

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

1-15 июня 2011

spo.1september.ru

Тема номера:
**Летние
каникулы**

№ 11



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ

индексы подписки

Почта России – 79140 (инд.); – 79594 (орг.)

Роспечать – 32384 (инд.);

– 32595 (орг.)

Читайте в номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева

Пазлы школьной физкультуры ... с. 4–6

Алексей Машковцев

Знаки олимпизма с. 7–12

Ура! Каникулы!

Наталья Лукьянчук

Маршрутами скифов с. 13–18

Евгений Кирьян

Спортивные каникулы с. 20–22

Евгений Ибрагимов

Разминка перед стартом с. 23–26

ШКОЛА

Урок

Хибир Муртазин

Плавать – за восемь уроков с. 27–29

Оксана Любина

Путешествие туристят с. 30–31

Венера Евсеева, Ольга Порфирьева

Хочу всё знать! с. 32–34

Валентина Беликина, Ирина Буркова

Олимпийское окружение с. 35–37

Методические мелочи

Юлия Козлова

Осторожно – лес! с. 38–39

Юрий Кощеев

В огне не горит... .. с. 40

Дополнительное образование

Ильдар Замалетдинов, Ростислав Шипилов

Веревочный полигон с. 41–43

Ольга Боровик

Учиться никогда не поздно с. 44–45

СПОРТ

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов

Красный Спортинтер с. 46–47



К материалам, обозначенным этим символом, есть приложения на CD-диске. Диск будет вложен в № 12 газеты «Спорт в школе».

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета
для учителей физкультуры
и тренеров

Основана в 1997 г.

Выходит два раза в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета, обложка:
И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,
Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,
если не указан другой источник

Газета распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 2000 экз.

Тел. редакции: (499) 249-1389

Тел./факс: (499) 249-3138

E-mail: spo@1september.ru

Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артём Соловейчик
(Генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(Финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский
(Исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно- хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семёна,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство
и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 27.04.11,

фактически 27.04.11

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский

полиграфический комбинат»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-2718

Факс: (499) 249-3184

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru



Документооборот Издательского
дома «Первое сентября» защищен
антивирусной программой Dr.Web



фото из архива С.Журовой

с. 4

...Если в школе есть проблемы, которые не хотят выносить на всеобщее обозрение, руководящие структуры просто запрещают принимать депутата и находят для этого множество причин...



фото с сайта www.wallgrad.ru

с. 36

...Правилами ИААФ установлено, что реакция спортсмена на выстрел стартового пистолета не может наступить ранее чем через 0,1 сек...



фото с сайта www.globus-karelia.ru

с. 41

...Не секрет, что однообразие предлагаемых средств порождает скуку, снижает интерес детей к спортивному туризму, тормозит рост спортивных результатов...



фото с сайта www.lv1-blog.blogspot.com

с. 30

...Важно убедить пап и мам в том, что их личный пример – самый главный стимул для ребенка в стремлении вести здоровый образ жизни...



фото с сайта www.kcsht.ucoz.ru

с. 7

...в теоретическом конкурсе могут участвовать дети, освобожденные от соревнований или часто болеющие, большую часть уроков просиживающие на скамейках и созерцающие, как их одноклассники выполняют различные упражнения...

Пазлы школьной физкультуры

Точка зрения

Светлана ЖУРОВА – российская конькобежка, пятикратная чемпионка России по спринтерскому многоборью, заслуженный мастер спорта России, олимпийская чемпионка на дистанции 500 м (2006 г.), депутат Государственной Думы России пятого созыва от партии «Единая Россия», заместитель председателя Государственной Думы. Ее взгляд на проблемы и перспективы организации образования в области физической культуры – в интервью главному редактору газеты «Спорт в школе».



Ольга ЛЕОНТЬЕВА

Ольга ЛЕОНТЬЕВА. Светлана Сергеевна, скажите, как Вы выбираете школы для посещения?

Светлана ЖУРОВА. По-разному, часто нам просто предлагают приехать в ту или иную школу. И это, надо сказать, не самый плохой вариант – ведь в этом случае нам показывают самое лучшее. Правда, мне интересно увидеть норму или то, что до нее немного не дотягивает.

О.Л. Вас приглашают, если в школе возникают какие-то проблемы?

С.Ж. Да, в основном – в моем регионе, в Ленинградской области. Однако гораздо чаще меня приглашают на конкретные ме-

роприятия, например на вручение школе подарков, уроки парламентаризма или на тренировки, которые проводят олимпийские чемпионы.

О.Л. Если кто-то из наших читателей захочет Вас пригласить, Вы приедете?

С.Ж. Иногда приезд чиновника или депутата нежелателен или для школы, или для управления образованием данного региона. Если в школе есть проблемы, которые не хотят выносить на всеобщее обозрение, руководящие структуры просто запрещают принимать депутата и находят для этого множество причин. У меня была идея посетить в Москве школы здоровья, которые реализуют программу «Навигатор здоровья». Мы выбрали соответствующие школы,

но не во все из них нам разрешили приехать. Только через пару месяцев я узнала, что директору сначала запретили принимать меня, а потом проблемы, которые не хотели мне показывать, были решены, и тогда меня пригласили официально.

О.Л. Может ли учитель обратиться к депутату Федерального Собрания с просьбой поддержать его начинания в области преподавания физической культуры?

С.Ж. Может, конечно, но... отвечать ему все равно будут на местном уровне: ведь у депутата нет прямых рычагов управления – все деньги сосредоточены на местах. Максимум, что может депутат, – написать письмо-запрос в муниципальную систему образования. Чем это закон-

чится — большой вопрос, поэтому я всегда советую серьезно подумать, стоит ли это делать.

О.Л. *Что, по Вашему мнению, мешает введению в школах инновационных технологий преподавания физической культуры?*

С.Ж. Множество различных факторов, один из них — позиция родителей. Например, многие уверены, что введение обязательного урока фитнеса в школе может привести к зомбированию детей, что фитнес вводится только для того, чтобы ребята потом, когда вырастут, понесли деньги в фитнес-клубы. Однако если фитнес-клубы будут востребованы, значит, и цена абонеента в них упадет: чем больше людей хотят заниматься, тем больше конкуренция. Обязательно появятся небольшие более дешевые спортивные залы, начнет развиваться малый бизнес в этой сфере. Кроме того, разве вкладывать деньги в занятия фитнесом хуже, чем нести их в пивные?

На самом деле данная позиция родителей связана не только с фитнесом — эти взрослые люди просто считают любые занятия физкультурой и спортом, по меньшей мере, бесполезными, по большей — вредными для их детей. Если мы заговорим о лыжах или коньках, эти люди испугаются, что дети замерзнут или получат травму, — обязательно что-нибудь придумают... Повод отказать от занятий физкультурой у них всегда найдется.

О.Л. *Думаю, в массированном стремлении ввести в школах фитнес действительно лежат финансовые интересы представителей фитнес-индустрии — и в этом нет ничего плохого. Уроки фитнеса принесут только пользу, особенно если на них учить не только повторять чужие движения, но и самому выбирать себе нужную нагрузку, быть фитнес-тренером для самого себя...*

С.Ж. Конечно, ведь для регулярных занятий вовсе не обяза-

тельно ходить в дорогие фитнес-центры — можно купить кассету за сто рублей и заниматься самостоятельно. Однако многие учителя противятся введению фитнеса в школе — возможно, потому, что понимают: из-за этого у них могут возникнуть новые проблемы — ведь если педагог просто включит кассету, ребята вряд ли будут заниматься; учитель должен уметь работать вместе с учениками, быть примером для них. Введение обязательного урока фитнеса в общеобразовательных школах — хорошее начинание, но это не так просто, как кажется на первый взгляд, этот шаг требует тщательного продумывания.

О.Л. *Нужно ли вообще вводить в обязательном порядке фитнес или другие дисциплины на уроках физкультуры?*

С.Ж. Должно быть как можно больше игр: гандбол, футбол, русская лапта...

О.Л. *Интересно, что Вы пропагандируете именно игры, хотя сами — конькобежка, а вовсе не игровик.*

С.Ж. Во всём особенно ценно разнообразие. Мы в конькобежном спорте учились всему: и спортивным играм, и плаванию. Кстати, я считаю, что любой ребенок, который закончил школу, должен иметь значок «Умею плавать». Плаванием можно заниматься с любыми противопоказаниями, с любой категорией здоровья. Если в школе нет бассейна, необходимо для каждого класса организовать возможность заниматься плаванием — хотя бы одну четверть за все 11 лет учебы в школе. Это сегодня жизненно необходимо.

О.Л. *Что-то делается в этом направлении?*

С.Ж. Мы разговаривали с Андреем Фурсенко на эту тему, надеюсь, что идея его заинтересовала. По моему мнению, показатель обученности детей плаванию должен стать одним из критериев оценки работы регионов. Но

с этой задачей они вряд ли справятся самостоятельно — должна быть соответствующая федеральная программа, финансовая поддержка.

Кроме игр и плавания, нужно вводить множество интересных эстафет. Дети смотрят «Большие гонки», «Жестокие игры», и им хочется испытать нечто похожее. Конечно, нужно соблюдать при этом меры безопасности, но ограничиваться старым набором эстафет сегодня точно нельзя. Как было бы здорово, если бы школы имели возможность закупать оборудование для таких игр! Некоторым, кстати, это удастся: они покупают таких больших надувных человечков и используют их для проведения веселых спортивных конкурсов и эстафет. Детям безусловно нравится!

Однако спорт — это не только удовольствие и радость: это еще и труд. Как спортсмен, я понимаю, что 45 минут очень мало для того, чтобы что-то развить. Тем более что в это время входит и переодевание, и личная гигиена...

О.Л. *С личной гигиеной в нашей стране большие проблемы: лишь в единичных российских школах дети могут после урока физкультуры принять душ.*

С.Ж. Для меня всегда было большим вопросом, почему в наших школах нет душевых рядом со спортивным залом. Скорее всего, именно невозможность элементарного соблюдения правил гигиены и убивает любовь к физкультуре в старших классах. Ребята придумают что угодно, найдут любые справки, лишь бы не посещать эти уроки, не быть после них неопрятными, потными... Я не понимаю, почему в советские времена не закладывали в проекты школьных зданий душевые.

О.Л. *Закладывали, но не выделяли денег на их уборку и обслуживание, поэтому школы быстро переставали душевые в различные подсобные помещения. Впрочем, и сегодня именно трудность содержа-*

ния душевых в чистоте — главная причина их отсутствия в школах.

С.Ж. По моим наблюдениям, эту проблему удастся решать только за счет родительских вложений. Надеюсь, что из 90 миллиардов рублей, которые планируется вложить в ремонт школ, часть средств будет вложена и в строи-



тельство душевых. Правда, непонятно, кто их будет обслуживать.

О.Л. Вы держите себя в хорошей форме — это очень важно, особенно теперь, когда занимаете столь высокий пост. К сожалению, на многих спортсменов, которые закончили свою карьеру, смотреть далеко не так приятно, как на Вас: многие, перестав заниматься спортом, лишают себя всякой физической нагрузки, их тело стремительно расплывается, разрушается. Интересно, Вы зарядку каждый день делаете?

С.Ж. Я «сова», мне трудно проснуться рано и делать зарядку, поэтому я ее всегда не любила. Но в спорте часто приходится преодолевать себя, и зарядка была именно тем, что я преодолевала. Замечательный психолог Владимир Леви как-то сказал, что большой спорт не полезен для здоровья только в том случае, если спортсмен после окончания своей карьеры перестает заниматься спор-

том. Я абсолютно согласна с Леви, потому что именно в этот момент начинаются проблемы со здоровьем спортсменов, закончивших свою карьеру, — впрямь здоровьем заpastись нельзя. В моей семье все теннисисты, и я обычно минимум три раза в неделю играю в большой теннис.

О.Л. Но не всякий может себя позволить такие тренировки...

С.Ж. Если бы такой возможности у меня не было, я бы, наверное, бегала. Кроме того, я более 20 лет занимаюсь горными лыжами, катаюсь на роликах с ребенком...

О.Л. Не думаете ли Вы, что самое главное за школьные годы — найти свое занятие в мире спорта, чтобы всю жизнь поддерживать себя в хорошей форме? Что для этого должен делать хороший тренер, хороший учитель?

С.Ж. Пожалуй, вы правы: ведь после школы ребенок пойдет в институт, а там вообще могут отбить желание заниматься спортом. Однако дети, как и все люди, такие разные... Некоторые только в коллективе могут заниматься, а другие, наоборот, готовы часами бегать кросс в одиночестве... Даже если будет самая интересная игра, самое интересное занятие, всегда найдется ребенок, который не захочет им заниматься. Конечно, надо помочь каждому школьнику найти ту физическую нагрузку, которая будет ему нравиться. Однако подстроиться под каждого слишком сложно.

Думаю, в школе должны быть и теоретические занятия по физической культуре, хоть их и запретили вводить во время третьего урока физкультуры, чтобы не снижать двигательную активность детей. По моему мнению, никто лучше учителя физкультуры не объяснит детям правила гигиены, не расскажет о том, как нужно следить за своим здоровьем. Хорошо было бы научить школьников дыхательной гимнастике, другим оздоравливающим технологиям.

О.Л. Какие бы программы ни вводили, перед учителем постоянно встает вопрос о том, как оценивать работу школьников.

С.Ж. Это действительно важно. Никто не ругает детей в спортивной секции за то, что один выполнил разряд в 10 лет, а другой — в 12. В школе же почему-то все ученики должны в одном возрасте показывать одинаковые результаты. Такая система оценивания отбивает у школьников желание заниматься физкультурой, потому что многие просто не хотят себе портить аттестат и отлынивают от занятий — и от отметок! — всеми возможными способами. Уверена, необходимо пересмотреть систему оценивания детей на уроках физкультуры и оценивать в школе только продвижение ребенка относительно его собственных результатов. Правда, дети иногда хитрят: в начале года показывают низкие результаты, а в конце, не прилагая никаких усилий, — высокие и получают пятерки. Так бывает только в самом начале; если индивидуализированное оценивание проводится систематически, вероятность обмана быстро сводится к минимуму.

О.Л. Светлана Сергеевна, а Вы никогда не хотели стать учителем или тренером?

С.Ж. Я хочу преподавать в вузе, делиться опытом с будущими тренерами и педагогами. Дело в том, что спортсмены, которые добились в своей карьере максимума, редко становятся хорошими тренерами: они полностью реализовали себя в этой области, им уже не к чему стремиться. Мобилизовать других легче тем, кто как спортсмен что-то не доделал, кто стремится воплотить свои мечты в жизнь через воспитанников. Я знаю, как можно добиться высоких результатов. Но тому, как тренировать детей, мне нужно учиться... ■

Фото из архива Светланы Журовой

Знатоки олимпизма

Теоретический конкурс для старшеклассников

В 1996 году, к столетию проведения первых Олимпийских игр современности, издательством «Советский спорт» был выпущен «Твой олимпийский учебник» под редакцией В.С. Родиченко. Книга несколько раз переиздавалась, однако четких указаний о том, как с ней работать, не поступало. Интересную идею предложил Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания г. Москвы. Он уже более десяти лет проводит конкурс «Знатоки олимпизма», задания для которого выстроены на основе содержания данного учебника. Автор данного материала не только знакомит с идеей самого конкурса, но и предлагает задания для подготовки к нему детей. Материалы, не вошедшие в статью, вы сможете найти на диске – в приложении к № 12/2011.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
АНО СОШ «Премьер»,
г. Москва



В этом году наша школа впервые решила принять участие в конкурсе «Знатоки олимпизма». Как и большинство моих коллег, я считал, что тратить драгоценное время уроков физкультуры на изучение теоретических вопросов, как минимум, жалко – ведь в это время можно учить ребят новым упражнениям, развивать физические качества и т.д. Однако коллеги убедили меня, что в теоретическом конкурсе могут участвовать дети, освобожденные

от соревнований или часто болеющие, большую часть уроков просиживающие на скамейках и созерцающие, как их одноклассники выполняют различные упражнения. Для них это шанс проявить себя, к тому же учителю будет чем занять таких ребят: можно предложить им почитать учебник, найти нужную информацию, ответить на вопросы. По результатам ответов ребят и ориентируясь на их активность в изучении теории, можно вести речь о подготовке команды к соревнованиям.

Это не означает, что конкурс «Знатоки олимпизма» – только для освобожденных. В нем могут принять участие все дети, интересующиеся олимпийским движе-

нием, знатоки спорта. Его можно рассматривать как хорошую подготовку к выполнению теоретических заданий предметной олимпиады по физической культуре и к поступлению в физкультурные вузы.

Как правило, на первом этапе конкурса его организаторы ограничиваются проведением опроса по истории современных Олимпийских игр, и только начиная с окружного этапа команды готовятся к финалу согласно Положению. Думаю, что лучше уже на первом этапе проводить конкурс по предлагаемым турам. Сформировав сборную команду школы или района, можно проводить отдельные теоретические тренировки, предлага-

Выдержки из Положения о проведении конкурса «Знатоки олимпизма» среди учащихся общеобразовательных учреждений г. Москвы

Цели и задачи конкурса

Основная цель конкурса – распространение знаний об олимпийском движении среди учащихся г. Москвы, приобщение их к духовно-нравственным ценностям олимпизма.

Задачи конкурса:

- популяризация олимпийских видов спорта;
- развитие интеллектуальных способностей учащихся;
- выявление лучших знатоков истории олимпийского движения и спорте среди учащейся молодежи.

Конкурс проводится в три этапа:

первый этап – конкурсы в районах;

второй этап – окружной конкурс;

третий этап – финал городского конкурса.

Форму проведения первого этапа конкурса выбирают организаторы. Окружной конкурс проводится для сборных команд районов в составе 6 участников; возраст и пол не регламентируются.

Все этапы конкурса проводятся в виде олимпиад и викторин. Конкурсные вопросы и задания составляются на основе учебного материала по истории Олимпийских игр, содержащегося в пособии «Твой олимпийский учебник», а также по последним данным Олимпиад, не вошедшим в данное учебное пособие. Они отражают историю Олимпийских игр от античности до современности и могут быть заданы как в устной, так и в письменной форме. Время, отведенное для ответов, устанавливают организаторы конкурса.

Для определения победителей создается специальное жюри.

Первый тур. Разминка

Каждой команде предлагается 5 дат или цифровых выражений. Задача команды – в течение 3 мин. объяснить, что обозначает каждая дата или цифровое выражение. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 балл.

Второй тур.

Бывало на Олимпийских играх и такое, или Веришь – не веришь

Командам предлагается 10 утверждений об Олимпийских играх. На каждое из них команда должна ответить «да» или «нет». Время на обдумывание – 10–15 сек. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл.

Третий тур.

Олимпийский кроссворд

Команды разгадывают кроссворд, посвященный тому или иному разделу олимпийской истории. Время на обдумывание – 5 мин. За отгаданный кроссворд команда получает 10 баллов, за каждое неугаданное слово с команды снимается по 1 баллу.

Четвертый тур.

Олимпийские города

Вопросы данного тура посвящены городам, в которых проводились или будут проводиться Олимпийские игры. Каждой команде предлагается 5 картинок, символизирующих один из олимпийских городов и Игры, которые в нем проводились. Одна картинка заведомо лишняя. Задача команды – назвать город, год и порядковый номер Игр и объяснить, какая картинка лишняя. Время на обдумывание – 2–3 мин. За полный правильный ответ присуждается 3 балла. За неполный ответ по каждому пункту команда лишается 1 балла.

Пятый тур.

Домашнее задание

Каждая команда готовит свой номер в творческой форме, возможно, с музыкальным сопровождением. Представление о каких-либо Олимпийских играх не должно занимать более 3 мин., при этом запрещается произносить название страны, города, год и порядковый номер Игр. Задача других команд – понять, о каких Олимпийских играх идет речь.

Творческое задание оценивается из 5 баллов: эстетическое восприятие, использование фактического материала, музыкальное сопровождение, использование реквизита и т.д.

гая ребятам задания, максимально приближенные к конкурсным.

Пройдя данный конкурс от первого до последнего этапа, мы можем заметить, что и самим педагогам необходимо чаще участвовать в подобных турнирах. Ведь информация об истории Олимпийских игр, которую они изучали на первом курсе института, быстро забывается, а олимпийское обогащается новыми интересными событиями.

Организаторы конкурса, как правило, не допускают в залы учителей, опасаясь, что они будут подсказывать своим ребятам. На мой взгляд, это неправильно. С подсказками можно найти и иной способ борьбы, а для учителей подобный конкурс стал бы ступенькой в собственном развитии: учиться можно вместе с детьми – они это оценят.

РАЗМИНКА

Учитель выписывает на доску цифровые выражения и просит объяснить связь между цифрами. Эти задания можно проводить как в форме диалога между преподавателем и детьми, так и в форме индивидуального конкурса или брейн-ринга, разделив игроков на две равные по силам команды.

4×200

Олимпийским видом программы по плаванию считается эстафета **4×200 м** вольным стилем, которая проводится отдельно среди мужчин и женщин.

3000 с/п

Бег на **3000 м** с препятствиями – олимпийский вид программы по легкой атлетике для мужчин и женщин, причем женщины дебютировали в нем в 2008 году. Первая и единственная олимпийская чемпионка в стипль-чезе – так еще иначе называют бег с препятствиями – россиянка Гульнара Галкина-Самитова.

08 08 2008

8 августа 2008 года – дата открытия XXIX Олимпийских игр в Пекине.

1908 1948 2012

В эти годы проводились и будут проводиться Олимпийские игры в Лондоне.

23 06 1894

23 июня 1894 года на Конгрессе в Париже был создан Международный Олимпийский комитет.

1911 1989

Это годы образования Олимпийского комитета России и Всероссийского Олимпийского комитета.

1964 1972 1998

В эти годы Олимпийские игры проводились в Японии: в **1964** году – в Токио, в **1972** году – в Саппоро, в **1998** году – в Нагано.

1976 1988 2010

В эти годы Олимпийские игры проводились в Канаде: в **1976** году – в Монреале, в **1988** году – в Калгари, в **2010** году – в Ванкувере.

1920 1968

В эти годы впервые были произнесены клятвы спортсменов и судей: в **1920** году – первая клятва спортсменов, в **1968** году – первая клятва судей.

22 36 1980

Эти цифры связаны с XXII летними Олимпийскими играми, которые проводились в **1980** году в Москве и в ходе которых было установлено **36** мировых рекордов.

6 07 2011

6 июля 2011 года сессия МОК определит место проведения XXIII зимних Олимпийских игр. На это право претендуют Анси (Франция), Мюнхен (Германия) и Пхёнчхан (Южная Корея).

600 192 27

На I древних Олимпийских играх спортсмены состязались в беге на один стадий – дистанцию, равную **192 м 27 см**. По одной из легенд, это расстояние было отмерено Гераклом и составляло **600** его ступней.

23 21 29

На Олимпийских играх в Пекине спортсмены России завоевали **23** золотые, **21** серебряную и **29** бронзовых наград.

3 5 7

На Олимпийских играх в Ванкувере спортсмены России завоевали **3** золотые, **5** серебряных и **7** бронзовых наград.

1956 1988

На Играх в Мельбурне в **1956** году и Сеуле в **1988** году сборная СССР становилась олимпийским чемпионом по футболу.

110 с/б

Дистанция **110 м** с барьерами – олимпийский вид программы в легкой атлетике. В ней состязаются только мужчины. Женщины бегут дистанцию на **10 м** короче.

9 5 4

Лариса Латынина, наша прославленная спортсменка и рекордсменка Олимпийских игр по количеству наград – 18, всего она завоевала 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые награды.

3 08 1980

3 августа 1980 года проходила церемония закрытия XXII Олимпийских игр в Москве.

1956 1960 2006

В эти годы Олимпийские игры проводились в Италии: в 1956 году – в Кортина д'Ампеццо, в 1960 году – в Риме и в 2006 году – в Турине.

16

Продолжительность современных Олимпийских игр не должна превышать 16 дней.

Задания можно усложнить, убрав между цифрами пробелы, например:

6200482008

Американский пловец Майкл Фелпс завоевал 6 золотых медалей на Олимпийских играх 2004 года в Афинах и 8 золотых медалей на Олимпийских играх 2008 года в Пекине.

200873152010

На Олимпийских играх в Пекине в 2008 году российские спортсмены завоевали 73 медали, а на Олимпийских играх 2010 году в Ванкувере – 15.

198080831984

На Олимпийских играх в Москве в 1980 году хозяева – спортсмены СССР завоевали 80 золотых медалей, а на Играх 1984 году в Лос-Анджелесе хозяева – спортсмены США – 83.

Чаше всего на конкурсе предлагается найти соответствие между порядковыми номерами Игр и годами их проведения. На это нужно обратить особое внимание ребят на тренировках.

БЫВАЛО НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ТАКОЕ, ИЛИ ВЕРИШЬ – НЕ ВЕРИШЬ...

Здесь уместно разделить детей на две команды и провести брейн-ринг, раздав его участникам по две таблички – «Да» и «Нет». Если команда согласна с утверждением учителя, то она поднимает табличку «Да», если не согласна – «Нет». Команда, которая первой правильно ответит на вопрос, получает 1 очко. Если ответ неправильный, то право отве-

тить переходит к другой команде. Если обе команды не ответили на вопрос, то за правильный ответ на следующий вопрос начисляется 2 очка, и т.д.

1. Правда ли, что зимние Олимпийские игры никогда не проводились в столицах государств?

(Нет, проводились в Осло в 1952 году.)

2. Правда ли, что первой страной, которая дважды приняла Олимпийские игры, была Швейцария?

Нет, Франция. Олимпийские игры состоялись в Париже в 1900 и 1924 годах. А вот зимние Олимпийские игры впервые дважды приняла Швейцария, причем в одном и том же месте – Сент-Морице – в 1928 и 1948 годах.

3. Правда ли, что Олимпийские игры в 1956 году проводились не только в Мельбурне, но и в Стокгольме?

Да, из-за карантина соревнования по конному спорту проходили в Стокгольме.

4. Правда ли, что XXII летние Олимпийские игры проводились не только в Москве, но и в Таллинне, Риге, Киеве, Минске?

Да. Помимо Москвы, соревнования по парусному спорту проводились в Таллинне, а футбольный турнир – в Киеве, Минске и Ленинграде (ныне Санкт-Петербурге).

5. Правда ли, что зимние Олимпийские игры никогда не проводились в Южном полушарии?

Да.

6. Правда ли, что первый талисман Олимпийских игр появился лишь в 1976 году?

Нет. Первый талисман – красный ягуар – появился на Играх в Мехико в 1968 году.

7. Правда ли, что Олимпийские игры 1904 года проводились только для белокожих спортсменов?

Да. Для остальных были проведены отдельные соревнования в так называемые антропологические дни. Это было резко осуждено Пьером де Кубертенем и больше никогда не повторялось.

8. Правда ли, что первые соревнования по фигурному катанию состоялись на Олимпийских играх 1908 года?

Да. Первым олимпийским чемпионом стал Николай Панин-Коломенкин.

9. Правда ли, что на первых Олимпийских играх спортсменам вручали только серебряные и бронзовые медали, а золотые не вручали вообще?

Да.

10. Правда ли, что Жак Рогге – первый бельгиец – Президент МОК?

Нет, второй. Первым был Анри де Байе-Латур, который возглавлял МОК с 1925 по 1942 год.

11. Правда ли, что больше всех медалей на Зимних Олимпийских играх – 12 – выиграл норвежский лыжник Бьорн Дэли?

Да.

12. Правда ли, что на церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи российские спортсмены будут открывать парад участников?

Нет. Парад открывают спортсмены Греции, а завершают спортсмены страны-организатора.

13. Правда ли, что Олимпийские игры никогда не проводились в Африке?

Да.

14. Правда ли, что Москва претендовала на проведение Олимпийских игр в 2012 году?

Да.

15. Правда ли, что больше всех олимпийских наград среди представителей зимних видов спорта в нашей стране – у Светланы Ишмуратовой?

Нет, у лыжницы Раисы Сметаниной – 10: 4 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовая.

16. Правда ли, что хоккей был в программе Игр 1920 года?

Да.

17. Правда ли, что перетягивание каната когда-то было олимпийским видом спорта?

Да, в 1900–1920 годах.

18. Правда ли, что больше всех медалей на одних Олимпийских играх среди советских спортсменов завоевал гимнаст Александр Дитятин?

Да, 8: 3 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую. Он единственный гимнаст в мире, который был удостоен наград на каждом из гимнастических снарядов на одних Олимпийских играх.

19. Правда ли, что олимпийский огонь на церемонии открытия Игр должен зажигать один человек?

Нет.

20. Правда ли, что на Олимпийских играх в Москве олимпийский огонь зажигал Александр Белов, победитель Игр 1972 года по баскетболу?

Нет, Сергей Белов – его однофамилец, тоже олимпийский чемпион 1972 года по баскетболу.

21. Правда ли, что гольф никогда не был в программе Олимпийских игр?

Нет, гольф был в программе Игр 1900 и 1904 годов и будет снова включен в программу Игр 2016 года.

22. Правда ли, что Олимпийские игры 2016 года будут первыми в Южном полушарии?

Нет. Летние Олимпийские игры проводились в Австралии в 1956 году в Мельбурне и в 2000 году в Сиднее.

23. Правда ли, что чаще всего Олимпийские игры проводились в США?

Да, 8 раз: 4 раза – зимние и 4 раза – летние.

24. Правда ли, что Игры 2016 года будут первыми в Южной Америке?

Да, они пройдут в Рио-де-Жанейро (Бразилия).

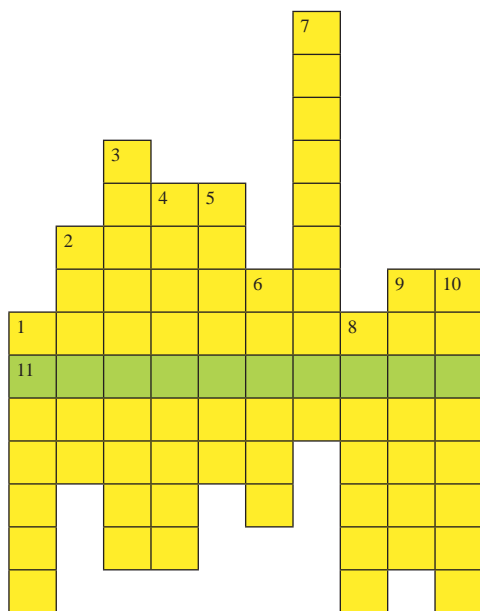
ОЛИМПИЙСКИЙ КРОССВОРД

Наибольшую сложность у ребят вызывают не вопросы из истории Олимпийских игр – об этом можно прочитать в учебниках, а вопросы о современных спортсменах-олимпийцах. Помочь здесь могут специально составленные кроссворды, объединенные той или иной темой. Как правило, организаторы конкурса часто спрашивают о спортсменах-олимпийцах, которые отличились на последних летних и зимних Олимпийских играх.

Разгадывание кроссворда может быть как индивидуальным тренировочным заданием, так и командным. Возможно организовать его выполнение в форме конкурса, предлагая ребятам ответить на вопросы за определенное время или на скорость: кто быстрее?

Для облегчения работы не помешает разрешить ребятам пользоваться Интернетом постоянно или в течение определенного времени.

Пекин-2008

**По вертикали**

1. Российская спортсменка, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье.

2. Знаменитый гребец на каноэ, победитель Игр, единственный российский олимпийский чемпион в гребле на байдарках и каноэ.

3. Российская легкоатлетка, олимпийская чемпионка в спортивной ходьбе на 20 км.

4. Российская легкоатлетка, которая победила на Олимпийских играх с мировым рекордом и стала двукратной олимпийской чемпионкой.

5. Российский спортсмен, который стал вторым в истории Игр двукратным олимпийским чемпионом в современном пятиборье.

6. Российский легкоатлет, олимпийский чемпион в спортивной ходьбе на 20 км.

7. Российская теннисистка, олимпийская чемпионка.

8. Российский боксер, который завоевал на Играх в Пекине свою вторую золотую медаль, самый титулованный российский спортсмен-любитель, продолжающий карьеру.

9. Российский легкоатлет, олимпийский чемпион по прыжкам в высоту.

10. Российская спортсменка, первая в истории олимпийская чемпионка по плаванию на 10 км в открытой воде.

По горизонтали

1. Столица зимних Олимпийских игр, на которых наша команда выступала под олимпийским флагом.

ОЛИМПИЙСКИЕ ГОРОДА

Подбирая задания для тренировки к этому конкурсу, можно предложить детям рассмотреть фотографии достопримечательностей олимпийских столиц, эмблемы Игр, талисманы. Тренировку лучше проводить в форме игры между двумя командами. Будет уместно использовать мультимедийный проектор или интерактивную доску.

Домашнее задание

Командам предлагается выбрать интересный сюжет из истории определенных Олимпийских игр, который они хотели бы показать на сцене. Затем ребята распределяют роли и репетируют. Во время выступления один из участников может читать сопровождающий текст.

Как показывает практика, чаще всего участники конкурса демонстрируют сцены из Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене и 1908 года в Лондоне. С одной стороны, это требует меньше времени на подготовку, но и для команд-соперниц не вызовет больших трудностей при угадывании. Чтобы быть более оригинальным, нужно тщательно отбирать информацию, постараться найти малоизвестную, но в то же время интересную историю, которую к тому же можно продемонстрировать другим. Подбор заданий, так же как и реквизита и музыкального сопровождения, можно поручить старшеклассникам. Задача учителя — помочь им найти лучший вариант.

Другие задания

На тренировках можно предлагать ребятам и задания, не соответствующие формату конкурса, но помогающие к нему подготовиться: например, из представленных фотографий известных спортсменов вспомнить, кто из них был олимпийским чемпионом, а кто нет, или по видеозаписи — без звука — определить, кто на ней был представлен. Будет полезно упражнять детей в различных тестовых заданиях, решении головоломок и шарад.

Наиболее сложной, но очень полезной является форма проведения конкурса, когда сами дети придумывают вопросы и задания друг для друга. Это тренирует как задающего вопрос — в большей мере, так и отвечающего.

Благодаря таким тренировкам у учителя накопится большой банк заданий, который можно будет использовать при подготовке ребят к участию в конкурсе и в олимпиаде по физической культуре в следующем году.

Ответы на кроссворд:

По вертикали. 1 Канаева. 2. Опалёв. 3. Каниськина. 4. Исинбаева. 5. Моисеев. 6. Борчин. 7. Дементьева. 8. Тищенко. 9. Сильнов. 10. Ильченко.

По горизонтали. 11. Альбервиль. ■

Маршрутами скифов

Турпоход по Краснодарскому краю

К длительным походам с учащимися следует готовиться за несколько месяцев. Продумывается маршрут, подбирается снаряжение, осуществляется физическая и техническая подготовка участников будущего путешествия. При этом каждый раз ребята хотят увидеть что-то новое, а не ходить ранее пройденным путем. Очень важно преподавателю иметь в запасе большое количество разработанных маршрутов для походов с детьми. Автор этого материала предлагает один из таких маршрутов, в поход по которому можно вести группу школьников как летом, так и в дни осенних и весенних школьных каникул.



фото с сайта www.multigonka.ru

Наталья ЛУКЪЯНЧУК,
заместитель директора,
МОУ ДОД ДЮСШ,
г. Краснодар

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ СПРАВКА

Скифы — экзоэтноним греческого происхождения, применяемый к группе народов, которые обитали в Восточной Европе, Средней Азии и Сибири в эпоху античности. Древние греки называли эту территорию Скифией.

В наше время под скифами в узком смысле обычно понимают кочевников, говоривших на фарси, которые когда-то занимали территории Украины, Молдавии, Южной России, Казахстана

и части Сибири. Это не исключает иную этническую принадлежность некоторых племен, которых античные авторы также называли скифами.

Информация о скифах происходит преимущественно из сочинений античных авторов (особенно «Истории» Геродота) и археологических раскопок на землях от низовий Дуная до Сибири и Алтая. Скифо-сарматский язык, а также производный от него аланский язык входили в северо-восточную ветвь иранских языков и, вероятно, были предшественниками современного осетинского языка, на что указывают сотни скифских личных имен, названий племен, рек, которые сохранились в греческих записях.

Позднее, начиная с эпохи Великого переселения народов,

слово «скифы» использовалось в византийских источниках для наименования всех совершенно различных по происхождению народов, которые населяли евразийские степи и Северное Причерноморье: в источниках III–IV вв. н.э. «скифами» часто называются и германоязычные готы; в более поздних византийских источниках скифами называли восточных славян — русь, тюркоязычных хазар и печенегов, а также родственных древнейшим скифам говоривших на фарси алан.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

Продолжительность похода — 7 дней. Протяженность маршрута — 75 км.

Пешая часть маршрута начинается в станице Убинской, ко-

торая находится на расстоянии 50 км от города Краснодара. Первые интересные археологические объекты есть уже в самом начале маршрута – в 4 км к югу от станции Убинской, на левом берегу реки Убинка, у подножия отрога хребта Дерби, в 25 м от реки; на противоположном берегу находится оздоровительный детский лагерь «Дубрава». В окрестностях есть дольмены на вершине водораздельного хребта, в 1,5 км к северо-западу от упомянутого. Из нескольких дольменов, отреставрирован только один, ориентированный порталом на восток. Он не исследовался, но датируется серединой II тысячелетия до н.э.

Южнее в 400 м и в 200 м выше реки на другом отроге того же хребта найдены загадочные камни с вырубленными в них правильными четырехугольными корытцами – жертвенниками.

ИСТОРИЯ ДОЛЬМЕНОВ

Об обрядах при возведении гробниц, похоронах и жертвоприношениях можно только догадываться. Как и египетские пирамиды, дольмены, скорее всего, воздвигали еще при жизни тех, кому суждено было найти здесь свое последнее жилище. На ломку камня, доставку плит к месту погребения и сооружение самой усыпальницы не хватило бы тех немногих дней, пока тело умершего не начало разлагаться. В ряде дольменов обнаружено по нескольку костяков. Вероятно, каждый каменный домик был семейным склепом, а группа дольменов – родовым кладбищем. Тело помещали внутрь через отверстие в передней стенке, которое закрывали затем каменной пробкой. При новых захоронениях пробку вынимали.

Часто перед дольменами, стоящими на склоне горы, находится ровная площадка. Близ поселка Каменноостского вокруг нее вкопаны большие столбообразные камни – менгиры.



Убинский дольмен

Такие же площадки, или «дворики», есть около дольменов и в других странах: в Испании, Англии, Франции. Предполагают, что тут совершались какие-то религиозные церемонии. На верхней плите дольменов или на особых камнях перед ними кое-где выбиты чашевидные углубления для жертвоприношений и возлияний. Адыгейское племя шапсугов еще в XIX в. приносило к дольменам жертвенную пищу. Этот обряд мог сохраниться с древнейших времен, когда на кладбище приходили родственники погребенных и приносили пищу.

Б.А. Куфтин обратил внимание на то, что глиняные чашечки из дольменов, как правило, сделаны небрежно, хрупки и малы по размеру. По-видимому, они изготовлены специально для сопровождения покойников. Миниатюрность сосудов ученый объясняет, пользуясь этнографическими параллелями. Первобытным народам душа представлялась очень маленькой. В чашечки наливали питье для душ умерших. В адыгейской легенде о домах карликов чувствуется отголосок этих верований. В легенде говорится, что карлики сначала жили в пещерах,

а потом им хитростью удалось заставить могучих, но простоватых великанов построить себе каменные дома. Мы помним, что в конце III тысячелетия до н.э. кавказские племена порой селились в навесах под скалами. Адыгейскую легенду можно понять и так: маленькие души людей, которые обитали некогда в пещерах, теперь живут в дольменах.

Нет еще ответа на главный вопрос: откуда пришла к нам идея погребального сооружения? В Сибири, Палестине, Северной Африке, Испании, Франции, Англии, Дании, южных районах Скандинавии, Иране, Индии и Юго-Восточной Азии изучены каменные склепы, очень похожие на кавказские. Строили их разные племена и не всегда в одну и ту же эпоху, но идея такой постройки, несомненно, должна была иметь общее происхождение. Некоторые археологи думают, что дольмен воспроизводит форму египетской гробницы – мастабы, другие их опровергают. Бесспорно лишь расположение дольменов в приморских районах, указывающее на роль морских сношений в распространении этих своеобразных усыпальниц.

Размещая плиты с точным строительным расчетом, создатели дольменов проявили себя как хорошие архитекторы. Почти везде боковые плиты и кровля несколько выступают над передней стеной. Получается П-образный портал. Задняя стена обычно ниже передней, и крыша лежит наклонно. Всё это позволило выделить в постройке элементы конструкции – несущие свод опоры и выразить ощущение прочности, незыблемости дольмена. Как мы уже говорили, именно стремление к прочности потребовало возведения дольменов из пяти крупных плит, а не из брусчатки или рваного камня.

Монолитность, несокрушимость роднит кавказские усыпальницы с египетскими пирамидами. Сходство закономерное: и те и другие должны были служить вечными жилищами для людей, которые считали эту жизнь временным пристанищем и воплотили веру в иную жизнь в монументальных каменных гробницах.

Снаружи дольмены никак не украшены, хотя их стены – идеальная плоскость для орнаментального фриза. Но такой фриз неизбежно разрушит плоскость всего архитектурного сооружения. Поэтому в тех редких случаях, когда на дольменах есть орнамент, он сводится к узким поясам узора: например, в долине реки Жане – зигзаги на портале выступающих перед входом в дольмен торцах боковых плит. Монолитность стен этим не нарушена.

Если снаружи плиты не могли быть декорированы без ущерба для архитектурного замысла памятника, то с интерьером дело обстояло иначе. Внутри некоторых дольменов были довольно просторные помещения – до 7,7 кв. м, как в Эшери, правда, слабо освещенные, но все же напрашивающиеся на какое-то убранство. В Западной Европе известны мегалитические гроб-



Один из Пшадских дольменов

ницы с гравировкой. В Крыму открыты погребения эпохи бронзы в каменных ящиках, расписанных внутри. Иногда встречаются и украшенные кавказские дольмены; близ Геленджика, в долине реке Жене, на их плитах выгравированы зигзаги и треугольники. У станицы Новосвободной сохранилась красная роспись.

Узор, очень похожий на геленджикский, мы найдем на трипольской глиняной модели жилища из Попунди. Здесь в единственной комнате на уровне окон тянется полоса елочного орнамента.

Исследователи мегалитов Западной Европы пришли к выводу, что резьба в усыпальницах изображает ковры. На одном фризе, помимо их геометрического узора, показаны как бы повешенные на стену лук и колчаны со стрелами, т.е. воспроизведено всё внутреннее убранство дома. Чисто ковровый характер имеет и орнамент крымских каменных ящиков. Строителям дольменов подчас хотелось сделать каменное жилище покойника не только прочным, но и уютным. На плиты известняка переносили рисунки с тканей, которые висели в богатых домах. Этот мотив очень типичен для прикладного искусства. В росписях египетских пирамид можно узнать орнаменты на краях циновки, а в боспорских склепах – написанные на стенах ковры. Да и в древнерусских церквах мы заметили

длинные белые полотнища, обрамляющие над полом нижний ярус фресок.

Самые поздние из дольменов, раскопанных в Причерноморье, датируются I тысячелетием до н.э. Склепы, сходные с ними по форме, сложенные уже не из монолитов, а из мелких камней, строились на Кавказе вплоть до XI–XII вв. н.э.

Кавказские племена железного века берегли древние кладбища. Сто лет назад русские казаки, которые заселили Прикубанье, постоянно наталкивались на совершенно целые дольмены. Большинство из них были заткнуты пробками. Местное население еще смутно помнило о поклонении на древних могилах, а кое-где продолжало выполнять эти обряды. Адыгейцы были уверены, что повреждение дольменов повлечет за собой мор и несчастье.

Чувство почтения к далеким предкам и боязнь нарушить их покой в течение сорока столетий передавались от дедов к отцам, от отцов к детям и даже к чужим по происхождению народам.

Это явление наблюдается всюду, где есть мегалитические памятники. В Бретани еще на рубеже XIX и XX вв. к ним приносили больных в надежде на исцеление и ходили молиться девушки, которые мечтали выйти замуж. Французские этнографы описывали хороводы вокруг менгиров. Известны церковные послания эпохи Средневековья, запрещавшие паломничество к этим языческим сооружениям. Но в борьбе с тысячелетними поверьями церковь была бессильна. Тогда началась «христианизация» мегалитов. На них установили кресты, а над некоторыми дольменами возвели церкви.

То же произошло в Закавказье. Тут у менгиров были святилища, им жертвовали петухов и баранов, определенное число раз оползали каменные столбы на коленях. Христианство зако-



Гора Тхаб

нило эти обряды. И здесь мы находим часовни над менгирами.

Нечто подобное отмечено и у славян. В Почаевской лавре Богомольцы прикладываются к камню со «стопой Богородицы» – несомненно, еще языческой святыне. В 6 км от Кирилло-Белозерского монастыря, в часовне, лежит другой валун. Монахи усмотрели на нем след святого Кирилла. Культ камней – «следовиков» восходит к бронзовому веку. Напомним, что в это время стопы изображали на камнях в Приазовье, на Урале, в Сибири и в Карелии. Уже Геродоту показывали у реки Тираса (Днестра) отпечаток ступни Геракла в скале. Он похож на след человека, но в длину имеет два локтя.

Охраняемые народным поклонением мегалиты Бретани и Закавказья благополучно дожили до сего дня. Дольменам повезло меньше. В 1897 году основатель Краснодарского музея Е.Д. Фелицин сетовал: «Горцы, предшественники наши в Закубанском крае, относятся вообще с большим уважением к памятникам старины, в чём бы они ни заключались. К сожалению, кубанские казаки, унаследовав их места, не подражают этой похвальной черте горцев. Еще до революции были уничтожены сотни дольменов. Часто их разбивали без цели – просто чтобы “испытать силу”. Даже интеллигентные инженеры способство-



Гора Папай

вали разрушению памятников, распорядившись использовать эти плиты на щебень для Черноморского шоссе. И вот результаты. В 1885 году на Богатырской поляне стояло 360 дольменов, в 1928 году – 20, а нынче их нет совсем».

Драматична и удивительна судьба дольменов Прикубанья. Четыре тысячи лет назад, увлекшись заимствованным откуда-то со стороны учением о жизни и смерти, племена Северо-Западного Кавказа принялись сооружать рассчитанные на века мегалитические гробницы. Древнейшие самые большие дольмены появились на берегах Черного моря. Создатели этих усыпальниц не были мифическими великанами. Это были люди, которые обитали в пещерах или в поселках из глинобитных плетневых «турлучных» домов и сравнительно недавно познакомились с металлом. Каждая усыпальница требовала тяжелой многодневной работы, и всё же одно поколение людей за другим отказывалось ради нее от своих повседневных дел. Постепенно идея дольмена распространилась с побережья в горы и перевалила через Кавказский хребет. Завоевывая новых

приверженцев, идея слабела: дольмены Прикубанья заметно меньше причерноморских. Наконец, от нее осталась лишь оболочка: каменные гробницы с отверстием в передней стенке строили по-прежнему, однако складывали их уже из мелких плиток. Творчество титанов сменилось ремеслом рядовых каменщиков. Практический расчет победил идею. В XII в. исчезли и эти подражания древним склепам. Мелькало столетие за столетием, мир неузнаваемо преобразился, а старики-шапсуги всё еще носили к дольменам пищу для духов. Потом пришел чужой народ и разрушил «богатырские хатки». Такова история дольменов. Право же, стоя перед последними из них, есть о чём задуматься.

Продолжаем движение вверх по долине Убин-Су. Сначала путь проходит по гравийной дороге, далее она переходит в лесную. Через 12 км выходим в щель Убин-Су, которая представляет собой большую поляну, на которой находится пасека.

В третий день предстоит радиальный выход на гору Папай. Сначала путь проходит по лесной дороге, которая заканчива-



Луговой участок хребта Коцехур

ется через 7 км. Отсюда тропа идет вверх, все время по гребню. Горизонтальные участки чередуются с крутыми подъемами. Сразу же за выходом скал – вершина Северный Папай. Затем следует переход по узкой 50-метровой перемычке, и после небольшого подъема мы на главном гребне – на вершине Центральный Папай. Повернув влево, поднимаемся на вершину Главный Папай высотой 819 м: вдали – седоглавые вершины Кавказских гор, виднеется Черное море, сзади – лесистые горы, переходящие в холмистую местность, и, наконец, степь. По острому и довольно крутому гребню переходим к вершине Восточный Папай. Обрато дви-гаемся по тому же маршруту.

ПАПАЙ – НЕ МОРЯК

Одна из версий, объясняющая смысловое значение топонима Папай, связана с древними племенами, населяющими Северное Причерноморье и Северный Кавказ, – с VII в. до н.э. до III в. н.э. их называли скифами. У скифов был культ «семи богов». Главный среди них был Папай, равный Зевсу – по греческой мифологии. Таким образом, эту замечательную вершину нарекли, быть может, еще скифы в честь своего главного божества. Гора Папай – это своеобразие степных участков, на которые обратил внимание профессор Ку-

банского сельскохозяйственно-го института И.С. Косенко. Еще в 1930 году им были собраны такие виды, как фибигия мохнато-плодная, вьюнок кантабрийский, пион тонколистный.

Здесь, вдали от основного ареала, представлены настоящие можжевельные редколесья из трех видов можжевельников: вонючего, высокого и красноватого – со всем комплексом сопутствующих видов, а также асфоделиново-ковыльная, жасмино-ковыльная и разнотравно-ковыльная степь с большим количеством эрему-са представительного.

В степных сообществах преобладает ковыль красивейший, образующий самые настоящие горностепные сообщества.

На горе Папай найдены несколько видов орхидных, тайник овальный, пыльцеголовник красный, дремлик гелеборине, ятрышник пурпурный.

В четвертый день нам предстоит подъем на Главный Кавказский хребет. Через 4 км пути по лесной дороге – в месте окончания маршрута – нам предстоит переправа через реку Убинку. Далее по хорошо натоптанной тропе выходим на широкую вырубку. Здесь тропа расходится. Нам надо двигаться по правой тропе, которая поднимается в гору. Дальше следуем по тропе



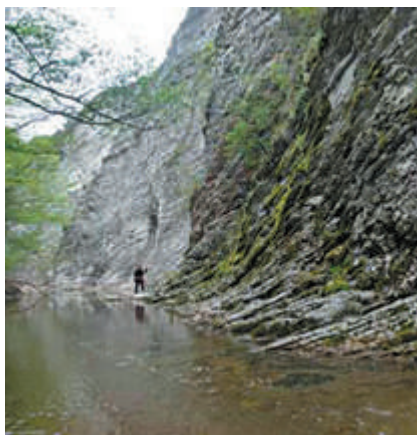
Мельничный водопад

до урочища Черный Хутор, вдоль которого проходит гравийная дорога, и по ней – до туристического приюта «Альпинистский».

На следующий день необходимо взять с собой запас воды во флягах: на подъеме к гребню хребта Коцехур и на самом гребне воды не будет. Тропа идет вдоль ручья Мельничного и через 25–30 минут приводит к семиметровому водопаду с шикарным бассейном. В верховьях Мельничного ручья также встречаются водопады и водоскаты. Здесь можно пополнить запасы воды.

Далее подъем проходит по урочищу Монастыри. Этот подъем является технически несложным, но иногда встречаются крутые участки; на северных склонах восточной части хребта Коцехур находятся скальные выходы Серые Монастыри (Краснодарские столбы) – хорошо известные далеко за пределами края альпинистам, туристам и скалолазам. Впервые эти скалы опробовали краснодарские альпинисты в конце 60-х гг. Стали появляться скальные маршруты со своими названиями – «Дед», «Парус», «Кораблики», «Поцелуйчик» и др.

Скалы Серые Монастыри сложены хорошо сцементированным песчаником темного цвета.



Скальные обнажения в долине реки Пшада



Скалы Серые Монастыри



Сложенные песчаником, они оказались более стойкими к процессам разрушения, чем окружающие их горные породы. Вынос менее стойких пород способствует тому, что пласт песчаника был отпрепарирован и поэтому они выступают на поверхность в виде гряды причудливых скал длиной более чем на 3 км.

Эти скалы вытягиваются в виде стены или отдельных башен параллельно гребню хребта Коцехур, вблизи его подножия. Вокруг Монастырей преобладает дубовый и буковый лес. У самых скал растет много сосен.

От скал до вершины горы Тхаб по хорошо натоптанной тропе надо подниматься около 1,5 ч. Эта гора долгое время считалась самой высокой вершиной хребта

Коцехур. Однако высшая точка — 921,5 м — отстоит от Тхаба к западу. Высота горы Тхаб — 905 м. На ее крутых склонах зарождаются истоки Плесецкой щели — с юга — и ручья Мельничного — с севера. На вершине расположен геодезический пункт. «Тхаб» переводится с адыгейского языка как «многохребтовый».

С вершины горы двигаемся по тропе, проходящей по водоразделу рек Догуаб и Пшады, в сторону горы Молдаванская, далее по хребту Горлянов спускаемся к реке Пшада.

На следующий день уходим вниз по долине реки Пшады. Слева и справа — живописные скальные обнажения. Это место с выходами белоснежных скал, поднимающимися на многие де-

сятки метров над водами Пшады, называется Приступины скалы.

Долина Пшады заметно расширяется; на плоских участках ее террас много плодовых садов. Вскоре дорога выбирается на правый берег реки и без бродов тянется до самого поселка Пшада. Но, не доходя до него около 1 км, нужно покинуть правый берег реки и перейти на левый, где на террасе у реки, в тени вековых деревьев, скрыт уникальный дольменный комплекс. Древние погребальные сооружения хорошо сохранились. Они относятся к классическому плиточному типу. На поляне в районе Пшадских дольменов, расположенных в 1 км от поселка Пшада, заканчивается наш поход.

Фото автора

Таблица

График движения по маршруту

День пути	Участок трассы	Километраж	Чистое ходовое время	Средняя скорость	Характер пути
1-й	Город Краснодар — станция Убинская	50			Переезд на автобусе
2-й	Станция Убинская — щель Убин-Су	15	5	3 км/ч	Гравийная дорога, далее — лесная
3-й	Щель Убин-Су — гора Папай — щель Убин-Су	18	6	3 км/ч	Лесная дорога, переходящая в тропу
4-й	Щель Убин-Су — туристический приют «Альпинистский»	15	5	3 км/ч	Брод через реку Убинка, затем — хорошо натоптанная тропа, переходящая в гравийную дорогу
5-й	Туристический приют «Альпинистский» — река Пшада	18	6	3 км/ч	Хорошая натоптанная тропа по гребню водораздела
6-й	Река Пшада — поселок Пшада	9	3	3 км/ч	Гравийная дорога вдоль реки
7-й	Поселок Пшада — город Краснодар	170			Переезд на автобусе
Всего		75	25	3 км/ч	


Педагогический университет
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
 предлагает **для учителя физкультуры**

Лицензия Департамента образования
 г. Москвы 77 № 000349,
 рег. № 027477 от 15.09.2010





**ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ
 (обучение с 1 сентября 2011 года по 30 мая 2012 года)**

КОД ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ

- 14-001 *В.А. Родионов. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физкультуры*
- 14-002 *И.К. Латыпов. Физическая культура в профильном обучении*
-  14-003 *Б.Х. Ланда. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся*
- 14-004 *Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе*
- 14-005 *Т.С. Лисицкая. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе*
- 14-006 *И.К. Латыпов. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе*
- 14-007 *Т.С. Лисицкая, В.Б. Игнатъев. Использование йоги в работе учителя физической культуры*

КОД ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ

- 21-001 *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*
- 21-002 *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*
-  21-005 *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*
-  21-007 *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

Имеются два варианта учебных материалов дистанционных курсов: брошюры и брошюры+DVD.

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 для жителей Москвы и Московской области
 (обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)**

М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся (в июне 2011 года)

Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>
 и по телефону (499) 240-02-24 (звонки принимаются с 15.00 до 19.00).

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



Электронную заявку можно в режиме on-line подать
 на сайте <http://edu.1september.ru>. Это удобно и просто!

Спортивные каникулы

Совет физоргов в детском лагере

Физические упражнения могут оказывать на здоровье как положительное влияние, так и отрицательное. Поэтому их применение требует грамотного подхода, построенного на знании методики подбора средств и методов, с которыми автор этого материала знакомит ребят на сборах Совета физоргов в оздоровительном лагере.



фото с сайта www.7sky-omsk.ru

Евгений КИРЬЯН,
инструктор по физической культуре,
д/л «Стремительный»,
ВДЦ «Орленок»

ИДЕЯ ПРОЕКТА...

Различные спортивные занятия на Черноморском побережье Кавказа способствуют оздоровлению и укреплению детского организма. Однако дети по-разному адаптируются к климату, имеют разный уровень физической подготовленности и широкий спектр заболеваний. Самым доступным оздоровительным средством для всех них является утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка. Чтобы она была интересна ребятам, предла-

гаю вовлечь их в процесс ее организации и проведения. На протяжении всей смены отряды детей в возрасте от 10 до 16 лет соревнуются в ее проведении. Большая часть методической работы ложится на физоргов, которые ежедневно на работе Совета получают методическую поддержку инструктора по физической культуре и спорту.

В начале смены определяют места для проведения зарядки как на свежем воздухе, так и в помещении. Подростки вместе с педагогом заранее разработали критерии оценивания ее выполнения, на протяжении всей смены вели специальный журнал, в котором отражали набранные ребятами очки.

ЕГО ЗАДАЧИ...

1. Обучение комплексам ОРУ для проведения утренних зарядок.

2. Знакомство с подвижными, спортивными, дворовыми играми.

3. Развитие у подростков организаторских навыков в процессе проведения различных игр и зарядок.

4. Воспитание чувства ответственности и осознанного соблюдения правил техники безопасности на спортивных площадках.

5. Осознание подростками важности соблюдения правил здорового образа жизни.

6. Формирование лидерских качеств.

...ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ...

По окончании смены подросток будет:

– уметь организовывать и проводить спортивно-оздоровительное мероприятие;

- владеть навыками судейства;
- владеть различными формами и способами проведения утренней гигиенической гимнастики;

- уметь организовывать и проводить различные подвижные и дворовые игры;

- владеть навыками взаимодействия с коллективом;

- уметь принимать совместные решения;

- уметь высказывать свою точку зрения и соглашаться с мнением других;

- знать, как планировать свою деятельность;

- знать меры профилактики травматизма, методы и средства укрепления и сохранения здоровья, основы здорового образа жизни и стараться применять их на практике;

- уметь анализировать собственную деятельность и деятельность коллектива;

- уметь доносить информацию до сверстников.

В сотрудничестве с детьми педагог сможет:

- организовать и провести спортивные часы, соревнования по отдельным видам спорта, День здоровья, конкурс утренней зарядки и ряд других спортивно-оздоровительных мероприятий, запланированных советом;

- выявить у подростков лидерские способности;

- разработать Положения о конкурсе утренней зарядки, об отдельных спортивных соревнованиях, Дне здоровья;

- получить новые навыки работы с Советом физоргов.

...И КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Для того чтобы получить максимальную пользу от проекта, важно, чтобы группа Совета физоргов была постоянной, осуществлялся контроль со стороны вожатых, в лагере имелся спортивный инвентарь в нужном количестве и подростки активно участвовали в работе.

Средства достижения цели:

- 1) обучающие занятия;
- 2) практические занятия;
- 3) организаторская деятельность;
- 4) сборы Совета физоргов;
- 5) проектная деятельность;
- 6) лекции, беседы;
- 7) аналитическая деятельность.

Средства диагностики:

- 1) анкетирование;
- 2) тестирование;
- 3) беседа;
- 4) спортивная игра.

Для стимулирования работы физоргов можно использовать следующие методические приемы:

- похвалить подростка индивидуально и публично;
- объявить ему устную или письменную благодарность;
- дать положительную оценку в присутствии сверстников;
- поаплодировать;
- предоставить привилегию: поручить подъем флага, встречу гостей;

- вручить знак отличия;
- поздравить на внутриотрядном мероприятии или по радио.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ...

Сборы совета физоргов проводятся два раза в день – утром и вечером. На утреннем сборе проводится анализ проведенной зарядки, выставляются баллы каждому отряду, обсуждается план на предстоящий день. На вечернем сборе составляется новый комплекс упражнений для утренней зарядки, проводятся работа над ошибками, выборы нового дежурного физорга, методическое занятие, план проведения которых представлен в *таблице*, составляется план работы на следующий день.

...И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительный период

На этом этапе проводится диагностика физической и теоретической подготовленности подростка, а также проводятся обучающие занятия, на которых подросток получает необходимые знания, умения и навыки в проведении утренних зарядок, организации спортивных мероприятий.

Занятие № 1

Знакомство членов совета физоргов между собой. В начале занятия проводится игра «Я умею делать так...». Каждый ребенок называет свое имя и показывает одно упражнение из комплекса утренней гимнастики. Создание положительного настроения на пред-

Таблица

План методических занятий с физоргам

Номер занятия	Темы занятий	Время на теорию	Время на практику
1	«Обучение планированию спортивно-оздоровительной деятельности на смену»	45 мин.	–
2	«Обучение организации и проведению утренней зарядки»	25 мин.	20 мин.
3	«Обучение (выполнению?) различных комплексов общеразвивающих упражнений»	15 мин.	30 мин.
4	«Обучение организации и проведению спортивных праздников»	45 мин.	–
5	«Обучение судейству соревнований по различным видам спорта»	15 мин.	30 мин.
6	«Обучение правилам проведения дворовых и подвижных игр»	15 мин.	30 мин.
Итого		4 ч 30 мин.	



стоящую деятельность. Определение целей и задач деятельности физоргов: работа по группам, общее обсуждение. Группа знакомится с правилами проведения комплекса ОРУ в целом. Выявление лидерских качеств у подростков. Разработка критериев конкурса утренних зарядок. Подготовка творческого представления Совета на общелагерном сборе.

Занятие № 2

Занятие начинается с вводного слова руководителя «Зачем мне быть здоровым?». Доработка Положения о конкурсе зарядок. Практическое занятие по проведению утренней зарядки, знакомство с подвижными играми. Подготовка представления Положения о конкурсе зарядок в отряде. Инструктаж физоргов о соблюдении правил техники безопасности при проведении отрядных спортивных мероприятий.

Занятие № 3

Знакомство с различными формами проведения утренних зарядок, а также с подвижными играми. Составление графика дежурств физоргов на зарядке. Разработка критериев оценивания планируемых спортивных мероприятий (работа в группах). Практическое задание по проведению утренней зарядки, а также по организации подвижных игр. Физоргам дает-

ся задание выяснить спортивные пристрастия членов отряда, составить комплекс ОРУ.

Занятие № 4

Ознакомление с различными подвижными играми. Освоение форм и способов проведения спортивных мероприятий. Разработка Положения о спортивном мероприятии. Прием заявок на участие в общелагерных соревнованиях. Выборы дежурного физорга. Практическое задание по проведению утренней зарядки, подвижной игры. Физоргам дается задание разработать Положение о спортивном мероприятии в отряде.

Занятие № 5

Доработка и корректировка положения спортивного дела. Настрой ребят на трудовую деятельность. Обучение подростка постановке задач и способам их решения. Развитие у подростка умения работать в команде. Назначение дежурного физорга.

Основной период

Совет физоргов в основном периоде проводится также ежедневно 2 раза в день с целью корректировки деятельности в смене. На занятиях поддерживается высокий эмоциональный настрой, создается мотивация подростков на работу. Оказывается необходимая помощь в проведении или

организации спортивных праздников и мероприятий, проводится анализ проведенных дел, корректируется деятельность совета.

Итоговый период

Он включает два итоговых занятия, на которых подростками проводится анализ проделанной работы.

Занятие № 1

Его главная задача – настроить ребят на последний этап работы, рассказать об итоговом сборе. Каждый физорг получает задание подробно проанализировать свою работу и работу всего Совета на отрядном сборе.

Занятие № 2. Итоговый сбор Совета физоргов

Руководитель во вступительном слове предлагает занимающимся ответить на вопросы:

1. Была ли полезной для вас деятельность в Совете физоргов? Если да, то почему? Какой опыт вы получили?
2. Всё ли у вас получилось? Благодаря чему? Что мешало в работе?
3. Каковы ваши предложения по изменению программы работы Совета?
4. Удалось ли вам реализовать свой потенциал? Появилось ли желание продолжить спортивную деятельность в своем городе (селе), школе, дворе?

Затем проводится подробный анализ личных достижений подростков, работы, проделанной всем Советом в течение смены, результатов конкурса зарядок.

После этого Совет физоргов формирует пожелания следующему Совету и его руководителю.

В завершение руководитель в своей речи настраивает подростков на последующие занятия с целью оздоровления в условиях города, побуждает их провести профилактические беседы на тему здорового образа жизни с другими подростками лагеря, организовать «круглые столы» или мастер-классы. ■

Разминка перед стартом

Спортивно-соревновательная игра

Каждый подросток, приезжающий в лагерь, может проявить себя в том или ином виде спорта. Ввести ребят в курс предстоящих спортивных событий позволяет игра «Разминка перед стартом». В ней каждый подросток может проверить уровень своей физической подготовленности, узнать о том, что его ждет в смене, каким видом спорта он будет заниматься и в каких соревнованиях сможет поучаствовать.



фото с сайта www.zdravo-russia.ru

Евгений ИБРАГИМОВ,
инструктор по физической культуре,
ВДЦ «Орленок»

ПОДГОТОВКА ИГРЫ

В этой игре может принять участие весь лагерь – дети в возрасте от 7 до 16 лет. Как и любое общелагерное мероприятие, она требует большой предварительной подготовки. В частности, необходимо:

- 1) разработать конспект для проведения подвижной игры;
- 2) подготовить материал о соблюдении норм личной гигиены;
- 3) подготовить тестовые задания по физической подготовке;

4) подготовить вопросник по теории физической культуры;

5) подготовить материал о культурных группах здоровья;

6) подготовить материал о здоровом образе жизни;

7) подготовить раздаточный материал по темам: «Спорт», «Спортивное движение», «Физическая культура», «Здоровый образ жизни» и др.;

8) подготовить материал об особенностях морского и горного климата в условиях ВДЦ «Орленок»;

9) выдать педагогам раздаточный материал для углубленного изучения;

10) педагогам и инструкторам по физической культуре занять места на определенных точках маршрута;

11) всем отрядам разделиться на две равные команды и получить маршрутные листы;

12) подготовить мини-презентацию о спортивной лагерной смене, о значении физической культуры в жизни подростка.

ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ

Дети, одетые в спортивную форму, собираются в кинозале. Ведущий говорит о том, что нынешняя смена необычная: ее деятельность посвящена физической культуре и спорту, и называется она «Спорт во имя мира». Будет проведено множество спортивно-оздоровительных мероприятий, которые помогут детям определиться с тем, чем можно заниматься в лагере.

Затем демонстрируется презентация о предстоящих мероприятиях, после чего ведущий

предлагает ребятам небольшую разминку, где каждый из них сможет определить начальный уровень своей физической подготовленности и вид спорта, которым он будет заниматься и в соревнованиях по которому будет участвовать. Ведущий раздает капитанам команд маршрутные ленты и предупреждает, что на каждой станции команда должна находиться не более 10 мин.

Все участники игры отправляются в путь. При помощи карты они находят станции, на которых выполняют задания.

СТАНЦИЯ «СПОРТИВНАЯ»

Задача педагогов на данной станции — передать подросткам знания о спорте и физической культуре. Инструктор знакомит ребят с определениями физической культуры, ее основными средствами, затем рассказывает о физической рекреации, массовой и лечебной физической культуре; в заключение подчеркивает разницу между физической культурой и спортом.

СТАНЦИЯ «ГИГИЕНИЧЕСКАЯ»

На этой станции рассказывается об основах гигиены и способах ее соблюдения. Дети узнают, что занятия надо начинать через 2 ч после приема пищи. Утренние тренировки, если они не интенсивны, надо делать натошак. После занятий также не следует торопиться с едой: сначала надо провести гигиенические процедуры. Ведущий обращает внимание детей на то, что спортивная одежда должна быть водонепроницаемой и воздухопроницаемой, легкой и с малой теплопроводностью, а обувь — свободной, легкой и не тесной. Летом нужен минимум одежды, зато голову обязательно следует защитить легкой шапочкой.

Затем ведущий рассказывает ребятам об основных правилах и средствах закаливания и в заклю-

чение беседы знакомит их с современными системами дыхательной гимнастики.

СТАНЦИЯ «КЛИМАТИЧЕСКАЯ»

На третьей станции инструктор рассказывает ребятам об особенностях климата Черноморского побережья Кавказа, знакомит их с понятиями «акклиматизация», «адаптация», «климатотерапия», особо подчеркивая благотворное влияние горного и морского климата на организм человека.

СТАНЦИЯ «ИГРОВАЯ»

На этой станции инструктор определяет самых активных ребят, организаторов, лидеров, предлагая им игру «Ловля парами» — разновидность пятнашек. Один водящий сначала пятнает одного. Затем, взявшись за руки, они пятнают вдвоем, затем втроем. Когда водящих станет четверо, они делаются на две пары и т.д., пока все не станут водящими.

Следующая игра — «Здравствуйте!». Все встают в круг плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. После этого они бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте!» Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится новым водящим.

СТАНЦИЯ «ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ»

Здесь ребята измеряют у себя объемы отдельных частей тела и соотносят их с ростом и весом. На основании измерений определяются весо-ростовой показатель, асимметрии и диспропорции.

СТАНЦИЯ «ВОПРОСИТЕЛЬНАЯ»

На этой станции проводится тестовая игра «Вопрос — ответ». Проверяются знания детей в области физической культуры и

спорта: им предлагается 30 вопросов, на каждый из которых предлагается 4 варианта ответа. Необходимо выбрать правильный и отметить его в соответствующей графе бланка ответов на вопросы тестового задания. Исправления не засчитываются за правильный ответ.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты — мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основателем отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания являются:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на:

- а) формирование правильной осанки;
- б) гармоничное развитие человека;
- в) всестороннее развитие физических качеств;
- г) достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) «генезис»;
- б) «гистогенез»;
- в) «онтогенез»;
- г) «филогенез».

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;

- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия — это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) «авитаминоз»;
- б) «гиповитаминоз»;
- в) «гипервитаминоз»;
- г) «бактериоз».

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) «стиль-чез»;
- б) «марш-бросок»;
- в) «кросс»;
- г) «конкур».

23. Туфли для бега называются:

- а) «кеды»;
- б) «пуанты»;
- в) «чешки»;
- г) «шиповки».

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) «перешагивание»;
- б) «перекатывание»;
- в) «переступание»;
- г) «перемахивание».

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6×9 м;
- б) 9×12 м;
- в) 8×16 м;
- г) 9×18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол — подводящая игра к:

- а) баскетболу;
- б) волейболу;
- в) настольному теннису;
- г) футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;

- б) попеременный одношажный ход;
 в) попеременный двухшажный ход;
 г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) «стоянка»;
 б) «ночлег»;
 в) «причал»;
 г) «привал».

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – б; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – в; 30 – г.

СТАНЦИЯ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ»

На этой станции инструктор рассказывает о том, как важен здоровый образ жизни для подростков. Он акцентирует внимание ребят на том, что многие болезни появляются из-за нехватки движения и отмечает, что люди, которые занимаются спортом, меньше подвержены стрессам на работе.

СТАНЦИЯ «ГРУППОВАЯ»

На восьмой станции подросток узнает об особенностях деления на физкультурные группы, а также о том, к какой из них он отно-

сится. Инструктор рассказывает, какие упражнения могут выполнять подростки, отнесенные к той или иной физкультурной группе.

Обязательно нужно сказать, что четко очерченных границ распределения детей на группы не существует. Это дает право инструктору физкультуры и врачу решать данный вопрос строго индивидуально, исходя прежде всего как из уровня физической подготовленности, так и из функционального состояния ребенка. Наличие у него болезней – не повод для освобождения от занятий физическими упражнениями. Но чтобы они действительно приносили пользу, его следует определить в соответствующую группу.

СТАНЦИЯ «ПУЛЬСОВАЯ»

На этой станции занимающиеся определяют уровень своей физической подготовленности по результатам прохождения функциональной пробы. Каждый подросток измеряет пульс в состоянии покоя, затем выполняет физическое упражнение в течение 1 мин. – приседание или отжимание, снова измеряет пульс и после паузы (1 мин.) – еще раз. У тренированного человека он должен понижаться и быть примерно на 10–15% выше, чем в состоянии покоя. На основании этого маленького эксперимента можно сделать вывод о том, кто из ребят ведет более активный образ жизни.

СТАНЦИЯ «ТЕСТОВАЯ»

На этой станции подросток может определить свои результаты в отдельных тестовых упражнениях:

1. Определение взрывной силы в прыжках в длину с места.
2. Определение скоростных качеств в беге на 60–100 м.
3. Определение силовых качеств в подтягивании на перекладине у юношей и отжиманиях у девушек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для того чтобы игра прошла без травм, нужно соблюдать следующие рекомендации:

- 1) необходимо проверить территорию на наличие травмоопасных участков; если такие имеются – оградить их сигнальной лентой;
- 2) следует провести инструктаж по технике безопасности;
- 3) нужно получить от врача сведения о состоянии здоровья участников игры;
- 4) следует провести разминку перед игрой;
- 5) не забыть проверить наличие спортивной формы у подростков;
- 6) ведущие на станциях должны создавать у участников игры высокий эмоциональный настрой, поддерживать веселую, радостную атмосферу, стараясь выделить самых активных подростков, чтобы потом сделать их своими помощниками.

Бланк ответов на вопросы тестового задания

Фамилия, имя _____ Отряд _____

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а б в г	11	а б в г	21	а б в г
2	а б в г	12	а б в г	22	а б в г
3	а б в г	13	а б в г	23	а б в г
4	а б в г	14	а б в г	24	а б в г
5	а б в г	15	а б в г	25	а б в г
6	а б в г	16	а б в г	26	а б в г
7	а б в г	17	а б в г	27	а б в г
8	а б в г	18	а б в г	28	а б в г
9	а б в г	19	а б в г	29	а б в г
10	а б в г	20	а б в г	30	а б в г

Количество правильных ответов: _____

Плывать – за восемь уроков

Методика обучения второклассников

Лето – лучшая пора для обучения плаванию. Учиться можно как в бассейнах, так и в открытых водоемах. Если методически правильно построить занятия, как предлагает автор этого материала, то научиться плавать можно за восемь занятий. Подготовительная и заключительная части уроков проводятся на суше, основная – в воде.



Хибир МУРТАЗИН,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 6,
г. Заволжье,
Нижегородская обл.

УРОК ПЕРВЫЙ

Задачи:

- ознакомление с физическими свойствами воды;
- обучение выдоху в воду;
- обучение удержанию на воде;
- развитие координации движений.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. разминочный бег – 2 мин. ОРУ – 8 упражнений. Имитационные движения руками. Принять положение группировки в упоре присев.

Основная часть

Практически все упражнения для освоения с водой выполняются с задержкой дыхания. Это увеличивает плавучесть и помогает детям понять, что вода держит человека.

1. Ходьба по дну, держась за бортик.
2. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.
3. То же с выдохом в воду ртом.
4. Ходьба с круговыми вращениями рук, касаясь воды.
5. Сделать вдох, при погружении под воду – выдох.
6. Упражнение «Поплавок». Полежать на поверхности воды в группировке – 2 раза по 5 сек. и 3 раза по 8 сек.
7. Упражнение «Медуза»: то же, что и «Поплавок», но после всплытия опустить руки и ноги вниз – с задержкой дыхания до 5 сек. – 3 раза.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего

задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ВТОРОЙ

Задачи:

- продолжение ознакомления с физическими свойствами воды;
- обучение скольжению на воде;
- развитие быстроты и координации движений.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег – 2 мин. ОРУ – 8 упражнений. Имитационные упражнения для рук и ног.

Основная часть

1. Подвижные игры в воде – 5 мин.
2. Погружение под воду с головой – до 5 раз подряд с задержкой дыхания.
3. То же с выдохом в воду.

4. Ходьба по дну в парах с круговыми вращениями рук вперед, касаясь ими воды.

5. Упражнение «Поплавок» — 5 раз.

6. И.п. — лежа на спине с опорой о бортик. Попеременная работа ног.

7. Упражнение «Медуза» — 5 раз.

8. Упражнение «Стрела». Оттолкнувшись от дна, выполнить скольжение, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

В этом упражнении важно добиться правильного положения при скольжении и удержании равновесия в воде.

9. То же, отталкиваясь от бортика.

10. Подвижные игры со скольжением.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ТРЕТИЙ

Задачи:

- обучение удержанию равновесия на груди и спине в воде;
- развитие выносливости.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег — 2 мин. ОРУ с имитационными движениями пловца.

Основная часть

1. Погружение под воду с выполнением различных заданий.

2. Имитация движений рук при плавании кролем на спине и на груди стоя на месте и в движении с дыханием.

3. Упражнение «Торпеда»: принять положение «стрелы» и скользить по воде, делая движения ногами кролем, — 5 раз.

4. Эстафеты со скольжением на груди — 5 мин.

5. И.п. — лежа на груди, плавательная доска в вытянутых вперед руках. Плавание кролем на спине при помощи ног — 3 раза по 8 м.

6. То же кролем на груди.

7. Упражнения на согласование работы ног и рук без дыхания — 2 мин.

8. Повороты на спину из положения лежа на груди и обратно на месте — 2 мин.

9. И.п. — лежа на спине, голова на плавательной доске. Плавание кролем на спине при помощи ног — 3 раза по 8 м.

10. То же кролем на груди.

11. Ныряние в глубину — 2 мин.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

Задачи:

- продолжение обучения работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине;
- обучение прыжкам и нырянию;
- развитие силы рук и ног.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег — 2 мин. ОРУ — 8 упражнений. Подвижная игра — 5 мин.

Основная часть

На каждом уроке необходимо стараться проплыть как можно большее расстояние, не вставая на дно.

1. Упражнение «Торпеда» — 4 раза по 8 м.

2. Кроль на груди с задержкой дыхания.

3. Упражнение в парах. Один партнер принимает положение широкой стойки, другой подныривает под его ногами.

4. Плавание с доской между ногами, работая руками кролем на спине и на груди, — 2 раза по 10 м.

5. Прыжки в воду шагом с края бортика.

6. Плавание с доской, работая ногами, кролем на спине — 2 раза по 8 м и на груди — 3 раза по 10 м.

7. Ныряние в воду с бортика из положения сидя, руки вверх, — 2 раза.

8. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений — 5 мин.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ПЯТЫЙ

Задачи:

- обучение дыханию в плавании кролем на спине и на груди;
- совершенствование техники плавания кролем на спине;
- развитие скоростных и силовых способностей.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег — 2 мин. ОРУ — 8 упражнений. Имитационные упражнения — 3 мин.

Основная часть

1. Стоя в наклоне, выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине и на груди.

2. Плавание кролем на спине и на груди с доской при помощи ног — 5 раз по 10 м.

3. Выдох в воду с поворотом головы — 2 мин.

4. Плавание с работой рук и ног с дыханием — 2 раза по 8 м.

5. Прыжки в воду с высоты 50 см с последующим нырянием.

6. Плавание кролем на груди с выдохами в воду, опираясь руками за палку, которую держит учитель.

7. Повороты на грудь из положения лежа на спину и обратно в движении — 3 мин.

8. Плавание кролем на спине с доской под головой при помощи ног.

9. Плавание кролем на спине в полной координации.

Для овладения техникой плавания кролем на спине необходимо:

- стараться не раскачивать туловище из стороны в сторону;
- делать вдох, когда руки у бедра;

– гребки выполнять под туловищем;

– стараться не сгибать ноги в коленях;

– соблюдать ритм: 2 гребка руками и 6 движений ногами.

Руки во время гребков не следует опускать слишком глубоко. Все движения выполняются свободно, легко, не торопясь. Не нужно мотать ногами по воде.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ШЕСТОЙ

Задачи:

– совершенствование техники плавания кролем на спине;

– продолжение обучения согласованию работы рук и ног в плавании кролем на груди;

– развитие силы рук и ног.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег – 2 мин. ОРУ – 8 упражнений. Подвижные игры.

Основная часть

1. Упражнение «Торпеда»: на груди – 4 раза по 8 м; на спине – 3 раза по 5 м.

2. Плавание кролем на спине и на груди с доской при помощи ног – 4 раза по 10 м.

3. И.п. – правая рука на плавательной доске. Сочетание работы левой руки с дыханием в плавании кролем на груди – 4 раза по 10 м.

4. То же с другой руки.

5. Кроль на груди в полной координации – 4 раза по 10 м.

6. Кроль на спине в полной координации – 4 раза по 10 м.

7. Прыжки в воду «солдатиком» – 3 раза.

8. Простой поворот при плавании кролем на груди – 3 раза.

9. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений – 5 мин.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК СЕДЬМОЙ

Задачи:

– совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине;

– ознакомление с техникой брасса;

– развитие координации движений.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег – 2 мин. ОРУ – 8 упражнений. Имитация работы рук и ног в плавании кролем на спине и на груди и брассом – 5 мин. Подвижная игра – 5 мин.

Основная часть

1. Стоя в наклоне, выполнять движения руками кролем на груди с дыханием в воду – 3 мин.

2. Плавание кролем на спине и на груди с доской при помощи ног – 4 раза по 10 м.

3. Плавание в полной координации кролем на груди – 3 раза по 8 м.

4. Спад в воду из положения сидя на стартовой тумбочке – 3 раза.

5. Опираясь о бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом, – 2 мин.

6. Имитация работы рук и ног в плавании брассом в положении стоя и лежа на скамейке.

6. Согласование движений рук брассом с дыханием в воду на месте – 2 мин.

7. Плавание брассом в полной координации – 5 мин.

8. Ныряние, используя технику брасса, – 3 мин.

9. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений – 5 мин.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ.

УРОК ВОСЬМОЙ

Задачи:

– обучение согласованию движений в плавании брассом;

– обучение поворотам;

– оценка умения плавать.

Подготовительная часть

Перед занятием следует принять душ.

Построение, переключка, сообщение задач урока. Бег – 2 мин. Имитация работы рук и ног при плавании различными способами.

Основная часть

1. Плавание кролем на груди в полной координации – 2 раза по 8 м.

2. Плавание кролем на спине в полной координации – 2 раза по 8 м.

3. Спады в воду со стартовой тумбочки – 3 мин.

4. Контрольные упражнения (выполняются на отметку):

вариант 1:

– проплыть 12 м со старта на глубине – отметка «5»;

– проплыть 8 м любым способом – отметка «4»;

– продемонстрировать умение держаться на воде – отметка «3»;

вариант 2:

– проплыть 15 м на глубине после прыжка в воду со стартовой тумбочки – отметка «5»;

– проплыть 8 м на мелководье – отметка «4»;

– продемонстрировать умение плавать любым способом, в том числе и неспортивным, – отметка «3».

5. Повороты при плавании кролем на груди.

6. Имитация работы рук брассом на месте – 5 мин.

7. Движения ног брассом, опираясь о бортик, – 5 мин.

8. Плавание брассом в полной координации – 5 мин.

9. Прыжки в воду – 3 раза.

Заключительная часть

Построение, переключка, подведение итогов. Сообщение домашнего задания. После занятия обязательно принять душ. ■

Путешествие туристят

Поход-прогулка для самых маленьких

Физическое развитие детей – неотъемлемая составляющая любых комплексных образовательных программ. За последние десять лет в стране сложилась устойчивая тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения. Необходимость поиска эффективных путей оздоровления детей приобретает первостепенную социальную значимость. Автор этого материала, участник конкурса «Урок физкультуры XXI века», считает, что уже в дошкольном образовательном учреждении должна проводиться большая работа по укреплению и сохранению здоровья детей на основе тесного взаимодействия педагогов с родителями.



фото с сайта 1www.lv-blog.blogspot.com

Ольга ЛЮБИНА,
г. Железногорск,
Красноярский край

НЕУД ПО СЕМЕЙНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Одна из причин медленного ухудшения здоровья детей – недостаточная педагогическая культура в семьях. Нарушается режим сна и отдыха в праздничные и выходные дни, дети много времени проводят у телевизора и компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью. У родителей отсутствует потребность в здоровом образе жизни, наблюдается недостаточный уровень компетентности в вопросах физического воспитания. Но при грамотном построении педагогического процесса родителей можно заинтересовать в его повышении.

Важно убедить пап и мам в том, что их личный пример – самый главный стимул для ребенка в стремлении вести здоровый образ жизни. Помочь им в этом могут инструкторы по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений. Информация и практический опыт, переданный педагогами, помогут родителям лучше узнать работу дошкольного учреждения в области физического воспитания, вызвать интерес к ней; восполнить недостающие знания о физическом развитии и физической подготовленности детей. Совместные мероприятия для родителей и детей обеспечат преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и в дошкольном учреждении.

ВМЕСТЕ НА ПРИРОДУ!

Туристический поход – прекрасная возможность активного отдыха детей и взрослых, общения

с природой, смены обстановки. Но проводить такое мероприятие ради нескольких минут наблюдения за окружающим миром было бы нерационально. Поэтому мы организуем туристические походы и прогулки в первую очередь ради сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

Как у туристического похода, так и у прогулки есть точный маршрут, конечная цель путешествия. По карте маршрута все вместе отправляются в определенное место. С приобретением опыта походной жизни у детей формируются первоначальные навыки выживания в природной среде: умение ориентироваться на местности, находить хворост для костра, разжигать его и тушить, расставлять палатки, оказывать посильную помощь товарищам. Эта форма работы позволит нам решить следующие **задачи**:

— сохранять и укреплять здоровье детей и взрослых;

— совершенствовать функциональные системы организма, повышать его защитные свойства, устойчивость к различным заболеваниям;

— создавать условия для реализации потребности детей и взрослых в совместной двигательной деятельности;

— формировать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни, в выполнении физических упражнений и организации подвижных игр;

— воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопонимания.

В туристические походы дети и родители ходят два раза в год, прогулки устраиваются раз в квартал, но для их организации и проведения необходима подготовка всех участников. Разработка одной из таких прогулок представлена ниже.

В ПОИСКАХ КЛАДА

Задачи:

— формировать бережное отношение к природе;

— учить детей ориентироваться по приметам, компасу и карте, активизировать их словарный запас;

— развивать у них наблюдательность, воображение, память, речь, тренировать глазомер, расширять кругозор;

— учить их разжигать костер и устанавливать палатку.

Оборудование: рюкзаки, канат, дрова, котелок, палатка, резиновые колеса, веревка для завязывания петель, карта, компас, кроссворд, карандаши.

Дети с воспитателем выходят из детского сада с речевкой и встречают пирата — его роль играет один из родителей.

Пират. *Здравствуйте, ребята! Меня зовут Том. Куда это вы собрались, да еще и с рюкзаками?*

Дети. *Клад искать!*

Пират Том. *А вы знаете, что для того чтобы найти клад, необходимо преодолеть препятствия. А ориентироваться на местности вы умеете?*

Дети. *Да, у нас карта есть и компас.*

Достают карту и компас, показывают их пирату.

Пират Том. *А что вы с собой взяли в поход?*

Детям предлагается игра «Собери рюкзак в поход».

Из разных предметов выбирают самые необходимые для похода.

Пират Том. *Очень хорошо, что вы взяли всё самое необходимое. По пути нам будут попадаться разные ориентиры: ленточки, разноцветные камешки, следы. Вы должны будете их запомнить.*

А вы знаете, как вести себя на природе?

Дети вспоминают правила поведения на природе.

Пират Том. *А сейчас отправляемся в путь! Но при этом вы должны будете выполнить мои задания. Вы умеете завязывать морские узлы? Какие узлы вы знаете? А как вы думаете, для чего они предназначены?*

Дети показывают, как они умеют завязывать узлы, и отвечают на вопросы.

Пират Том. *Какие вы молодцы! Вот смотрите, я покажу вам на карте, куда идти дальше. Пользуясь картой и компасом, вы дойдете до нужного места.*

Дети вместе с пиратом отправляются дальше, стараясь по дороге запомнить ориентиры, которые им попадаются по пути. По дороге им встречается Папуас — его роль тоже играет один из родителей.

Папуас. *Здравствуйте, ребята! Куда вы направляетесь?*

Дети. *За кладом!*

Папуас. *А вы дорогу знаете?*

Дети. *Да, нам пират Том показал на карте это место — мы и пришли сюда, а здесь ничего нет.*

Папуас. *Я предлагаю вам пройти несколько испытаний и тогда покажу дорогу дальше. А кроссворды вы разгадывать умеете?*

Дети. *Да!*

Детям предлагаются следующие испытания:

1. Разгадывание кроссворда на туристическую тему.

2. Игра «Кочки». На дороге лежат шины из-под колес. Нужно перейти «болото», перепрыгивая из шины в шину.

3. Эстафета «Ловкий турист». Ученики должны надеть рюкзак, пробежать «змейкой» между препятствиями, добежать до разворотной стойки, вернуться обратно и передать рюкзак следующему участнику.

4. «Переправа». По натянутому канату, перебирая руками, дети переправляются через овраг.

Папуас. *Молодцы, ребята! Вы сильные, ловкие, дружные. Я покажу вам дорогу к кладу.*

Указывает место на карте, куда нужно двигаться дальше.

Папуас. *Посмотрите, вот лежит подсказка! Здесь написано, что нужно искать.*

Около пня лежит письмо с загадкой:

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху варить,
Чай душистый кипятить.
(Котелок)

Дети отгадывают загадку и ищут клад. Под кустом они находят котелок.

Пират Том. *Давайте устроим привал и отдохнем. А заодно все вместе попробуем разжечь костер и поставим палатку.*

Дети тренируются в разведении костра и установке палатки.

Папуас. *А я хочу показать вам свой любимый танец. Вы хотите потанцевать вместе со мной?*

Дети. *Да!*

Все исполняют танец папуаса вокруг костра.

Пират Том. *А сейчас давайте сядем вокруг костра, расскажем друг другу какие-нибудь интересные истории и споем песни.*

Все вместе поют разученные ранее песни.

Пират Том и Папуас (вместе). *Ребята, всем понравилось наше путешествие?*

Дети. *Да!*

Пират Том и Папуас (вместе). *А кто запомнил дорогу назад? По каким ориентирам мы будем добираться домой?*

Дети возвращаются обратно в детский сад по ориентирам, обозначенным на карте.

В конце путешествия дети делятся впечатлениями. ■

Хочу всё знать!

Интегрированный урок

К нам в редакцию продолжают поступать работы на конкурс «Необычная физкультура». К сожалению, их меньше, чем в прошлом году, но качество работ стало выше. Предлагаем вашему вниманию ознакомиться с двумя интегрированными уроками наших постоянных участников конкурса. Напоминаем, что конкурс продлится до 15 сентября 2011 года.



Конкурс «Необычная физкультура-2011»: Необычное в обычном

Венера ЕВСЕЕВА,
учитель физкультуры,
Ольга ПОРФИРЬЕВА,
учитель русского языка
и литературы,
МОУ Челно-Вершинская СОШ (ОЦ),
с. Челно-Вершины,
Самарская обл.



Задачи:

- сформировать у школьников навык применять полученные знания в новой учебной ситуации;
- научить их правилам судейства соревнований по бегу;
- расширить словарный запас учащихся, закрепить правописание заимствованных слов.

Оборудование: вариант 1: карточки со словами, стенд для крепления карточек; вариант 2: ноутбук, проектор, экран.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Звучит песня «Темп» (муз. А.Пахмутовой, сл. Н.Добронравова).

Построение, рапорт, сообщение задач урока.

Учитель физкультуры. Сегодня у нас необычный урок под названием «Бег в легкой атлетике». Мы не только научимся выполнять спортивные команды, но и запомним, как пишутся эти термины, научимся правильно их употреблять.

Проводится разминка.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель русского языка. Вы знаете, что словарный состав русского языка пополняется за счет образования новых слов по правилам словообразования из имеющегося лексического материала, а также за счет лексических заимствований из других языков. Вспомните, с какими процессами в обществе связано заимствование новых слов.

Спорт — это одна из областей, в которой происходит активное заимствование слов из английского

языка. Сегодня мы познакомимся со спортивными терминами, с их написанием и значением. Вам необходимо будет дома составить с ними предложения или текст на тему «Репортаж с соревнований по легкой атлетике».

Учитель физкультуры. Легкая атлетика — совокупность отдельных состязаний, включающих пять дисциплин: бег, спортивную ходьбу, прыжки — в длину, высоту, тройной, с шестом, метание — диска, копья, молота, толкание ядра, легкоатлетические многоборья. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Сегодня на уроке мы познакомимся с одним из видов легкой атлетики — бегом на короткие и длинные дистанции.

Учитель русского языка. Спринт (от англ. *sprint*) — гонки на короткое расстояние. Спринтом в легкой атлетике называют соревнования в беге на короткие дистанции.

Демонстрируется слайд «Спринт» или карточка со словом «Спринт» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры. Давайте перечислим все спринтерские

дистанции. К ним относятся: бег на 60, 100, 200 и 400 м; бег с барьерами на 60, 100 м у женщин и 110 м у мужчин; бег на 400 м с барьерами, а также эстафеты 4×100 м и 4×400 м. Это официальные дисциплины, они включены в программу крупнейших мировых соревнований. Во всех спринтерских дисциплинах спортсмены начинают бег с низкого старта из стартовых колодок, а затем бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4×400 м.

Учитель русского языка. Старт (англ. *start* — буквально «начало») — начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит на скорость: бег, ходьба, лыжные, вело-, авто-, мотогонки, плавание, гребля, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт и др. Старт чаще всего обозначается линией или плоскостью.

Дома подберите, пожалуйста, однокоренные слова к слову «старт».

Демонстрируется слайд «Старт» или карточка со словом «Старт» и прикрепляется к стенду.

Дети перестраиваются в две шеренги на лицевой линии волейбольной площадки. Учитель показывает картинку или слайд, демонстрирующие технику низкого старта.

Учитель физкультуры. Напоминаю основные положения низкого старта. По команде «На старт!» спортсмен перешагивает через стартовую линию и встает перед стартовыми колодками. Далее он приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем опускается на колени сильнейшей ноги, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные — наружу; можно опираться на кисти с согнутыми пальцами. Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи — слегка направлены вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а

взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5—1 м от стартовой линии.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сильнейшей ноги от земли, поднимает таз выше уровня плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды «Марш!».

После выстрела или команды «Марш!» спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится бедром вперед и слегка внутрь. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно как можно ближе к земле.

Учитель физкультуры предлагает выполнить задание № 1: бег с низкого старта — 3 раза по 10 м. Если кто-то из учеников выбегает раньше команды «Марш!», учитель объявляет, что был фальстарт, показывает ему красную карточку и объясняет этот пункт правил соревнований по бегу на короткие дистанции.

Учитель физкультуры. Правилами ИААФ установлено, что реакция спортсмена на выстрел стартового пистолета не может наступить ранее чем через 0,1 сек. Если кто-то из спортсменов начал движение раньше чем через 0,1 сек. после выстрела, то судьи могут посчитать, что один или несколько участников допустили фальстарт.

До 1 января 2010 года был разрешен один фальстарт в одном забеге, при этом не имело значения, кто совершил первый фальстарт. Спортсмену, который его допустил, показывали желтую карточку. За второй фальстарт в том же забеге уже любому спортсмену за это показывали красную карточку и снимали со старта. С 1 января 2010 года фальстарт не допускается вообще, за исключением

спринтерских дистанций в многоборье — там разрешен один фальстарт, — снимают любого спортсмена, который хотя бы один раз допустил его. Если фальстарт произошел по причине сбоя оборудования, судья показывает зеленую карточку всем участникам забега.

Учитель русского языка. Слово «фальстарт» произошло от английского *false start* (буквальный перевод — «неправильный старт»). Фальстарт — это неправильно взятый старт, при котором кто-нибудь из участников состязания начал движение раньше команды судьи.

Демонстрируется слайд «Фальстарт» или карточка со словом «Фальстарт» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры. Давайте повторим бег с низкого старта и постараемся выполнить это задание без фальстарта. А чтобы было интереснее, выполним это упражнение с гандикапом.

Учитель русского языка. Вот как трактуется значение этого слова в Словаре иностранных слов Н.Г. Комлева:

Гандика́п (англ. *handicap*):

1) спортивные состязания, в которых более слабому сопернику предоставляется фора (уменьшение дистанции, нагрузки и т.д.);

2) скачки и бега, в которых шансы лошадей разного возраста и класса уравниваются.

Синонимы: преимущество, скачки, состязание.

Учитель физкультуры дает задание № 2: старт с гандикапом. Класс делится на две команды, которые выстраиваются на двух линиях. Игроки по команде учителя стартуют с низкого старта. Задача одной команды игроков — убегающих — не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, а другой — догоняющих — осалить рукой впереди бегущего, пока он не пересек линию своего «дома». После забега игроки меняются ролями. Запятнанные игроки выбывают из игры.

Учитель русского языка. Финиш (англ. *finish*, буквально — «окончание») — конечный пункт дистанции

ции в спортивных состязаниях на скорость. Финиш обозначается линией или плоскостью. Победитель в беге определяется по поверхности туловища, за исключением рук, ног и головы с шеей, спортсмена, первым пересекающего плоскость финиша. Иногда натягивают ленту, которую он разрывает. Другое значение этого слова — «заключительная, решающая часть спортивных состязаний».

Придумайте антоним к слову «финиш».

Дети предлагают свои варианты. В это время демонстрируется слайд «Финиш» или карточка со словом «Финиш» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры дает задание № 3 для закрепления техники низкого старта и финиша. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две колонны на лицевой линии волейбольной площадки. По команде учителя «На старт!» первые номера принимают положение низкого старта, затем по командам «Внимание!» и «Марш!» бегут до линии финиша. Помощники учителей — дети, освобожденные от занятий, — фиксируют, кто первым пришел к финишу.

Показ слайда, демонстрирующего технику финиширования.

Учитель русского языка. Пожалуйста, дома составьте предложения со словом «финиш» и с однокоренными словами.

Учитель физкультуры. Следующая тема — бег на длинные, или стайерские, дистанции.

Учитель русского языка. Стайер (англ. *stayer* — выносливый человек), спортсмен, специализирующийся в преодолении длинных дистанций (Большой энциклопедический словарь, АСТ «Астрель», 2008 г.)

Демонстрируется слайд «Стайер» или карточка со словом «Стайер» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры. К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начина-

ется со старта. Согласно правилам соревнований, в данном случае применяется высокий старт.

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40–45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, центр тяжести расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное ногам положение. Взгляд бегуна направлен на 3–4 м вперед.

По команде «Марш!» начинается бег.

Стайеры на тренировках часто применяют фартлек — бег переменным темпом с целью достижения наивысшего тренировочного эффекта.

Учитель русского языка. Фартлек (швед. *fartlek* — «скоростная игра») — разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой. Обычно фартлек ассоциируется с бегом, но может также относиться к другим циклическим видам спорта: велогонкам, гребле и плаванию.

Спурт (англ. *spurt* — «рывок») — короткое, но резкое усиление физической нагрузки в спорте, например темпа движения в состязаниях. Обычно практикуется перед финишем (финишный спурт) в качестве тактического приема.

Демонстрируются слайды «Фартлек» и «Спурт» или карточки со словами «Фартлек» и «Спурт» и прикрепляются к стенду.

Учитель физкультуры дает задание № 4. Дети выстраиваются в колонну по одному и по свистку начинают медленный бег; по следующему сигналу выполняют ускорение; по следующему сигналу переходят на медленный бег. Всё задание выполняется в течение 1 мин. На финише следует применить спурт.

После этого выполняются упражнения на восстановление дыхания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель русского языка. Итак, сегодня на уроке мы познакомились с произношением, написанием и значениями спортивных терминов, используемых в легкой атлетике. Посмотрим еще раз на их написание и запомним его, так как эти слова нам понадобятся при выполнении следующего задания.

Команды располагаются в колоннах на линиях старта. Напротив каждой команды на расстоянии 10 м — скамейка, на ней — лист бумаги и ручка.

Учитель физической культуры. Для закрепления спортивной терминологии и судейства соревнований в беге мы проведем эстафету. Вспомните все слова, которые вы узнали на уроке. По командам «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» первый игрок бежит до скамейки, пишет любое слово, которое он запомнил, и возвращается назад. Следующий участник выполняет то же самое задание, и т.д.

По окончании эстафеты помощники педагогов проверяют написание слов и исправляют ошибки, если они есть. Затем учитель русского языка проверяет работу участников соревнований и помощников и подводит итоги эстафеты. Побеждает команда, которая оказалась быстрее и написала все слова правильно.

Учитель русского языка. Закончить сегодняшний урок хотелось бы словами поэта-песенника В.Выбодовского:

Все равны на старте,
И в этом варианте
Шансы на победу
У любого есть.
Но финиш всех рассудит:
Один лишь первый будет,
Один из всех лишь может
Выиграть... забег.

Напоминаю домашнее задание: подготовиться к диктанту, составленному из изученных сегодня слов и составить с ними предложения. Кто хочет получить дополнительную отметку, должен выполнить задание повышенной сложности: написать мини-репортаж с соревнований по легкой атлетике, используя заимствованные слова. ■

Олимпийское окружение

Интегрированный урок для 4-го класса

Цель данного занятия – развитие познавательного интереса детей к Олимпийским играм, их мыслительных способностей, логического мышления. Занятию, которое проводится в форме соревнования, предшествует большая предварительная подготовка под руководством классного руководителя на уроках окружающего мира.



Валентина БЕЛИКИНА,
учитель начальных классов,
Ирина БУРКОВА,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 18,
г. Камышин,
Волгоградская обл.

Оборудование: клюшки хоккейные (3 шт.), ворота (3 шт.), мячи теннисные (24 шт.), лыжи (6 пар), стойки (9 шт.); костюмы Геракла, историков; музыкальный центр; изображения олимпийского флага и олимпийского огня на ватмане; медали (24 шт.).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель физкультуры. В 2014 году в городе Сочи состоится зимние Олимпийские игры. Нашей стране оказана большая честь в их проведении. Мы не должны остаться в стороне от такого события. Поэтому сегодня мы проведем урок-соревнование.

Учитель начальных классов. Но прежде чем окунуться в мир олимпизма, мир соперничества и творчества, позвольте представить главных действующих лиц на нашем уроке. Самые главные – вы, участники соревнований. А помочь вам будут:

Конкурс «Необычная физкультура-2011»: Необычное в обычном

- Геракл – главный смотритель и руководитель нашего сегодняшнего праздника;
- историки – они будут давать исторические справки;
- судьи. Их задача – зорко следить за всем происходящим и строго оценивать ваши выступления.

Старшеклассники, играющие эти роли, которые уже работали над такими проектами и подгото-

вили выступления, приветствуют участников соревнований.

Историк 1. Как и любое общественное, олимпийское движение имеет свои знаки, символы, награды, церемонии открытия и закрытия Игр. Девиз Олимпийских игр: «Быстрее, выше, сильнее!»

Проводится церемония открытия Игр: торжественный выход команд и их представление, вынос флага, зажигание огня, клятвы спортсменов и судей, — затем разминка. После этого учитель начальных классов объявляет регламент соревнований, состоящих из четырех этапов: конкурс загадок, спортивные эстафеты, конкурс чтецов и творческий конкурс (домашнее задание).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Историк 2. Зимние Олимпийские игры — всемирные соревнования по зимним видам спорта. Как и летние Олимпийские игры, они проводятся раз в четыре года под эгидой МОК.

Первые зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 году. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но начиная с 1994 года они проводятся с интервалом в два года друг от друга. К настоящему моменту значительно расширилась программа Игр, выросло число их участников, среди которых немало спортсменов из африканских стран.

Каждая команда представляет свой талисман, придуманный заранее.

Учитель начальных классов. Перечислите, пожалуйста, известные вам зимние виды спорта и укажите, являются ли они олимпийскими.

Дети перечисляют олимпийские виды спорта.

Историк 1. Всего МОК признает семь олимпийских зимних видов спорта — по числу федераций. При этом лыжный спорт, конькобежный спорт и бобслей включают соревнования по отдельным видам спорта. Таким образом, их количество увеличивается до 15.

Отгадай загадки

Геракл предлагает детям разгадать загадки о различных видах спорта. Конкурс прерывается выступлениями историков, которые рассказывают о разных видах спорта.

Геракл

Во дворе с утра игра —
Разыгралась детвора.
Крики: «Шайбу!», «Мимо!»,
«Бей!»
Значит, там игра... (хоккей).

В этой — палкой бей смелее,
Чтоб удар был как из пушки.
Эта палка — для хоккея,
И она зовется... (клюшка).

Гоняют клюшками по льду
Ее у всех нас на виду.
Она в ворота залетит,
И кто-то точно победит.
(Шайба)

Историк 2. Трудно сказать, откуда пришел тот или иной вид спорта, но родиной хоккея с шайбой принято считать Канаду, а хоккея с мячом — Россию. Первый официальный матч состоялся 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Хоккей того времени очень сильно отличался от сегодняшнего. Сначала в каждой команде было всего 9 игроков (сейчас — не менее 18), которые играли весь матч без замен.

Геракл

Льется речка — мы лежим,
Лед на речке — мы бежим.
(Коньки)

Дождались мы зимы, друзья!
По реке бегут, скользят,
Лед срезают, как ножи,
Выполняя виражи.
(Коньки)

Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там, как ветер, мчаться,
На коньках учись кататься.
(Каток)

Историк 1. Родина коньков — Голландия. Историки утверждают,

что железные коньки с металлическим лезвием, врезанным в деревянную колодку, появились именно там очень давно — в XIII—XIV веках.

Геракл

На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он — легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется...
(Фигурное катание)

Историк 2. Знаете ли вы, что самое первое издание правил по фигурному катанию, вышедшее в Англии, относится к 1772 году?

Геракл. Две новые кленовые
Подошвы двухметровые.
В них поставил две ноги —
И по большим снегам беги!
(Лыжи)

Вокруг глубокий снег лежит,
А он легко поверх бежит,
Лишь с колеи сойти нельзя.
Кто мчится к финишу, скользят?
(Лыжник)

Спорт на свете есть такой,
Популярен он зимой:
На полозьях ты бежишь,
За соперником спешишь.
(Лыжные гонки)

Историк 1. История лыж насчитывает несколько тысячелетий — это подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось всё с того момента, когда человек обнаружил, что, привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использовать в армиях Скандинавских стран. Немногим позже военные встали на лыжи и в России.

Геракл

Трудно, что ни говори,
Мчать на скорости с горы!
И препятствия стоят —
Там флажков есть целый ряд.
Лыжнику пройти их надо.
За победу ждет награда:
Хлынут поздравленья валом.
Этот спорт зовется... (слалом).

Историк 2. Там же, в Норвегии, родилось слово «слалом», что означает «след на снегу, оставляемый спускающимся лыжником». В конце 20-х годов XX века началось широкое развитие горнолыжного спорта. Слалом стал популярным почти во всех странах. Советские спортсмены впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в итальянском городе Кортина д'Ампеццо в 1956 году, где на трассе слалома Евгения Сидорова завоевала бронзовую медаль.

Геракл

Очень трудно быть,
не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчаться по лыжне —
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лежа навзничь, из винтовки!
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон.
Спорт зовется... (биатлон).

Ты этого спортсмена
Назвать бы сразу мог:
И лыжник он отменный,
И меткий он стрелок.
(Биатлонист)

Историк 1. Истоки биатлона кроются в повседневной жизни первобытных людей, которые населяли северные районы Земли. Найденные в Норвегии наскальные рисунки, сделанные около 5000 лет назад, — самое древнее свидетельство охоты с помощью лыж.

Геракл

За веревочку коня
В горку я ташу,

Ну, а с горки быстро я
На коне лечу!

(Санки)

Историк 2. Если спросить, какое изобретение человека самое древнее, все, наверное, назовут колесо. А ведь древнее колеса — сани! Привязал два передних конца жердей к собаке, лошади или быку, а задние пусть волочатся по земле — вот и готовы сани-волокуши.

Саннный спорт зародился в середине XIX века в Швейцарских Альпах.

Геракл

Вопрос нелегкий у меня:
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают?
(Бобслей)

Историк 1. Бобслей — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. Родина бобслея — Швейцария.

Эстафеты

Дети выполняют задания, посвященные зимним олимпийским видам спорта.

Хоккеисты

Вариант 1. Ведение теннисного мяча клюшкой между препятствиями.

Вариант 2. После ведения мяча участники должны выполнить бросок по воротам, затем бегом вернуться назад с мячом и клюшкой в руках.

Лыжники

Нужно на лыжах добежать до разворотной стойки и вернуться обратно.

Биатлон

Каждый участник должен на лыжах добежать до разворотной стойки и выполнить бросок малого мяча в цель. Если ему это удастся, он разворачивается и возвращается назад; если нет, то про-

бегает штрафной круг до следующей стойки и обратно, после чего возвращается к своей команде.

Саннный спорт

Задание выполняется в парах. Первый номер сидит на санках, второй везет его до разворотной стойки и обратно, после чего они передают эстафету следующей паре, и т.д.

Конкурс чтецов

По одному представителю от команды читают стихотворения «Каток» Г.Рамазанова, «Зима» Л.Квитко и «На санках» А.Вахитовой. Жюри оценивает выразительность чтения наизусть.

Домашнее задание

Участники представляют судьям свои творческие работы, сочинения, рисунки, стихотворения на олимпийскую тему.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится церемония закрытия игр. Геракл благодарит участников команд. Затем слово предоставляется судьям, которые подводят итоги соревнований. Историки награждают победителей и призеров соревнований. ■



фото автора

Осторожно – лес!

О правилах поведения в походе

Класс собрался на туристскую прогулку, пусть даже и небольшую. Есть много мелочей, знание которых поможет учителю безопасно провести ее.



Юлия КОЗЛОВА,
к.п.н.

Как передвигаться в лесу? Парами – не всегда, особенно когда тропинка узкая или сырая после дождя. Может быть, всем сразу? Вроде бы компактно, но очень неорганизованно: много шума, толкотни, да и в толпе не видно каждого. Лучше всего с первых выходов научиться проходить маршрут в колонну по одному – туристским строем. Это значительно облегчает учителю управление группой. Все на виду. Движение упорядочено – никто не отстанет и не потеряется. Строем по лесу идти гораздо безопаснее и легче: за меньшее время можно пройти большее расстояние, затратив меньше сил. На

красивый, организованный строй приятно смотреть. Всё это до похода можно объяснить ребятам, шуточно обыграв: «Бараны ходят стадом, в детском саду – парами, а туристы ходят строем!». Это запомнится надолго.

Порядок построения определяет педагог. Хорошо приучить ребят не менять место в строю без разрешения учителя. Постепенно учим соблюдать установленные темп и интервал, не обгонять впереди идущего, не выходить без надобности из строя. Новичков приучают к команде «Интервал!». Она отдается при движении по густому подлеску, чтобы ребята случайно не поранили друг друга ветками. При этой команде расстояние между участниками увеличивается на 3–4 метра.

Где место учителя в туристском строю? Удобнее идти в начале ко-

лонны: в этом случае легче регулировать темп и контролировать направление движения. В конце, замыкающим, лучше поставить сильного, смекалистого, авторитетного помощника, например, кого-то из родителей. Задача замыкающего – помочь всем нуждающимся, чтобы никто не отстал. Он поможет учителю «видеть» весь строй. Хорошо заранее оговорить способы «сигнализации» между замыкающим и учителем.

Идя по лесу, учим ребят, что на брёвна, лежащие поперек тропы, залезать нельзя: как правило, они подгнившие и влажные, легко поскользнуться, упасть и получить травму. Такие препятствия нужно перешагивать. Нижние ветки деревьев или кустарника, которые мешают проходу, нельзя ломать, лучше нагибать их вниз и назад, обезо-

пасив от неожиданного удара позади идущего в строю товарища.

Средняя скорость движения туристского строя — величина переменная, зависящая от степени тренированности группы. В любой туристской группе никаких гонок на скорость быть не может. Скорость движения вообще не нужно относить к видам физической нагрузки в походе: в любых условиях она должна быть посильной самому слабому участнику похода.

При движении вдоль проезжих дорог в начале и в конце туристской колонны должны быть красные флажки. Переходить дороги нужно на светофорах. Особого внимания руководителя требует организация перехода дороги с оживленным автомобильным движением, где нет регулируемого перехода. Перейти дорогу можно так. На обочине дороги группа из колонны разворачивается в шеренгу лицом к проезжей части. Замыкающий и направляющий с красными флажками ограничивают шеренгу по краям. Руководитель, убедившись в возможности безопасного перехода, отдает команду на переход проезжей части. Группа переходит дорогу шеренгой, быстро, одновременно. Конечно, такой переход дороги нужно заранее «отрепетировать», убедившись, что каждый участник путешествия понял, что от него требуется. Такая организация движения по маршруту способствует развитию ростков самоуправле-

Список медицинской аптечки для туристской прогулки

Бинты стерильные	4 шт.	Анальгин	10 табл.
Вата	50 г	Валидол	10 табл.
Жгут	1 шт.	Активированный уголь	10 табл.
Лейкопластырь (4 см)	2 кат.	Левомецетин	10 табл.
Спиртовой раствор йода 5 %	10 мл	Крем «Детский»	1 туб.
Раствор перекиси водорода	50 мл	Мазь ихтиоловая	1 туб.
Перекись водорода в таблетках	5 г	Кипячая вода	200 мл
		Нашатырный спирт	25 мл

ния, дисциплинирует группу. А в походе дисциплина — важнейшее условие безопасности.

Для туристского путешествия класс должен собрать аптечку первой помощи. Хорошо с ребятами заранее обсудить, что за лекарства положили в походную аптечку, как их правильно использовать, поговорить, как оказать первую помощь при порезе, укусе насекомого, потертости, ушибе.

В лесу детская группа знакомится с туристскими законами. Один из них «Крик в лесу — сигнал беды». Мы с детства приучаем: «Не шуми — ты не в лесу», ведь лес открывает свои тайны, если мы учимся его слышать. И группа, идущая с громкими криками по лесу, не может услышать лесные таинства: шелест крон деревьев и листопада, музыку ветра и птичьих перепелов. Спокойных, наблюдательных людей лес обязательно наградит встречей с белкой или сойкой, удивит организованностью и трудолюбием муравьев и пчел, порадует птичьим пением. Весной, когда птицы высидывают своих птенцов, вообще шуметь нельзя — можно спугнуть птиц с кладок.

Мы в лесу — гости. Участники похода должны осознавать, что идут в чужой дом, гостеприимный, но живущий по своим законам. Как лес о нас заботится? Зимой защищает от ветра, а в жару дает прохладу, дарит свежий воздух; летом радуется зелени и цветам. А мы что для леса делаем? Сломанная зеленая ветка, сорванные и выброшенные цветы не прибавят радости в общении с природой.

В лесу всегда идти лучше по тропинкам: так меньше риска потревожить какое-нибудь животное или птицу на гнезде. Костер, разведенный просто на траве, когда дерн не снят, будет потом чернеть пятном несколько лет. А в городских лесопарках и пригородных лесах разведение костров вообще запрещено.

Место для организации привала должно быть живописным, укрытым от ветра. Для 3–6 км маршрута протяженностью одного большого привала вполне достаточно. Желательно, чтобы было достаточное количество бревен-сиделок, где сможет разместиться вся группа. Существуют различные традиции туристского перекуса. Можно организовать общий стол на большой клеенке. Это объединит группу, но отнимет некоторое время, что в холодных условиях, например, может привести к излишнему переохлаждению ребят. Можно и не тратить время на «общий стол», а порекомендовать ребятам на привале расположиться с друзьями по интересам и питаться каждому отдельно. Ведь каждый взял для еды то, что любит. Такая организация перекуса будет более гигиеничной. ■

Фото автора



За двадцать лет работы в школе автор этого материала много раз ходил с детьми в походы, участвовал в туристических соревнованиях районного и областного уровней. В начале своей педагогической деятельности он всегда сталкивался с проблемой устройства бивака – прежде всего с костровым оборудованием. В походе не всегда есть время и возможность найти нужные стойки и перекладки. Каждый турист помнит, как бывает обидно, когда из-за ненадежности конструкции весь обед оказывается на земле. А если это туристический слет, то костровые приспособления должны быть, прежде всего, несгораемы, удобны, легки и транспортабельны.

Юрий КОЩЕЕВ,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 2,
пос. Восточный,
Кировская обл.

В течение двадцать лет я участвовал в областных туристических соревнованиях в качестве члена команды, тренера, представителя и судьи. Пятнадцать лет назад силами нашего туристического кружка в условиях школьной мастерской были сделаны костровые приспособления. Ими до сих пор пользуются сборные команды нашего района по туризму, участвующие в областных соревнованиях и категориальных походах.

Наши костровые приспособления состоят из трех основных частей: перекладки (рис. 1), стоек (рис. 2) и колышков (рис. 3).

Главная часть этой конструкции – перекладка. Она состоит из двух трубок одинаковой длины – 650 мм, но разного диаметра. Одна трубка – тонкая, из не-

В огне не горит...

Костровые приспособления для похода

ржавеющей стали (опыт показывает, что можно использовать и из обычной) диаметром 15 мм с толстыми стенками. Вторая – тонкостенная, диаметром 20 мм. Для того чтобы сделать перекладину, достаточно вставить одну трубку в другую примерно на 20 см.

Вторая часть костровых приспособлений – стойки. Они состоят из двух частей: алюминиевых трубок и колышков. Трубки мы изготовили из старой раскладушки, в верхней части просверлили отверстия разного диаметра – для крепления тонкой и толстой трубок перекладки, а в нижней – маленькие отверстия для регулировки высоты костровых приспособлений.

Алюминиевые колышки сделаны из старых лыжных палок с острыми наконечниками, которые позволяют легко вогнать их в любой грунт.

В дополнение к нашим приспособлениям прилагаются стальные крючки, кочерга, которая служит и как длинный крючок для безопасного съема котелка с костра,

костровые варежки, маленькие грабли для уборки территории, ножовка и дерматиновый чехол, в который укладываются все вышеперечисленные предметы.

Сборка конструкции начинается с установки колышков. Они располагаются на расстоянии от 800 мм до 1100 мм один от другого в зависимости от количества котелков. Затем на колышки надеваем стойки и устанавливаем их на удобную высоту в зависимости от размера котелка или ведра. Далее мы собираем перекладину и надеваем на нее костровые крючки. Перекладину вставляем в отверстия стоек так, чтобы концы ее торчали наружу примерно на 3–5 см. На один конец вешаем кочергу, на другой – костровые рукавицы.

Данная конструкция легко держит два больших ведра или три плоских котелка. Вес в полной комплектации вместе с граблями и ножовкой не превышает 900 г.

За 15 лет использования этих приспособлений наша команда ни разу не осталась голодной. ■

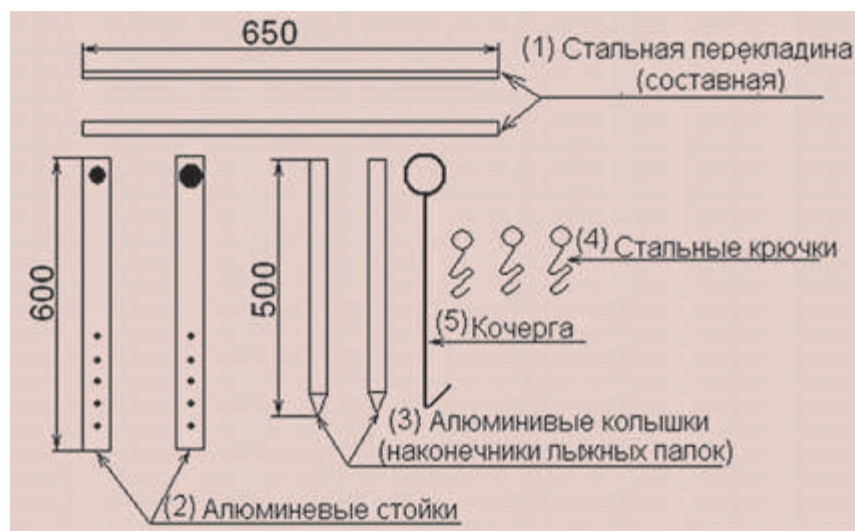


Схема кострового приспособления

Веревочный полигон

Организация занятий по туристическому многоборью

Ровная территория земельного участка и восемь–десять крепких деревьев – вот всё, что нужно для создания веревочного полигона, использование которого позволяет юным спортсменам в любое время года совершенствовать технические, тактические и организационные навыки. На полигоне, который работает круглогодично, можно также проводить семинары для судей и курсы повышения квалификации для педагогов.



фото с сайта www.volsu.ru

Ильдар ЗАМАЛЕТДИНОВ,
Ростислав ШИПИЛОВ,
педагоги дополнительного образования,
Центр детско-юношеского туризма,
краеведения и экскурсий
«Простор»,
г. Казань,
Республика Татарстан

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Впервые соревнования по туристическому многоборью (ТМ) были проведены в 90-е годы. Этот молодой вид спорта стал очень популярен среди молодежи. Десятки тысяч туристов разного возраста постоянно участвуют в различных соревнованиях. Введение полного комплекта разрядов и званий в Единую всероссийскую спортивную классификацию по ТМ служит основанием для признания нового вида спорта.

За это время сложность дистанций, технический уровень участников возросли настолько, что без целенаправленной круглогодичной тренировки прохождения трассы невозможно. Поэтому практические занятия на местности с туристами-многоборцами становятся важнейшей частью подготовки. Многие педагоги хотели бы проводить их интересно и содержательно. Не секрет, что однообразие предлагаемых средств порождает скуку, снижает интерес детей к спортивному туризму, тормозит рост спортивных результатов.

В связи с этим всё острее встает вопрос о создании в системе дополнительного образования специальных сооружений или полигонов, имитирующих природный рельеф, пригодных для знакомства детей с туристическим многоборьем, организации занятий и тренировок, проведения соревнований различного уровня. Один из путей решения данной проблемы – создание учебного веревочного полигона – природной территории, регулярно используемой для проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных игр и соревнований.

учебного полигона – природной территории, регулярно используемой для проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных игр и соревнований.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОЛИГОНУ

1. Учебный полигон выбирают недалеко от учреждения дополнительного образования или места проживания детей. Кроме того, важно, чтобы подходы к месту проведения практических занятий пролегали рядом с полигоном, а не проходили через него.

2. Вначале необходимо выбрать и подготовить площадку на местности, позволяющую совершенствовать необходимые умения и навыки. На участке не должно быть предметов, представляющих опасность для жизни.

3. Очень важно организовать надежную страховку детей на всех опасных участках трассы. Конструкция полигона должна полностью отвечать уровню физической подготовленности ребят и не

требовать больших материальных затрат.

4. Нужно также предусмотреть возможность подбора длины и сложности маршрута в зависимости от уровня физической подготовленности детей первого – третьего годов обучения.

5. Для того чтобы использовать полигон в зимнее время для лыжной подготовки, следует учесть требования, предъявляемые к дистанциям на соревнованиях по лыжному туристическому многоборью.

6. Разработку и строительство веревочного полигона для занятий могут вести только опытные педагоги и родители, занимающиеся спортивным туризмом или туристическим многоборьем, судьи первой и всероссийской категорий.

7. При разработке учебного полигона необходимо познакомиться с сотрудниками местного лесничества, получить у них разрешение на строительство.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГУ

1. Для того чтобы педагог успешно проводил занятия, ему самому нужно повысить свою квалификацию: вспомнить, чему его учили, посетить соответствующие курсы и т.п.



фото автора



фото автора

2. Перед началом проведения занятий на полигоне педагог обязан провести с учащимися предварительную беседу по технике безопасности при работе с веревками на высоте и глубине, познакомить детей с приемами страховки и самостраховки: применение рукавиц при спуске по веревке, на страховке, использование карабина.

3. Прежде чем приступить к работе с веревкой, дети должны в полной мере представить себе все опасности, которые могут их подстергать, чтобы вовремя принять все меры для их предотвращения.

4. Проведение занятий и применение страховки с недоброкачественным снаряжением и инвентарем недопустимы.

5. Во время занятий все дети должны постоянно находиться в поле зрения педагога.

6. Независимо от способа организации занятий преподаватель должен обеспечивать необходимую физическую нагрузку с учетом уровня физической подготовленности детей, их возраста, соблюдать требования техники безопасности.

7. Учитель заранее проводит тщательный осмотр всех веревок и места проведения занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕРЕВКАМ

На занятиях желательно пользоваться разноцветными веревками: они хорошо видны и облегчают ориентировку при большом их количестве. Для удобства середину отмечают цветной изолентой.

Веревка должна входить в карабин так, чтобы при дальнейшем подъеме не образовывалась пет-

ля. Спуск по веревке должен проходить спокойно и равномерно, как при ходьбе по склону; бежать и прыгать на спуске не следует.

Следует помнить, что при быстром протравливании веревки под нагрузкой через карабин возможно ее оплавление.

По завершении практических занятий все использованные веревки и репшнуры должны быть осмотрены, вычищены, высушены и возвращены на место. Их пригодность к дальнейшему использованию надо проверять сразу же по возвращении: это необходимо для последующих занятий других групп. Идеальные условия хранения веревок – прохладное, сухое и не очень светлое помещение. Синтетические веревки стареют – их следует оберегать от воздействия прямых солнечных

Любой узел забирает у веревки, на которой он сделан, ее силу и прочность. Например, узел «восьмерка» снижает прочность веревки до 28%, «булинь» – до 30%, «прямой» – до 50%.

лучей. Намокание и замерзание веревок не проходит бесследно: от этого они теряют до 30% прочности, которая даже при соблюдении в дальнейшем нормальных условий хранения полностью не восстанавливается.

При сматывании, переноске и хранении веревок следует придерживаться следующих правил:

1. Переносить веревку нужно в аккуратно смотанных бухтах внутри рюкзака или под его клапаном, а при передвижении без рюкзака – держа ее через плечо или за спиной.

2. Не следует без нужды волочить веревку по снегу, льду, траве или земле.

3. Веревку нужно оберегать от излишнего солнца: капрон от это-

го стареет и теряет свои эластичные свойства.

4. Веревку необходимо оберегать от соприкосновения с острыми предметами.

5. При сматывании нельзя допускать скручивания, образования узлов, петель.

6. Веревку не следует перекидывать через острые грани, оставлять ее после занятий на ночь в траве и складывать во влажном виде.

7. Перед укладкой веревки в бухту необходимо ее очистить, выровнять и выбить.

8. Мокрую веревку можно сушить только в тени. Очень грязную веревку можно мыть в теплой воде со стиральным порошком, не забывая при этом ее как следует прополоскать.

9. Выполнять технические приемы на сильно изношенных веревках запрещается.

10. Чтобы веревки не спутывались, необходимо держать их смотанными в кольца.

11. Сматывать веревки нужно по часовой стрелке.

12. Не следует стоять на веревках и ходить по ним.

13. Важно стараться защищать все веревки от перетирания.

14. Работая с блоками, необходимо каждый раз проверять, правильно ли легла веревка в желобок блока.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ОБРАЗЕЦ

Веревочный полигон нашего клуба выглядит как показано на рисунке. Здесь можно выполнять следующие задания:

1 — подъем/спуск по перилам — 12 м;

2 — подъем/спуск по наклонным перилам — 18 м, угол наклона — до 40°;

3 — ходьба по параллельным перилам — 23 м;

4 — ходьба по качающемуся бревну — 6 м;

5 — подъем/спуск по наклонным перилам — 18 м;

6 — переправа по бревну на высоте 8 м;

7 — подъем/спуск по перилам — 8 м;

8 — подъем/спуск по наклонным перилам — 25 м;

9 — передвижение по веревочной лестнице «шторм-трапп» — 10 м.

Наличие и сочетание различных заданий (этапов) позволяет заниматься на данном полигоне как начинающим, так и опытным спортсменам.

Для усложнения прохождения этапов вводятся элементы транспортировки условно пострадавшего. В целях обеспечения безопасности на этапах 2, 3, 4, 5, 6 дополнительно протянут стальной трос диаметром 6 мм, и все они оборудованы локальными двойными петлями.

Варианты прохождения дистанций по уровню сложности могут быть следующими:

1-й класс. Прохождение этапов 9, 3, 6, 8 с организацией судейской страховки.

2-й класс. Прохождение этапов 9, 3, 6, 8 или 8, 6, 3, 9 с организацией самостраховки.

3-й класс. Прохождение этапов 8, 6, 3, 2, 1; 7, 4, 5, 2, 9 или 7, 3, 2, 1.

4-й класс. Прохождение этапов 1, 2, 3, 4, 5, 1; 8, 6, 4, 5, 2, 3, 7.

На полигоне можно проводить как личные, так и командные соревнования. ■

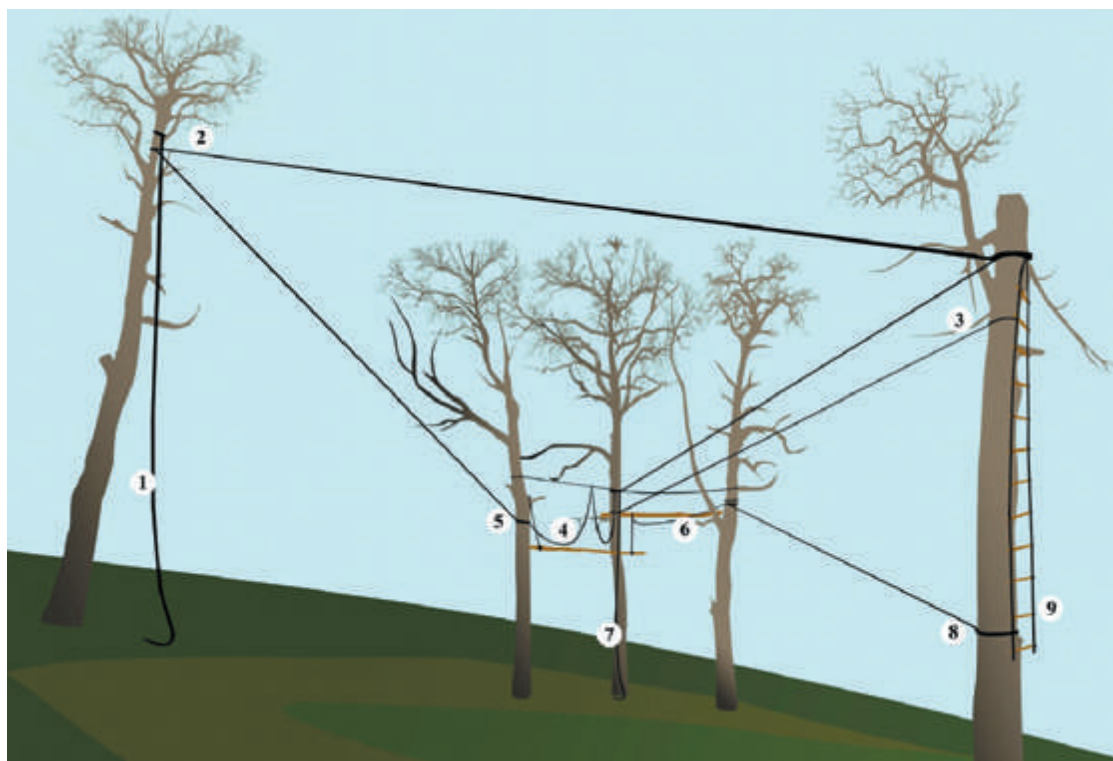


Рисунок. Схема полигона

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Итоговый педсовет

В конце учебного года во всех школах – и общеобразовательных, и спортивных – проводятся итоговые педсоветы. Авторы предлагают два варианта организации этой работы в нестандартной практико-ориентированной форме.



фото с сайта www.artcoach.biz

Ольга БОРОВИК,
заведующая методическим
отделом,
МОУ ДОД СДЮСШОР № 2,
г. Вологда

ПАРАД ПОБЕД

Если вы тщательно присмотритесь к людям, которые никого не могут хвалить, всякого порицают и никем не довольны, то вы узнаете, что это те самые люди и есть, которыми никто не доволен.

(Ж.Лабрюйер)

В борьбе добра со злом воспитание должно помочь добру за-

стигнуть человека еще в детском возрасте и охранять его от зла в последующие годы.

(Н.И. Ильминский)

Место проведения: методический кабинет, кабинет психолога, тренерская.

Цель: поддержка инновационной деятельности педагогов.

Задачи:

– проанализировать влияние успеха на различные аспекты деятельности обучающихся и педагогов;

– продемонстрировать успех каждого педагога и команды;

– систематизировать приемы и методы конструирования ситуации успеха на занятии;

– начать работу по созданию школьного банка ситуаций успеха.

При подготовке к педсовету проводится анкетирование детей и тренеров.

После основных докладов, посвященных теме «Создание ситуации успеха в учебной деятельности», в течение 20–25 минут проводится работа в трех группах:

- «Теоретики» – администрация школы;
- «Практики» – все тренеры-преподаватели;
- «Эксперты» – методисты.

Каждая группа моделирует ситуации успеха в заранее заданных рамках учебно-воспитательного процесса: учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях и в

Анкета для детей

Группа, тренер
Если я получаю похвалу от тренера, это значит...
Если я получаю замечания от тренера, это значит...
Мне всегда приятно, когда тренер...
Когда я смотрю на тренера, мне кажется, что он...
Я чувствую себя уверенно, когда тренер...

Анкета для тренеров

Группа, тренер
Чтобы похвалить ребенка, я...
Чтобы сделать ребенку замечание, я...
Когда на меня смотрят дети, им кажется, что...
Дети чувствуют себя уверенно, когда я...
Детям приятно, когда я...

воспитательной работе — и вносит свой вклад в общий банк ситуаций успеха: «Теоретики» описывают ситуации успеха, уделяя особое внимание целеполаганию и мотивации; «Практики» — с точки зрения обучения и воспитания; «Эксперты» формулируют принципы оценивания, контроля и мониторинга, необходимые для создания ситуации успеха.

После работы в группах проводится представление результатов для всех и их обсуждение, на основе чего формулируется решение педагогического совета.

ФОРУМ КОМПЕТЕНЦИЙ

Место проведения:

- методический кабинет;
- кабинет психолога;
- тренерская;
- спортивный зал.

Цель: определение ресурсов развития компетентности у тренеров-преподавателей.

Задачи:

- актуализировать имеющиеся компетенции тренеров-преподавателей;
- проанализировать факторы, препятствующие и способствующие развитию компетенций;
- выстроить индивидуальные программы развития компетентности тренеров-преподавателей.

Работа проводится последовательно на четырех станциях.

Коммуникативная компетентность

Работа на станции организована в кабинете психолога, который проводит игру «Что у нас общего?» в парах сменного состава. Участники игры делятся на пары и, общаясь, выясняют, что у них общего. После этого каждый пишет на карточке сначала свои фамилию, имя и отчество, потом — фамилию, имя и отчество партнера, затем оба вписывают по пять общих свойств, например: «Любим мороженое», «Боймся собак», — и т.д. После выполнения задания пары меняются.

Методическая компетентность

Работа проводится в методическом кабинете. Сначала всем участникам предлагается:

- 1) ответить на вопросы:
Что делает педагога успешным?
Как я ощущаю себя на соревнованиях?
- 2) продолжить фразы:
Мой опыт — это...
Моя роль в учебно-тренировочном процессе состоит в том, что я...

Специально-педагогическая компетентность

В тренерской проводится работа в четырех группах, каждой из кото-

рых предлагается провести рефлексию, ответив на вопросы:

«Что я не умел(а) делать после окончания вуза?»

«Что я не умел(а) делать после года работы?»

«Что я не умел(а) делать после десяти лет работы?»

«Что я не умею делать до сих пор?»

Группы анализируют изменение своей педагогической компетентности в одном из четырех направлений, которые обозначены заранее:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- оздоровление.

Организационная компетентность

Участники педсовета приходят в спортивный зал, где лежат мячи, скакалки, фишки, пенки, сетки и кольца, кегли, кубики, тазы, метлы. Тренерам предлагается выбрать любой из этих предметов и придумать, как его можно использовать при организации тренировочного занятия.

Рефлексивно-проектная компетентность

Заключительный этап проводится снова в кабинете психолога. После рефлексии все участники педсовета составляют личную программу развития профессиональной компетентности. ■

Красный Спортинтер

Установление международных контактов

90 лет назад, 22 июня 1921 года, в Москве на Учредительном конгрессе, в котором участвовали делегаты Советской России, Германии, Чехословакии, Франции, Эльзас-Лотарингии, Италии, Венгрии и Финляндии, был образован Международный союз рабоче-крестьянских спортивно-гимнастических организаций – Красный спортивный интернационал (КСИ).



Виктор ГОРБУНОВ

СОДРУЖЕСТВА

В 1913 году в бельгийском городе Генте представители национальных союзов и клубов рабочих-спортсменов различных стран договорились об учреждении содружества. Официально оно получило название Международное товарищество рабочих-спортсменов и просуществовало несколько лет, затем было распущено.

А в 1919 году новый конгресс собрался в швейцарском Люцерне, где узаконил Люцернский спортивный интернационал

(ЛСИ). В эту организацию пригласили не всех. В частности, проигнорировали спортсменов Чехословакии, Венгрии, ряда клубов Германии. Не нашлось места в ЛСИ и нашим спортсменам — и международные федерации по различным видам спорта, и Международный олимпийский комитет не стремились к взаимоотношениям со страной, где провозглашена Советская власть.

В пике раскольникам рабоче-го спортивного движения и был летом 1921 года создан Красный спортивный интернационал (КСИ), позволивший наладить и активизировать международные связи рабочих-спортсменов разных стран. Первым председателем Красного Спортинтерна был избран Николай Подвойский.

ОКНО В ЕВРОПУ

Итак, окно в Европу было открыто — прорыв спортивной блокады благодаря Красному Спортинтерну нашим ведущим мастерам удался.

В мае 1923 года состоялся первый выезд спортсменов СССР за рубеж. Наши футболисты отправились в Финляндию с ответным визитом. Проведенные там матчи, на которых присутствовали тысячи зрителей, имели важное значение для установления контактов двух стран.

3 августа 1926 года между советской секцией КСИ и Германским рабочим спортивно-гимнастическим союзом подписывается немецко-русский договор о спортивных встречах.

15 августа 1926 года на парижском стадионе «Першинг» в при-

сутствии 18 тысяч зрителей ленинградец Анатолий Решетников метнул копье на 61 м 65 см — на три с лишним метра дальше национального рекорда Франции. Произошло это во время зарубежной поездки советских легкоатлетов, приглашенных Французской рабочей спортивно-гимнастической федерацией.

Во Всероссийском празднике физкультуры, который проходил летом 1927 года — с 20 по 28 августа, стартовали и зарубежные гости — рабочие-спортсмены из Германии, Латвии, Норвегии, Финляндии и Чехословакии. В ходе соревнований было обновлено 52 всесоюзных рекорда.

Более 60 спортсменов из СССР приняли участие в I Рабочей Международной зимней Спартакиаде, которую принимала в 1928 году столица Норвегии — с 17 по 27 августа. Из наших мастеров в Осло отличились лыжники — москвич Дмитрий Васильев: он победил в горной 17-километровой гонке, а ленинградка Варвара Гусева первой завершила восьмикилометровую дистанцию. На ледяных дорожках блестяще выступил московский скороход Яков Мельников. В забеге на 10 000 м он обновил рекорд катка «Бишлет» —

17.38,7. На другой дистанции — 5000 м — он показал результат 8.44,2 — выше, чем тот, которого достиг в швейцарском Санкт-Морице на Вторых зимних Играх 1928 года олимпийский чемпион — норвежец Ивар Баллангруд, — 8.50,5.

В том же 1928 году грандиозное спортивное событие произошло в Москве. 12 августа на Красной площади торжественно открылась I Всесоюзная спартакиада, посвященная десятилетию физкультурного движения в СССР. Участники Спартакиады соревновались не только на только что открывшемся 17 августа стадионе «Динамо». В первом футбольном матче встретились команды Белоруссии и Швейцарии. Зарубежные гости проиграли — 3:6.

О масштабах Спартакиады свидетельствуют такие цифры: соревнования проходили по 21 виду спорта; среди более чем 7000 участников были спортсмены 36 национальностей, представители Англии, Германии, Франции, Норвегии, Чехословакии и других стран. Такого размаха не знал в ту пору спортивный мир. Даже IX Олимпийские игры, которые завершились в Амстердаме в тот день, когда в Москве от-

крылась Спартакиада, привлекли лишь 3014 участников.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИАДА

В пору наступления фашизма Красный Спортинтер энергично боролся за сплочение и укрепление рабочего спорта независимо от принадлежности к тем или иным союзам. В конце концов руководители Люцернского спортивного Интернационала вынуждены были пойти навстречу — согласились на проведение мировой рабочей Олимпиады. И она состоялась!

Под названием «Третья Международная рабочая Олимпиада» в бельгийском Антверпене в разгар лета 1937 года — с 25 июля по 3 августа — лучшие мастера рабочего спорта стремились блеснуть высокими результатами. Зарубежная пресса в том числе восторженно отметила выступления наших чемпионов.

Рабочая Олимпиада в Антверпене вылилась в событие огромного общественно-политического значения, в грандиозный смотр мирового спорта — надобность в Исполкомах КСИ и ЛСИ отпала, и они по обоюдному согласию были распушены. ■





Издательский дом

первое сентября

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

ЖУРНАЛ* «СПОРТ В ШКОЛЕ»

**ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ НОМЕРА И ОФОРМЛЕНИЕ ПОДПИСКИ –

НА САЙТЕ www.1september.ru



**699
рублей**

**– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода
(в июле журнал не выходит)**

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету

* Внимание: со II полугодия 2011 года газета «Спорт в школе» становится журналом.