рассмотри рисунок на с. 5.

Спортсмены-борцы львенок и медвежонок вышли на ковер, чтобы *помериться силами* в классической борьбе. Цель такого поединка — прижать соперника спиной к коврику, т.е. «положить на лопатки». Этот момент поражения противника называется *«туше»*.

Особенность классической борьбы состоит в том, что спортсмены применяют приемы (броски, перевороты), основанные на действии рук и туловища, но им запрещены приемы с действиями ног.

В *вольной борьбе* разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки и т.д. Рассмотри фотографию на с. 5. На ней ты видишь борцов вольного стиля.

Место борьбы — специальный ковер или мат. Посередине он имеет зону, желтый круг с красной полосой (см. рисунок), на которой и происходит поединок.

Одежда борцов (рассмотри фотографию) — *облегающее трико*, на ногах — *борцовки*.

Существует еще один очень древний вид спорта, цель которого — наносить по телу удары кулаками в специальных перчатках и защитить себя от ударов противника.

- Попробуй догадаться: как называется этот вид спорта? (*Бокс.*) Как мы называем спортсмена, занимающегося этим видом спорта? (*Боксер.*)

- На с. 11 найди предмет *экипировки* этого спортсмена. Назови его. (*Боксерские перчатки.*)

- Рассмотри пиктограмму на с. 5. На ней изображены два борца. Попробуй нарисовать пиктограмму для бокса.

**Словарик:** борцовки, поединок, соперник, туше, экипировка; вольная борьба, облегающее трико; помериться силами.

## Тяжелая атлетика (с. 6)

По очереди, посмотри,  
Выходят тут богатыри,  
Толкают штангу перед нами,  
С тяжелыми она «блинами»,  
Точнее, дисками стальными, —  
Увесистее штанга с ними.  
Чтобы пробиться в чемпионы,  
Здесь нужно больше полутонны  
Суметь поднять над головой.  
Вот он, штангист, какой герой!

Тяжелая атлетика — это вид спорта, заключающийся в выполнении упражнений по *поднятию тяжестей*. Спортсменов, занимающихся этим видом спорта, мы называем «тяжелоатлеты». Спортивный снаряд — *штанга*, — который они поднимают, представляет собой *стержень с дисками* на концах. В зависимости от веса диски имеют разные цвета. Красный диск весит 25 кг, синий — 20 кг, желтый — 15 кг, зеленый — 10 кг, белый — 5 кг, черный — 2,5 кг.

- Рассмотри внимательно штангу на фотографии на с. 6. Посчитай вместе со взрослым ее вес.

С древних времен люди упражнялись с тяжестями, развивая силу и *мускулатуру*.

Во второй половине XIX века на *цирковых аренах* многих стран мира выступали *силачи*, или атлеты, — *люди крепкого телосложения*, обладающие большой *физической силой*. Геркулесы (их еще так называли) демонстрировали свою богатырскую силу, поднимая и *жонглируя тяжелыми гириями*. Такие выступления вызвали огромный интерес публики и тем самым сыграли значительную роль в зарождении силового вида спорта — тяжелой атлетики.

Современные соревнования тяжелоатлетов представляют собой

соревнования, при которых каждый спортсмен имеет три попытки (т.е. подхода) в поднятии штанги. Существуют два способа поднять штангу: *рывок и толчок*.

При «рывке» спортсмен *поднимает штангу над головой* одним непрерывным движением. В «толчке» подъем штанги выполняется в два приема. Сначала атлет, приседая, берет снаряд на грудь, затем встает и поднимает его над головой.

Тяжелотолкатели не зря называют еще богатырями. Это очень сильные люди. Порой вес штанги может достигать более 200 кг. Представь себе силача, поднимающего скамейку, на которой сидят три человека.

- Почему вид спорта «тяжелая атлетика» имеет такое название?

- Спроси у взрослого: как называется ручной спортивный снаряд, с которым ты можешь заниматься дома, чтобы развить мускулатуру? (*Гантели*.)

- Подбери к указанным словам слова с противоположным значением:

маленький — ... (*большой*),

легкий — ... (*тяжелый*),

слабый — ... (*сильный*).

- Рассмотр пиктограмму. Попробуй нарисовать свою пиктограмму для этого вида спорта.

**Словарик:** мускулатура, силачи, штанга; жонглируя тяжелыми гири; физическая сила, цирковая арена; люди крепкого телосложения, поднятие тяжестей, стержень с дисками; поднимать штангу над головой.

## Гимнастика (с. 7)

Гимнастических снарядов

Очень много разных надо,

Чтоб на них без остановки

Наш гимнаст бесстрашный, ловкий,

Упражнения показал.

Да такие! Ахнет зал.

Или с лентой послушной

В танце кружится воздушном

Здесь под музыку гимнастка,

Танец тот похож на сказку.

Может с обручем, булавой

Выступить она на славу.

Пусть не ставят тут рекорд —

Это наш любимый спорт!

**Гимнастика** — вид спорта, включающий в себя различные виды упражнений: вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения с гимнастическими снарядами или на гимнастических снарядах.

Еще в Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм.

Во второй половине XIX века в *европейских странах*, а немного позднее и в нашей стране стали проводиться соревнования по некоторым видам *гимнастических упражнений*.

Современная гимнастика подразделяется на *спортивную* (мужскую и женскую) и *художественную*. Отличие спортивной гимнастики от художественной состоит в том, что упражнения по спортивной гимнастике проводятся на гимнастических снарядах (например, на брусках, на бревне, на кольцах и пр.) без *музыкального сопровождения* (кроме вольных упражнений), а в художественной гимнастике все упражнения выполняются под музыку на ковре с ручными гимнастическими предметами (с обручем, с мячом и пр.).

Мужская спортивная гимнастика включает в себя *вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях и на перекладине*.

- Рассмотрите рисунок на с. 7. Веселая гимнастка обезьянка решила выполнить упражнения сразу на двух снарядах: кольцах и перекладине. Покажи эти два снаряда.

- Открой книгу на с. 14. Найди и покажи фотографию одного из этих снарядов. Назови этот снаряд. (*Кольца.*)

*Вольные упражнения* у мужчин (они проводятся без музыкального сопровождения, в отличие от женских) представляют собой ритмичную последовательность элементов, таких, как сальто (прыжки с переворотом тела через голову), шпагат, стойка на руках и т.д.

Для *опорного прыжка* используется специальный снаряд или гимнастический снаряд конь (без ручек).

- Найди и покажи фотографию коня на с. 14.

Гимнаст быстро разбегается, отталкивается от *трамплина* (упор для отталкивания, представляющий собой приподнятую доску), опирается двумя руками на снаряд, подпрыгивает и, выполняя в воздухе перевороты, *сальто*, приземляется.

Выполняя *упражнения на коне с ручками*, спортсмен, опираясь на руки (или на одну руку), выполняет различные виды *вращения ног и тела*.

- Найди фотографию гимнастического снаряда — коня с ручками — на с. 14.

- Найди и рассмотри (на с. 7) фотографию спортсмена, выполняющего упражнения на коне.

Ты уже знаешь, как выглядит гимнастический снаряд — *кольца*. Рассмотрите еще раз рисунок на с. 7 и фотографию этого снаряда на с. 14. Упражнения на кольцах содержат в себе перевороты, различные стойки на руках, подтягивание тела и пр.

*Перекладина* представляет собой

укрепленный на стойках брус. Этот спортивный снаряд хорошо известен под другим названием — *«турник»*. Ты, наверное, не раз видел(а), как занимался на турнике кто-нибудь из старших. Для того чтобы несколько раз *подтянуться на нем*, нужно иметь силу и хорошо *развитые мышцы* — мускулы.

Гимнаст, выполняя упражнения на перекладине (турнике), совершает повороты тела, махи, обороты, элементы с перехватом перекладины.

- Найди и покажи перекладину на рисунке на с. 7.

*Брусья* в мужской гимнастике (их еще называют мужскими) представляют собой две перекладины, укрепленные на стойках на одной высоте. Программа упражнений на брусьях состоит из элементов вращения, стойки на руках, махов, фигур с сохранением равновесия.

- С помощью взрослого найди и покажи фотографию мужских брусьев на с. 14.

В женскую спортивную гимнастику входят *вольные упражнения*, *опорный прыжок*, *упражнения на брусьях и на бревне*.

*Вольные упражнения* в женской спортивной гимнастике *выполняются под музыку*. Они включают в себя различные *акробатические* и гимнастические элементы: прыжки, перевороты, шаги, пробежки, элементы на сохранение равновесия, силовые элементы, а также *танцевальные движения*. Однако за излишнюю *театральность* судьи могут снизить оценку.

*Опорный прыжок* у женщин выполняется на таком же гимнастическом снаряде, что и у мужчин. Отличие состоит в том, что мужчины опираются на снаряд, который стоит *вдоль* движения спортсмена, а в женской гимнастике он расположен *поперек*.

- Для того чтобы представить себе это, вместе со взрослым поиграй в такую игру. Сядь за стол, возьми карандаш (это будет снаряд) и прямоугольный ластик (это трамплин). А гимнастом или гимнасткой будет твоя рука (кисть руки). Разбегаться для прыжка такой «спортсмен» будет при помощи двух твоих пальчиков. В зависимости от того, как будет располагаться карандаш (снаряд) по отношению к ластiku (трамплину), от которого оттолкнутся твои пальчики, — вдоль или поперек, ты усвоишь эти понятия и можешь уверенно сказать, кто совершает прыжок — гимнаст или гимнастка.

*Брусья* в женской гимнастике отличаются от мужских тем, что перекладины находятся на разной высоте (одна выше другой), поэтому женские брусья называются **разновысокими**.

- Вместе со взрослым найди и покажи на с. 14 фотографию разновысоких брусьев.

Гимнастки на брусьях выполняют различные сальто, **пируэты** (повороты тела вокруг продольной оси), перехваты, элементы полета и др.

На *бревне* гимнастки выполняют прыжки, пробежки, стойки на одной ноге, на руках, шпагат, перевороты, сальто, пируэты, танцевальные движения. Эти сложные упражнения спортсменки делают на снаряде, который поднят от пола на высоту 1 м и имеет ширину всего 10 см.

- Вместе со взрослым найди и покажи фотографию бревна на с. 14.

Художественная гимнастика — один из самых красивых видов спорта. Все упражнения, включающие гимнастические и танцевальные движения, выполняются под музыку. Гимнастки работают с такими спортивными предметами, как скакалка, обруч, булава, мяч, лента.

- Вместе со взрослым найди и покажи на с. 14 спортивные ручные снаряды для художественной гимнастики. Каких предметов, из тех, что перечислены, здесь не хватает? (*Мяч, скакалка.*) С какими предметами ты умеешь обращаться?

- Рассмотрй фотографию гимнастки на с. 7. С каким спортивным предметом она выполняет упражнение? (*С лентой.*) К какому виду гимнастики относится это упражнение: спортивному или художественному?

- Еще раз рассмотрй рисунок и фотографии на с. 7. Назови гимнастические снаряды, с которыми занимаются наша спортсменка обезьянка и оба гимнаста.

- Рассмотрй пиктограммы на с. 7. Какой вид гимнастики (спортивной или художественной) символизирует каждая из них? Объясни свой ответ. (*На первой пиктограмме изображен спортсмен с обручем — это художественная гимнастика. На второй пиктограмме изображен спортсмен на коне — это спортивная гимнастика.*)

### Игра «Найди лишнее»

- Открой книгу на с. 14.

Две фотографии, помещенные на этой странице, являются лишними, потому что спортивный инвентарь, который запечатлен на них, не используется ни в спортивной, ни в художественной гимнастике.

- Найди с помощью взрослого эти фотографии. Спроси у взрослого, к какому виду спорта они относятся? (*Хоккей с мячом, парусный спорт.*)

**Словарик:** гимнастика, пируэт, сальто, театральность, трамплин, турник; вращение ног и тела, хоккей с мячом; акробатические элементы, гимнастические упражнения, европейские страны, музыкальное сопровождение, парусный

**спорт, развитые мышцы, разновысокие, танцевальные движения; выполняться под музыку, подтянуться на турнике; вдоль, поперек.**

## Конный спорт (с. 8)

Выездка, конкур и троеборье —  
Кто же победит сегодня в споре?  
И всю стараются лошади:  
Выполнять команды по порядку,  
Полностью наездникам подвластны,  
Не бояться и преград опасных.  
Вот они легко берут барьер,  
Показав бесстрашия пример.  
Каждая взлетает, словно птица,  
Прямо через ров с водой стремится  
Или скачет, обгоняя ветер, —  
Спорта нет прекраснее на свете!

Конный спорт представляет собой состязания в *верховой езде* на лошади. Соревнования с привлечением лошадей — конские ристалища (состязания) на колесницах — известны с древних времен.

Существуют три классические дисциплины этого вида спорта: *выездка, конкур, троеборье*.

На соревнованиях по *выездке* наездник, или *всадник* (тот, кто *ездит верхом*), демонстрирует способности лошади, управляя ею. Причем делает это совершенно незаметно для зрителей, что определяет степень понимания между лошадью и всадником. Соревнования проходят на манеже с песчаным покрытием. В элементы верховой езды, которые выполняют наездник и лошадь, входят различные *аллюры* (аллюр — это способ хода или бега лошади): *рысь* (одновременно выносятся две ноги по диагонали, например, передняя левая и задняя правая), *галоп* (лошадь идет вскачь); грациозное упражнение — *пиаффе* (в переводе с

французского «приплясывать, *бить копытом землю*», высокая и ритмичная рысь на месте); сложные повороты; пируэты и др.

Судьи оценивают также *экстерьер* (внешний вид) лошади и ее, если так можно выразиться, *«артистичность»*, т.е. умение красиво выполнять движения.

- Рассмотрите фотографию на с. 8. Опиши форму наездника. (*Темный жакет, белые бриджи, белые перчатки, цилиндр, сапоги со шпорами.*)

Конкур является самым зрелищным видом конного спорта. На арене (конкурном поле), украшенном цветами, устанавливаются разнообразные препятствия с различными архитектурными дополнениями. Эти препятствия лошадь и всадник должны *преодолеть* (перепрыгнуть) за определенное время.

Препятствия отличаются и по цвету, и по форме, и по сложности; ими могут быть каменные стенки, *шлагбаумы*, канавы с водой и т.д.

Для участника конкурса наличие головного убора — шлема — обязательно.

- Как выглядит шлем наездника, ты можешь увидеть, рассмотрев рисунок на с. 8. У всадника пса именно такой головной убор.

- Сравни головной убор на рисунке и на фотографии на с. 8.

*Троеборье* представляет собой вид спорта, состоящий из трех отдельных соревнований, — выездки, полевых испытаний и конкурса. Особенность троеборья состоит в том, что каждая лошадь должна участвовать во всех трех состязаниях, которые проводятся в течение трех дней.

- Вспомни и попробуй коротко рассказать о конкурсе и выездке (фотография и рисунок на с. 8 тебе помогут).

• Вспомни: где проводятся соревнования при выезде и конкуре? (*На манеже, арене — конкурном поле.*)

А полевые испытания проходят в полевых условиях по так называемой **пересеченной местности** (местности неровной, с холмами и оврагами).

• Рассмотрй пиктограмму на с. 8. Закрой книгу и попробуй нарисовать ее по памяти.

**Словарик:** *аллюр, артистичность, всадник, галоп, пиаффе, рысь, шлагбаум, экстерьер; верховая езда, пересеченная местность; бить копытом землю, ездить верхом, преодолеть.*

## Велоспорт (с. 9)

Давай поторопимся на велотрек,  
Расскажет любой тебе человек:  
На быстроходных велосипедах  
Спортсмены сражаются здесь  
До победы,  
Такие закладывая виражи,  
Увидишь —  
От страха, смотри, не дрожи.  
Ну а еще мы с тобой поболеем  
За тех, кто участвует в гонке шоссейной.  
Здесь скорость поменьше,  
Но сил надо много,  
Совсем не для слабых  
Эта дорога!

**Велоспорт**, или велосипедный спорт, — состязания с использованием велосипеда.

• Рассмотрй рисунок и фотографию на с. 9. Расскажи все, что ты знаешь, о велосипеде. Сколько у него колес? Найди и покажи педали у велосипедов, сиденье, руль.

У тебя наверняка есть велосипед. Сколько у него колес? Что нужно делать, чтобы велосипед двигался?

К велоспорту относятся различные виды *гонок* (на треке, шоссе, по пересеченной местности), *фигурная*

*езда на велосипеде, велобол* (игра в мяч на велосипеде).

На рисунке и фотографии на с. 9 представлены два вида велоспорта — **шоссейный велоспорт** и велотрековые гонки.

Состязания по *шоссейному велоспорту* проводятся на автомобильных дорогах. (Шоссе — это дорога для автомобильного движения.) Спортсмены (велосипедисты) соревнуются на велосипедах, снабженных *тормозами, светоотражателями, фарами*.

*Велотрековые гонки* проходят на велотреках или велодромах (спортивных сооружениях для велосипедных гонок).

Для гонок по треку используются велосипеды, с которых снимается всё ненужное *оборудование*. Колеса у таких велосипедов дисковые.

• Рассмотрй фотографию на с. 9. На ней запечатлена велотрековая гонка.

Форма велогонщика (см. на фотографии) — шорты, майка, шлем, перчатки, очки.

Велогонщики надевают специальные майки, которые называются «велосипедные майки». Они особенны тем, что карманы на них находятся *сзади*.

• Как ты думаешь, почему? Для ответа рассмотри повнимательнее фотографию на с. 9. Велосипедисты находятся в согнутом положении. Где, таким образом, удобнее расположить карманы на майке — *спереди* или *сзади*?

На соревнованиях спортсменов, показавший лучший результат на каком-нибудь этапе *многодневной гонки*, получает «майку лидера». Таких отличительных маек существует несколько. Самая известная — желтая майка лидера, а есть еще зеленая, бе-

лая, даже «гороховая» (белая в большой красный горох).

Но если на следующем этапе гонки обладатель майки лидера не будет первым, эта майка перейдет другому победителю.

- Рассмотрите рисунок на с. 9. Скажи: кто из наших велогонщиков — мышонка, лягушонка и ежика — является обладателем желтой майки лидера?

- Объясни, почему шоссейный велоспорт имеет такое название.

- Рассмотрите пиктограмму на с. 9. Сравни ее с пиктограммой на с. 8.

**Словарик:** велоспорт, оборудование, светоотражатели, тормоза, фары; многодневная гонка, шоссейный велоспорт; сзади, спереди.

## Плавание (с. 10)

Летом любим мы плескаться  
В речке, в озере, в пруду,  
Но как зрителей вас, братцы,  
Я в бассейн сейчас веду.  
Здесь пловцов соревнованье:  
На дорожке голубой,  
Замерли все в ожиданьи,  
Старт — и в воду с головой.  
И вперед движеньем сильным,  
(Эй, соперник, догоняй!)  
«Брассом», или «вольным стилем»,  
Или стилем «баттерфляй».  
Чтоб опять на зависть рыбкам —  
Им ведь нет сюда пути —  
По дорожке, узкой, зыбкой,  
Первым к финишу прийти!

Способ передвижения в воде — плавание — имеет очень давнюю историю. *Наскальные рисунки*, изображающие пловцов, которые были найдены *учеными-археологами*, были сделаны, как они считают, еще до нашей эры. С древних времен плавание имело жизненно важное значение и

использовалось как средство отдыха, как гигиенические процедуры, в качестве физического воспитания детей, а также как способ преодоления *водных преград* в мирное и военное время.

Как вид спорта плавание начало развиваться в конце XV века, а в XIX веке состоялись первые международные соревнования по плаванию.

Спортивное плавание — это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в *заплывах* (так называются состязания в плавании) на скорость. Современные способы (или стили) спортивного плавания — *кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине* — сформировались путем совершенствования тех способов, которые осваивали когда-то наши предки. Среди них «саженки», «по-собачьи», «бочком», «на спинке».

Самый «старый» способ плавания — *брасс*. Выполняется он на животе, руки пловца подаются одновременно вперед от груди (без выноса над водой), а ноги сначала *сгибаются в коленях*, а затем, произведя толчок, выпрямляются. Этот стиль напоминает движения плывущей лягушки. Брасс считается самым медленным способом спортивного плавания.

А самый быстрый стиль — *кроль*, плавание на груди, при котором пловец совершает гребки, выбрасывая руки над водой, попеременно. Этот способ еще называют вольным или свободным стилем.

Кролем можно плавать и на спине. Этот стиль называется «*плавание на спине*». По скорости из всех способов плавания он стоит на третьем месте.

- Рассмотрите рисунок на с. 10. Кто из наших пловцов зверушек плывет вольным стилем (кролем)? Найди и покажи.

- Покажи пловца зверушку, совершающего заплыв на спине.

*Баттерфляй* считается самым молодым способом спортивного плавания. В переводе с английского butterfly означает «бабочка». И действительно, плывущий баттерфляем напоминает порхающую бабочку. Обе руки одновременно выбрасываются над водой, и от такого гребка тело заметно приподнимается. По скорости этот стиль является вторым после кроля.

- Рассмотрю еще раз рисунок. Каким стилем плывет спортсмен зверушка, идущий по средней дорожке? (*Баттерфляй*.)

При всех способах, кроме плавания на спине, спортсмены стартуют со специальной стартовой тумбы. А в соревнованиях по плаванию на спине спортсмены стартуют из воды.

На стартовых тумбах и на стенках *бассейна* во время соревнований устанавливаются специальные электронные датчики, которые фиксируют моменты *старта* и финиша.

- Рассмотрю фотографию на с. 10. Попробуй вместе со взрослым определить, каким стилем спортивного плавания выполняют заплыв спортсмены.

- Рассмотрю пиктограмму. Как ты думаешь, какой стиль плавания изображен на ней? Объясни свой ответ.

**Словарик:** бассейн, баттерфляй, брасс, заплыв, кроль; плавание на спине, старт, ученые-археологи; водные преграды, наскальные рисунки; сгибаться в коленях.

## Прыжки в воду (с. 15)

Пусть она большая слишком,  
Ростом очень высока,  
Но не сделаешь без вышки  
Ты красивого прыжка.  
Здесь трамплин еще к тому же,

Как пружина, вверх толкнет,  
Чтоб тебя отправить тут же  
В смелый над водой полет.  
Хоть летишь всего момент ты,  
Но покажешь тут подряд  
Много разных элементов,  
Как гимнаст и акробат.  
А без брызг ты обойдешься,  
В воду штопором входя,  
Вынырнешь и улыбнешься —  
Балл высокий даст судья!

Прыжки в воду — одна из водных спортивных дисциплин. Еще в древности люди (это были в основном рыбаки, *ныряльщики* или воины) отваживались прыгать в воду со скал, с кораблей и пр. Свидетельство тому — *росписи* на сохранившихся до наших дней предметах быта (например вазах), на камнях, которые изображают прыгающего в воду человека.

А в XVII веке состоялись первые в истории соревнования по прыжкам в воду.

Соревнования по прыжкам в воду подразделяются на прыжки с *трамплина* и *вышки*.

*Трамплин* представляет собой *пружинящую доску*, один конец которой закреплен на бортике бассейна. Спортсмен сначала раскачивается на нем, затем отталкивается и, получив ускорение, совершает прыжок. Высота трамплина над водой бывает 1 или 3 метра.

- Рассмотрю рисунок на с. 15. Наш спортсмен тюлень выполняет прыжок с трамплина.

*Вышка* — это сооружение, состоящее из нескольких платформ (площадок), установленных на различных высотах: 1, 3, 5, 7,5 и 10 метров над водой.

- Попробуй вместе со взрослым представить себе высоту этих платформ на примере *многоэтажного*

**дома.** Допустим, 3-метровая платформа может располагаться приблизительно на уровне подоконника второго этажа. Где, на ваш взгляд, будет располагаться самая высокая 10-метровая вышка?

Во время прыжка спортсмен выполняет в воздухе различные акробатические элементы: обороты, вращения, винты. Судьи оценивают не только гимнастические способности прыгуна, но также чистоту входа в воду, который должен проходить с наименьшим количеством брызг.

- Вспомни, сколько брызг образовывалось, когда ты прыгал(а) в воду. Как ты думаешь (посоветуйся со взрослым), какое положение тела должно быть у спортсмена при входе в воду, чтобы брызг было мало? (*Вертикальное.*)

- Назови другие виды спорта, в которых спортсмен делает *кувырки* и перевороты в воздухе.

- Рассмотрите пиктограмму на с. 15. Попробуй сделать свою *эмблему*. Пусть рисунок и фотография на с. 15 помогут тебе.

**Словарик:** *кувырки, ныряльщик, росписи, эмблема; многоэтажный дом, прыгающая доска.*

## Синхронное плавание (с. 16)

Синхронным плаванием снова  
Поллюбоваться мы готовы.  
Под музыку пловчих движенья  
Здесь, как в зеркальном отраженьи.  
Нырок и следом кувырок —  
И вот возник букет из ног.  
Спортсменки сами под водой,  
Все, как одна, вниз головой.  
Перестроение опять,  
Чтоб нас и дальше удивлять.  
А на воде «звезда», «цветок»,  
И вновь нырок и кувырок.

Жаль, у подводных акробаток  
Чудесный номер слишком краток!

«**Синхронный**» в переводе с греческого означает «одновременный». Водный вид спорта — синхронное плавание — заключается в том, что все движения в воде спортсмены выполняют под музыку синхронно, т.е. одновременно.

- Рассмотрите фотографию на с. 16. Посчитай (вместе со взрослым) количество участниц в команде. Посмотри, как они *слаженно* (все как один) выполняют элемент своей программы.

*Прообразом* (т.е. первоначальным образом) современного синхронного плавания можно считать *хороводы*, которые устраивались в воде во время праздников еще в Древней Греции.

В 20-е годы XX столетия в Канаде появился водный балет. В последующие годы художественное плавание (так оно тогда называлось) получило распространение в Европе и США. После XV Олимпийских игр (1952 г.), на которых прошли показательные выступления по художественному плаванию, этот вид спорта признали международным. Тогда он и стал называться «синхронное плавание».

На протяжении нескольких лет первенство в этом виде спорта принадлежит нашей стране. Сборная России завоевывала *золотые медали* на Олимпийских играх в 2000 году (Сидней), в 2004 году (Афины), в 2008 году (Пекин).

Синхронное плавание сочетает в себе элементы гимнастики, акробатики и плавания. Несмотря на то что в соревнованиях принимают участие только женщины, этот вид спорта не является легким. От спортсменок требуется быть выносливыми, уметь

**контролировать свое дыхание**, с изяществом **выполнять сложнейшие трюки** в воде и под водой.

Для того чтобы вода не попадала в легкие, когда синхронистки длительное время находятся под водой во время выступления, они надевают на нос зажимы.

Подводные **динамики** (громкоговорители) позволяют спортсменкам слышать музыку и под водой, что помогает добиваться наибольшей **синхронности** движений.

Судьи выставляют оценки за выступление так же, как в фигурном катании, — за технику выполнения программы и за артистичность.

- Объясни, чем отличается спортивное плавание от синхронного плавания.

- Какие еще соревнования, кроме синхронного плавания, проводятся под музыкальное сопровождение?

- Рассмотрите рисунок на с. 16. Наши спортсменки лягушки выполняют один из элементов выступления по синхронному плаванию.

- Рассмотрите пиктограмму на с. 16, попробуй нарисовать свою пиктограмму, используя сюжет рисунка.

**Словарик:** **динамики, прообраз, синхронность, хороводы; золотые медали, синхронный; выполнять сложнейшие трюки, контролировать свое дыхание; слаженно.**

## Гребля (с. 17)

В лодке восемь молодцов,  
Замечательных гребцов.  
Крепко держим мы весло,  
Нам гребсти не тяжело,  
Если рядом в лодке друг,  
Если есть шестнадцать рук.  
Дружно веслами мы машем,  
Все медали будут наши!

Передвигаться по воде на каком-нибудь плавательном средстве (судне) человек стал еще с незапамятных времен. Сначала это были **плоты** — скрепленные друг с другом **бревна**. Человек управлял ими с помощью шеста. Затем появились лодки. Для того чтобы плыть на лодке, надо работать вёслами, т.е. гребсти (от этого глагола образовано существительное «гребля»). На лодках люди **перевозили грузы, ловили рыбу**, совершали военные походы, **путешествовали**. И конечно же, устраивали соревнования.

Соревнования по **гребле** (гребной спорт) включают **академическую греблю, греблю на байдарках и каноэ** и некоторые другие.

Эти виды соревнований отличаются друг от друга в конструкции лодок, способе гребли, скорости движения.

**Академическое судно** представляет собой узкую удлиненную лодку с **уключинами** (приспособлениями в борту лодки для весла).

Рассмотрите рисунок на с. 17. Наши спортсмены утята участвуют в соревнованиях по академической гребле.

- Рассмотрите лодку. Покажи, где на лодке крепятся **вёсла**.

Академические суда снабжены еще подвижными сиденьями. Спортсмен **упирается ногами**, и сиденье движется в лодке взад-вперед. Таким образом, у спортсмена задействуются мышцы не только рук, но и ног, отчего скорость лодки значительно возрастает. Движение в таких лодках осуществляется спиной вперед.

В зависимости от количества гребцов академические суда имеют различные названия. Например: если один спортсмен, лодка называется «одиночка», два — «двойка».

- Подумай и скажи: как называются лодки, где четверо гребцов?

(Четверка.) Восемь? (Восьмерка.)

**Байдарка** — узкая, легкая, спортивная лодка без уключин. Гребцы сидят в ней лицом по направлению движения. Весло байдарки имеет две лопасти. *Лопасть* весла — это широкий плоский его конец.

- Рассмотрите еще раз рисунок. Покажи на рисунке весла. Сколько их изображено? (Четыре.) Найди и покажи у каждого весла лопасть.

Так вот, **байдарочное весло** двухлопастное, в этом отличие байдарки от других типов лодок.

- Попробуй нарисовать байдарочное весло так, как ты себе его представляешь. Попроси взрослого тебе помочь.

Спортсмен держит весло в руках и гребет поочередно с разных бортов.

**Каное** — спортивная лодка без уключин с одним однолопастным (сравни: двухлопастное) веслом.

- Рассмотрите фотографию на с. 17. Ты видишь, что спортсмен не сидит в лодке, а стоит на одном колене. В этом особенность гребли на каное. Мало того, гребки выполняются только с одного **борта**, он называется «рабочий борт». А для того чтобы каное-одиночка двигалась не по кругу, спортсмен в конце гребка выполняет специальный технический прием-подруливание, т.е. поворачивает весло в воде. И лодка идет прямо.

- Рассмотрите пиктограмму на с. 17. Какой вид гребли, на твой взгляд, на ней изображен? Объясни свой ответ. (Спортсмен изображен сидя, весло с одной лопастью — академическая гребля.)

- Учитывая особенности двух других видов гребли, о которых ты сейчас узнал(а), нарисуй пиктограммы к ним.

**Словарик:** байдарка, борт, бревно, весла, каное, лопасть, уключины; бай-

**дарочное весло; ловить рыбу, перевозить грузы, путешествовать, упираться ногами.**

## Баскетбол (с. 18)

Удивляться не устану —  
На площадке великаны.  
Не догнать их нипочем,  
Так и бегают с мячом.  
Баскетбол не знает скуки,  
Мяч из рук в другие руки,  
Словно заяц, прыг да скок —  
Эй, лови его, игрок,  
И в заветную корзину —  
Рост здесь помогает длинный —  
Мяч летит за разом раз,  
Сто бросков всего за час.  
Та корзина непростая,  
Дырка в ней на дне большая.  
В лес с такою не пойдешь,  
А очки с ней соберешь!

**Баскетбол** — спортивная игра с мячом, в которую играют две команды по пять игроков. Цель игры — **забросить мяч** в корзину противника и не пропустить в свою.

- Рассмотрите рисунок на с. 18. Баскетбольная корзина — это **сетка без дна**, натянутая на кольцо и прикрепленная к щиту. Покажи ее на рисунке.

Родиной баскетбола считаются США. В конце XIX века преподаватель одного из **колледжей** придумал для своих **студентов** игру — как можно больше забросить мячей в корзину из-под персиков. Отсюда и пошло название этой игры — в переводе с английского basket — корзина, ball — мяч.

- Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 18. Покажи на них баскетбольный мяч. Какого он цвета? (Оранжевый, с черными полосами.)

Самый первый баскетбольный

мяч отличался от современного. Он представлял собой камеру (резиную оболочку, накачиваемую воздухом), обшитую кусочками кожи со шнуровкой. Играть таким мячом было не очень удобно: его приходилось неоднократно подкачивать, для этого его сначала *расшнуровывали*, надували, а потом *зашнуровывали*; к тому же его цвет, желтый или темно-коричневый, был плохо заметен во время игры.

Корзина, в которую нужно забросить мяч, устанавливается на щите на высоте 3 м от пола. Для того чтобы отправить в нее мяч, а также помешать противнику сделать это, спортсмену нужно быть ловким, хорошо и высоко прыгать, обладать высоким ростом. Не случайно, наверное, в баскетбол идут *рослые* (т.е. очень высокого роста) *ребята*.

По правилам в баскетболе мячом *играют только руками*. Бить по нему ногой не разрешается, не разрешается также *бегать с мячом* по площадке. При передвижении следует ударить его об пол и только одной рукой.

За каждый удачный бросок (мяч попадает в корзину) команда получает очки: 1, 2, 3 очка в зависимости от места на площадке, с которого он произведен.

- Рассмотрите фотографию на с. 18. Опишите форму баскетболистов. (*Майка, трусы, кроссовки*.)

- Рассмотрите пиктограмму. Расскажите, что на ней условно изображено.

- Вспомни, из каких двух английских слов состоит слово «баскетбол». Попробуй нарисовать свою пиктограмму, отобразив в ней эти два понятия.

**Словарик:** баскетбол, колледж, студенты; сетка без дна; рослые ребята; зашнуровывать, расшнуровывать; бегать

*с мячом, играть только руками, забросить мяч.*

## Волейбол (с. 19)

Здорово, что я пришел  
Посмотреть на волейбол.  
Здесь дорожки нет и старта,  
Но зато полно азарта.  
Все играют вместе, дружно,  
Тут уметь и падать нужно,  
Чтобы трудный мяч принять  
И другому передать.  
Мы увидим, как же метко,  
Переброшен через сетку  
На чужую половину,  
В угол или в середину,  
Волейбольный звонкий мяч.  
Нам очко, соперник — плачь!

**Волейбол** — спортивная игра двух команд по шесть человек, которые играют на площадке, разделенной сеткой (см. рисунок и фотографию на с. 19). Цель игры — направить мяч *поверх сетки* на половину соперника так, чтобы мяч коснулся площадки, т.е. его не смогли отбить игроки противоположной команды, и не допустить потери мяча на своей стороне.

Зародился этот вид спорта так же, как и баскетбол, в США и примерно в то же время.

Английские слова «volley» (бить с лёта) и «ball» (мяч) точно передают характер игры. Мяч нельзя *захватывать руками*, можно ударить по нему (например при подаче) или касаться его. Причем игроки команды могут коснуться мяча по очереди не более трех раз, прежде чем они отправят его на половину соперника. Если один игрок касается мяча *два раза подряд*, это называется «двойное касание» и считается нарушением правил. Разрешено соприкосновение мяча с любой частью тела игрока выше пояса.

Рассмотри еще раз рисунок и фотографию на с. 19. На них показан один из приемов волейбольной игры — блокирование. Он применяется защищающейся командой, когда ее атакует команда соперника, сильным ударом посылая мяч. Спортсмены, стоящие на передней линии (*рядом с сеткой*), подпрыгивают и поднимают руки над сеткой, расставляя пальцы, тем самым преграждая путь мячу. В зависимости от того, сколько игроков участвуют в блоке, он называется либо *одинарным*, либо *групповым* (двойным или тройным).

- Где запечатлен одинарный блок? На рисунке или на фотографии? А групповой? Сколько игроков защищают свою команду?

Волейбол — настолько интересная и увлекательная игра, что в него играют и взрослые, и дети, *играют во дворе, на пляже*, на спортивных площадках.

Существует несколько *вариантов* волейбола. Вот некоторые из них. *Пляжный волейбол* — игра на *песчаной площадке*, разделенной сеткой. Он является олимпийским видом спорта. *Парковый волейбол* — игра двух команд по четыре игрока. Причем возраст и пол игроков не имеют значения. Другой особенностью паркового волейбола является «автосудейство», т.е. судят игру сами ее участники. *Пионербол* — упрощенный вид волейбола, рассчитанный на детей, в нем разрешается ловить мяч руками. Это игра с двумя мячами, которые перебрасываются командами через сетку до тех пор, пока оба мяча не окажутся на одной половине площадки.

- Рассмотри пиктограмму. Попробуй нарисовать пиктограмму, обозначающую пионербол. Вспомни

основные отличия пионербола от волейбола.

- Чем отличается игра в баскетбол от игры в волейбол?

**Словарик:** *вариант, волейбол; песчаная площадка; групповой, одинарный; захватывать руками, играть во дворе, на пляже; поверх сетки, рядом с сеткой; два раза подряд.*

## Футбол (с. 20)

Скорей на стадион, ура!

Нас ждет любимая игра.

В ней главное, конечно, гол.

Зовется та игра — футбол.

Неутомимы и легки,

Бегут по полю игроки,

Перед собою мяч ведут,

Мелькает он и там, и тут.

Вот отличилось нападение,

Ревут трибуны, все в волнении.

Хватается за сердце кто-то,

А мяч, смотри, уже в воротах...

Два тайма быстро пролетели,

И хоть сегодня мы болели,

Но к доктору, нет, не пойдем,

Вновь на футбол билет возьмем!

**Футбол** — спортивная игра с мячом двух команд по 11 человек на большом травяном поле. У каждой команды есть свои ворота. Цель игры — *забить гол* в ворота соперника и не пропустить мяч в свои.

С давних времен у разных народов мира существовали игры, похожие на современный футбол. В середине XIX века была организована первая федерация футбола и написаны правила. Англичане являются основателями современного футбола. Именно они активно занимались популяризацией (т.е. распространением) этого вида спорта во всех странах мира.

Английское слово football состоит из слов foot (что переводится на рус-

ский язык как «нога») и ball (это слово ты уже знаешь; вспомни, как оно переводится на русский язык).

Название определяет основное правило футбола — игра с мячом ногами. Современные правила позволяют также футболистам *играть головой*, грудью, бедром, но не руками. Только вратарь имеет право касаться мяча руками.

У каждого игрока команды свои задача и позиция на поле. *Вратарь* находится в зоне ворот, его задача — защита ворот.

- Рассмотрите рисунок на с. 20. Найдите и покажите вратаря.

*Защитники* обычно располагаются на своей половине поля, их задача — помешать сопернику атаковать ворота.

- Найдите и покажите на рисунке защитника.

*Полузащитники* — играют в середине поля, их задача — в зависимости от ситуации в игре помогать защитникам или нападающим.

*Нападающие* располагаются на половине противника, их роль — забивать голы.

- Найдите и покажите на рисунке нападающих.

Футбольная игра, или, как говорят *комментаторы* (те, кто комментирует, рассказывает об игре), встреча двух команд, называется «*матч*» (от английского match — состязание). Она состоит из двух частей — *таймов* (от английского time — *период*).

Существует много других футбольных терминов (слов, обозначающих какое-либо понятие), пришедших в русский язык из английского. Например, *пас*, *пенальти* и др. Пас (от английского глагола to pass — передавать) — передача мяча. Когда один игрок передает мяч своему *партнеру*, т.е. игроку своей же команды, говорят, что он пасует. Пенальти (от англий-

ского penalty — наказание, штраф) — *штрафной удар*. Он назначается команде, защитник которой, находясь в своей зоне, *нарушил правила*; например, коснулся мяча рукой. Удар производится со штрафной отметки на поле — 11 метров, поэтому пенальти еще называют «одиннадцатиметровый удар». Ворота при этом защищаются только вратарем, игроки обеих команд, кроме вратаря и игрока, выполняющего удар, должны находиться за штрафной зоной.

- Рассмотрите фотографию на с. 20. Опиши форму футболиста. (*Свитер, трусы, гетры — гольфы без носков и пятки, бутсы с шипами.*)

По правилам, цвет формы вратаря должен отличаться от цвета формы других игроков команды. Вратарь также надевает перчатки.

- Эта деталь поможет тебе найти на фотографии вратаря.

- Рассмотрите пиктограмму. Попробуй нарисовать свой рисунок с вратарем, который ловит мяч.

- Вспомни, что ты узнал о баскетболе и волейболе. Что у баскетбола, волейбола и футбола есть общего? Названия этих игр тебе помогут ответить на вопрос. (*Мяч.*)

**Словарик:** комментатор, матч, партнер, пас, пенальти, период, тайм, футбол; штрафной удар; забить гол, играть головой, нарушить правила.

## Водное поло (с. 21)

С восторгом следим

За игрою веселой.

Она называется

Водное поло.

Бассейн вместо поля

И мяч над водой.

Вратарь, будь на страже,

На месте не стой.

Чтоб за мячом

Успевать тут везде,  
Надо, как рыба,  
Держаться в воде.  
Похожа немножко  
Игра на футбол,  
Но мокрый всегда  
Забивается гол!

**Водное поло** — спортивная игра с мячом в бассейне с водой между двумя командами. (Рассмотри рисунок на с. 21.) Цель игры — забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Другое название игры — **ватерполо** (water с английского означает «вода»). Таким образом, спортсменов, занимающихся водным поло (ватерполо), мы называем **ватерполистами**.

История развития водного поло насчитывает более 100 лет. Первоначально правила этой игры были разработаны в Великобритании в конце XIX века. Игра была настолько **популярной**, что уже в 1900 году ее включили в программу Олимпийских игр.

Особенность водного поло состоит в том, что спортсмены передвигаются по площадке (бассейну) **вплыв**. Ходить по дну бассейна или стоять на нем считается нарушением правил.

В игре принимают участие по семь человек от каждой команды (шесть полевых игроков и вратарь). По ходу игры производится замена игроков из запасных, которые ожидают своего выхода на скамеечке возле бассейна.

Игра начинается с того, что ватерполисты занимают места у линии своих ворот. Судья, подав сигнал свистком о начале игры, бросает мяч в центр бассейна.

Два игрока (по одному от команды) быстро подплывают к мячу, каждый стремясь **завладеть** им раньше своего соперника и дать таким обра-

зом преимущество своей команде.

По правилам команде предоставляется 30 секунд на **владение мячом**, за это время ватерполисты должны успеть либо забить гол, либо попытаться совершить бросок по воротам.

Вратарь (его по-другому называют «голкипером»: goal — гол, to keep — держать) в отличие от остальных игроков команды может брать мяч двумя руками, касаться ногами дна в мелком бассейне. Он играет в красной шапочке, игроки одной команды — в белых, другой команды — в синих.

- Рассмотри фотографию на с. 21. Кто на ней запечатлен: полевой игрок или вратарь? Объясни свой ответ.

- Рассмотри пиктограмму. Закрой книгу и попробуй нарисовать ее по памяти.

- Перечисли все спортивные игры с мячом, которые ты знаешь. В какой игре нельзя играть руками?

**Словарик:** ватерполо, ватерполисты; водное поло, популярный; владение мячом; завладеть; вплавь.

## Теннис (с. 22)

К теннису трудно найти равнодушных:  
Летает над кортом мячик послушный,  
Посланный легкой, удобной ракеткой,  
Изредка может запутаться в сетке,  
И вновь на свободе, как пуля летит,  
Точным ударом снова отбит.  
Здесь надо быстро бегать уметь,  
Иначе никак за мячом не поспеть.  
Ну и еще — без реакции быстрой  
Из вас не получится теннисиста!

**Теннис** — спортивная игра с мячом и **ракетками** на площадке с сеткой. Цель игры — послать мяч через сетку на сторону противника, чтобы тот не смог правильно его отбить.

По одним источникам, прообразом тенниса считается игра в мяч, которая существовала во Франции в XII веке. Игроки в этой игре перебрасывали друг другу мяч ударами ладони. Со временем на руку, ударяющую по мячу, надевали перчатку. А затем, для того чтобы отбить мяч, стали применять предметы. Так появилась ракетка со струнами.

Площадка, на которой проходит игра, называется «корт» (от английского слова court — площадка для игры в теннис). А другие *термины* современного тенниса заимствованы из французского.

Считается, например, что само название игры «Теннис» произошло от французского слова *tenez*, что означает «держи!». «Держи!» — кричал обычно игрок в теннис, предупреждая соперника, что он собирается бросить мяч.

Слово «ракетка» также происходит от французского слова *raquette*. Французы, в свою очередь, *заимствовали* его из арабского *rakhat* (рахат), которое переводится как «ладонь».

- Вспомни: чем ударяли по мячу игроки в теннис, когда еще не было ракеток?

- Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 22. Покажи ракетки.

Ракетка представляет собой *овальную рамку* (или обод) с натянутыми струнами и рукояткой. Рукоятка — это ручка, часть ракетки, за которую берутся рукой. Обод — часть ракетки, окаймляющая сетку из натянутых струн.

- Покажи рукоятку ракетки на фотографии на с. 22.

Теннисисты (спортсмены, играющие в теннис) во время игры находятся по разные стороны сетки. Их задача — ударяя ракеткой по мячу, направлять его через сетку на сторо-

ну соперника. Принимая мяч, игрок должен успеть ударить по нему, пока тот не коснулся корта во второй раз, или сыграть с *лѐта*, т.е. ударить по мячу, не дожидаясь, пока он упадет на корт.

- Рассмотрите фотографию на с. 22 еще раз. Опиши форму теннисистки.

- Назови вид спорта, кроме тенниса, в котором сетка также делит площадку на две половины.

**Словарик:** ракетка, теннис, термин; овальная рамка; заимствовать; с лѐта.

## Фехтование (с. 23)

Хотите знать про фехтованье?

Вот как проходит состязанье:

Костюмы, маски и дорожка —

Похоже на театр немножко

Или на рыцарский турнир.

Кругом мы слышим звон рапир,

Мелькают молнией клинки,

Движенья быстры и легки.

И вот решающий укол,

От нас противник не ушел.

А всюду так красиво в зале,

Давно такого не видали.

Как будто через сотни лет

Нам мушкетеры шлют привет!

**Фехтование** — вид спорта, основанный на приемах владения холодным оружием (рапирой, шпагой, саблей и др.). Глагол «*фехтовать*» образован от немецкого *fechten* — «сражаться».

Фехтование является одним из старейших видов спорта и имеет *тысячелетнюю историю*. Зародилось оно как способ обороняться еще во времена первобытно-общинного строя; фехтованию обучали *гладиаторов* (гладиатор — раб-боец) в Древнем Риме для поединков на арене цирка, а также мальчиков начиная с 7–9 лет в Древней Греции; фехтование было

одной из основных дисциплин в воспитании детей дворян.

В наше время фехтование стало видом спорта.

Бой между двумя фехтовальщиками проходит на специальной дорожке. (Рассмотри фотографию на с. 23.)

Задача спортсмена — уколоть или ударить соперника оружием и избежать самому получения укола.

Удары и уколы *регистрируются* с помощью *электродатчика*. На конце (острие) оружия находится электроконтакт (в сабле весь *клинок* оснащен электрофиксацией ударов), к ручке оружия присоединяется электрошнур, который проходит под курткой спортсмена и подводится к *табло*, фиксирующему удары. Когда наносится удар или укол, на табло загорается лампа.

В зависимости от используемого оружия спортивное фехтование может быть нескольких видов: *на рапирах, на шпагах, на саблях*.

Рассмотри оружие на фотографии и рисунке на с. 23. Ты видишь, оно представляет собой длинный клинок (клинок — та часть холодного оружия, которая предназначена резать и колоть) и рукоятку с гардой. *Гарда* — это выпуклый щиток на рукоятке. Это слово французское, оно означает «охрана».

• Покажи на рисунке клинок и гарду. Объясни: что охраняет гарда?

Форма фехтовальщика состоит из специального фехтовального костюма с электрической курткой, защитной маски с сеткой, одной перчатки, которая надевается на руку с оружием.

Поединок контролируется и управляется судьей. Он подает команды спортсменам на французском языке. Среди них такие: «En garde!» — «К бою!»; «Allez!» — «Начинайте!»; «Halte» — «Стойте!».

• Рассмотрите пиктограмму. Попробуй нарисовать свою, изобразив на ней двоих фехтовальщиков.

**Словарик:** гарда, гладиатор, клинок, табло, фехтование, электродатчик; тысячелетняя история; регистрироваться, фехтовать.

## Современное пятиборье (с. 24)

Стрельба, фехтование, плавание, кросс, Езда верхом — и вот вам вопрос:

Кто же участвует в спорте таком?

Тот, кого пятиборцем зовем.

Ловкий и быстрый, сильный, отважный, Выполнит он всю программу сейчас же.

Сразиться на шпагах, верхом

проскакать,

Проплыть, как дельфин, и метко

стрелять.

И наконец, стремительный бег —

И все это может один человек.

Такое для нас он дает представление,

Что нам не сдержать своего восхищенья!

Современное *пятиборье* — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в пяти дисциплинах: *стрельба, фехтование, плавание, коньки, бег*.

Спортивное пятиборье, т.е. пентатлон (от греческого pente — пять, athlon — состязание), известно давно, оно еще входило в программу Олимпийских игр Древней Греции и состояло из соревнований по бегу, прыжкам в длину, метанию копья и диска, борьбе. Инициатор современных олимпийских игр французский спортивный деятель Пьер де Кубертен разработал программу современного пятиборья. Первые соревнования состоялись на V Олимпийских играх (1912 год). Основная идея этого вида спорта — выявить *разносторонние возможности* человека, умеющего

и ездить верхом, и бегать по пересеченной местности, и плавать, и стрелять, и владеть холодным оружием.

Раньше такие соревнования проходили в течение *пяти дней*. В последнее время на пятиборье отводится один день.

Первый вид состязаний по пятиборью — *стрельба из пневматического пистолета*.

- Рассмотрите фотографию на с. 24.

Спортсмен стреляет по *мишени*, диаметр которой 15,5 см, с расстояния 10 м (это примерно 20 твоих шагов). Он должен произвести 20 выстрелов, а время на это ограничено.

Следующий вид — *фехтование*.

• Вспомни и расскажи, что ты знаешь о фехтовании. Используй для своего рассказа рисунок и фотографию на с. 23. Поединок между двумя фехтовальщиками в пятиборье длится не более 1 минуты, т.е. до первого укола. А если никому не удастся нанести укол, поражение засчитывается обоим спортсменам.

*Плавание* — третья дисциплина, по которой соревнуются пятиборцы. Совершается заплыв вольным стилем.

• Открой книгу на с. 10. Найди и покажи на рисунке зверушку, которая плавает вольным стилем.

Четвертый этап пятиборья — *верховая езда* с преодолением препятствий. Спортсмены должны пройти дистанцию за определенное время, за каждую «лишнюю» секунду назначается штраф.

• Рассмотрите рисунок и фотографию на с. 8. Покажи, где изображена верховая езда с препятствиями. Как она называется. (*Конкур*.)

На с. 24 даны пять маленьких рисунков, на которых изображен наш спортсмен поросенок, участвующий в соревнованиях по пятиборью.

• Рассмотрите эти рисунки. Какой вид пятиборья показан на каждом из них? Расскажи об этих дисциплинах: что спортсмен делает? в какую форму он одевается? каким спортивным инвентарем пользуется?

• Рассмотрите пиктограмму. Она состоит из пяти фигурок. Скажи: какой вид пятиборья обозначает каждая фигурка?

• Сопоставь рисунки, на которых изображен спортсмен поросенок, с фигурками на пиктограмме. Проведи стрелочки от каждой фигурки к соответствующему ей рисунку.

**Словарик:** *мишень, пятиборье; пневматический пистолет, разносторонние возможности; пять дней.*

\* \* \*

Ты познакомился(ась) с летними видами спорта. Вспомни, о чем мы тебе рассказывали. А теперь приготовься к небольшому экзамену. Открой книгу на с. 12–13. Ты видишь, эти страницы поделены на ячейки, которые пронумерованы (цифры в кружочке). В первой пронумерованной ячейке (слева сверху) даны вопросы и задания. Заданий всего 7 — по количеству ячеек. Каждой ячейке соответствуют свой вопрос или задание.

Ответь на вопросы (их тебе прочтает взрослый, если ты еще не умеешь читать) и выполни задания. А еще мы предлагаем тебе придумать и нарисовать свои пиктограммы для всех летних видов спорта. Пришли свои рисунки к нам в редакцию по адресу: 127254, г. Москва, ул. Руставели, д. 10, корп. 3. Книжно-журнальная редакция.

В журнале «Дошкольник. Младший школьник» мы опубликуем самые интересные работы наших юных читателей.

### Игра «Обведи фигурки»

Перед тобой уже знакомые тебе пиктограммы. Твоя задача — обвести карандашом или фломастером контуры фигурок по пунктирным линиям. После завершения каждого рисунка попробуй вспомнить и назвать вид спорта, который он обозначает.





