

Российская Федерация
Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Тиличикская средняя школа»
Олюторского муниципальногорайона
Камчатского края



«Творческая работа»



Сноубординг

Проект по физической культуре

Авторы :

Богуш Максим,
Петренко Алексей,
Слезев Денис.

Руководитель: Алиев С.Г

МКОУ «ТСШ»

Этапы работы над проектом



1. Замысел

2. История

3. Ход работы

4. Актуальность



Замысел

Зачем люди прыгают с парашютом? Почему люди совершают прыжки на мотобайках? Этих вопросов может быть ровно столько, сколько есть экстремальных видов спорта. Именно спорта, так как для того, чтобы у вас что-то получилось, надо иметь физическую подготовку.

Почему сноуборд?

Техника катания осваивается за считанные дни, а удовольствие вы получаете сразу. Спишем на издержки синяки от падений (не без этого).



Наше село девять месяцев в году - неплохой горнолыжный курорт. Многие жители катаются на снегоходах, аргамаках, санях, лыжах. А мы выбрали сноуборд!



Профессиональные сноубордисты, выполняя различные трюки и устанавливая новые рекорды скорости на сноубордах, не оставили нас равнодушными, и мы тоже захотели покорять вершины снежных гор и спускаться с них на огромной скорости.



Начинали мы, как и многие сноубордисты с малого. Защиты (очки-маска, шлем и т.д.) у нас не было, но было огромное желание кататься. Сперва научились просто стоять на сноуборде, затем научились путём проб и ошибок спускаться по склону без падений. Наши родители всегда готовы помочь нам и подвезти нас на какую-нибудь сопку на снегоходе или машине.



История сноубординга



Изобретение сноуборда приписывают к Шерману Поппену, серфингисту. На этом приспособлении одна нога вставлялась в ляжку, а вторая ставилась на резиновый коврик, тем самым когда рукой приходилось держаться за верёвку привязанную к носу доски.



Мэдс Джонсон.

Рекордный прыжок на сноуборде с трамплина совершил норвежец Мэдс Джонсон, совершивший полет на 57 м с трамплина, на сооружение которого потребовалось около трех недель.



Для катания на сноуборде необходимо иметь:

- Сноуборд,
- Крепления и ботинки для сноуборда,
- Тёплую зимнюю спортивную одежду для катания на сноуборде,
- Защиту (очки-маска, шлем, перчатки и др.)



Виды сноубординга



Современный сноубординг подразделяется на несколько видов. **Фрирайд** — спуск по неподготовленным склонам, **фристайл** — спуск по подготовленной трассе с трамплинами для выполнения акробатических трюков.

Фрирайд





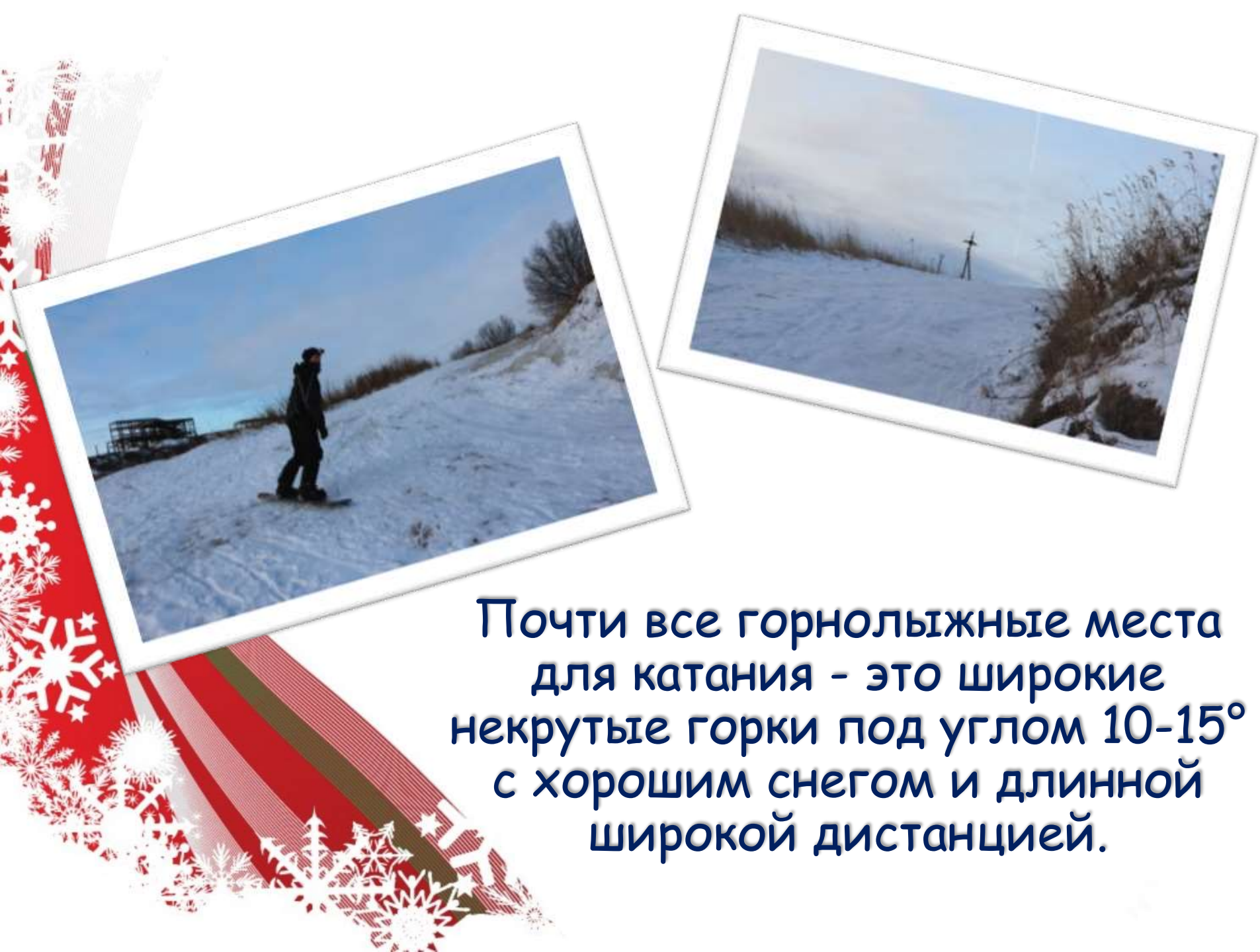




Фристайл







Почти все горнолыжные места для катания - это широкие некрутые горки под углом 10-15° с хорошим снегом и длинной широкой дистанцией.



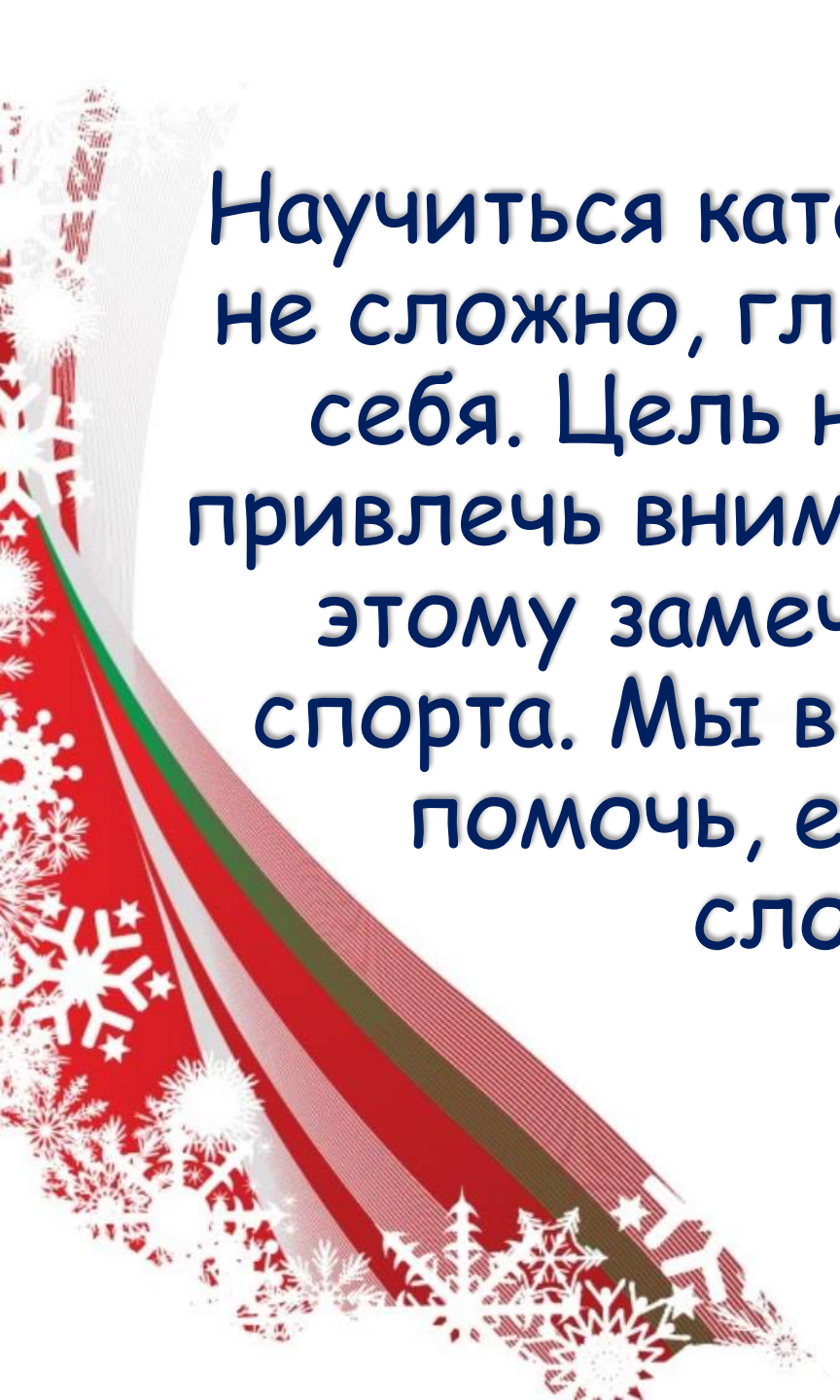




Сноубординг - полезный вид спорта.

При катании на сноуборде, как и на лыжах, задействованы все группы мышц, но больше всего усилий требуется от икроножных мышц, которые помогают координироваться во время катания.





Научиться кататься на сноуборде не сложно, главное - поверить в себя. Цель нашего проекта - привлечь внимание школьников к этому замечательному виду спорта. Мы всегда будем рады помочь, если возникнут сложности.



Занимайтесь спортом!

