

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Р.Н.Чернов



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
станции Павловской муниципального образования Павловский район**

ПРОГРАММА

профильного лагеря

МБОУ ДО «ДЮСШ» «ОЛИМПИЕЦ»

(3 смена)

Принята на педагогическом совете

Протокол № 6 от 24.05.2022

ст. Павловская

2022 г.

Программа профильного лагеря

МБОУ ДО «ДЮСШ» «Олимпиец»

К битвам спортивным все мы готовы.

Каждый уверен в силе своей.

И побеждает на финише снова

Дружба и сила команды моей.

Нормативно-правовые документы

В основе концепции программы следующие нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
- Программа «Дети России», Указ Президента № 18.08.94. № 1996г.
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
- Инструкции по организации и проведению экскурсий.
- Должностные инструкции работников лагеря.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Заявления от родителей.
- Акт приемки лагеря.
- Планы работы.

Пояснительная записка

Наступило лето – пора отдыха детей в летних профильных лагерях. В условиях летнего профильного лагеря, отдых детей уникален с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности личности в свободное время. Именно в профильном лагере ребенок заполняет свое свободное время полезными делами. Сегодня в лагере учащиеся школы могут получить дополнительные знания, поправить свое здоровье и просто отдохнуть. Весь педагогический коллектив лагеря ориентирует свою работу на развитие личности. В деятельности и общении детей, педагогов, родителей культивируется сотрудничество, сотворчество, соуправление, равноправие и равноценность личностных позиций всех участников педагогического процесса.

Летний профильный лагерь ДЮСШ начинает свою работу с 13 июля 2022 года.

3 смена строится в соответствии с профильным направлением: «Каждый взрослый мечтает быть здоровым».

Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. “Здоровому каждый день – праздник”, – гласит восточная мудрость.

Считаем, что в основе игротеки летнего профильного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, упражнения для релаксации, а также познакомить ребят с основами валеологии, как науки о здоровом образе жизни.

Наименование программы:

«Здоровые дети – здоровая страна».

Срок реализации:

с 13 июля по 2 августа 2022 года

Направление программы:

спортивно – оздоровительное

Цель и задачи программы:

Цель:

- способствовать формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту,
- мотивировать детей на заботу о своем здоровье,
- выбор активного отдыха,
- сдачу нормативов ГТО.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие спортивных традиций;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- способствовать расширению знаний о Всероссийском спортивном Комплексе ГТО;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Возраст и категория участников:

В лагере сформированы 4 отряда - дети в возрасте 7 - 17 лет, количество учащихся 60 человек (по 15 человек в отряде).

Всего в лагере детей 60 человек

- состоящих на всех видах учета – 0 человек;
- из малообеспеченных семей – 0 человек;
- из многодетных семей – 0 человек;
- опекаемых – 0 человек.

Кадровое обеспечение:

К работе в профильном лагере привлекаются помимо начальника и тренеров – преподавателей, медицинский работник.

Начальник лагеря: Сухарева Ольга Александровна.

Тренеры- преподаватели: Ровный Евгений Сергеевич, Садько Евгений Олегович, Марченко Андрей Николаевич, Коломиец Григорий Григорьевич.

Медицинский работник: Холявка Оксана Юрьевна

Содержание деятельности

Программа разделена на три модуля: спортивно-оздоровительный, оздоровительно-досуговый, информационный.

Спортивно – оздоровительный блок включает:

- спортивные викторины;
- спортивные игры, соревнования;
- спортивно-интеллектуальные эстафеты: “Гимнастика ума”, “Гармония”
- туристский слет
- малые Олимпийские игры;
- “Весёлые старты”;
- беседы “Спорт и интеллект – понятия совместимые?”, “Спорт в моей жизни”;
- беседы о важном
- походы в музей, кино;
- пешая экскурсия по памятным местам станицы.

Оздоровительно-досуговый модуль включает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- ежедневные закаливающие процедуры;
- принятие солнечных и воздушных ванн;
- организация пешеходных экскурсий;
- физический труд в рамках самообслуживания;
- проведение спортивных акций, отрядных мероприятий;
- оформление отрядного уголка;
- сбор и оформление информации о работе лагеря.

Информационный:

Тематическая беседа по закону №1539;

Ознакомительные и тренировочные мероприятия по эвакуации при возникновении ЧС;

День правовых знаний;

Еженедельный отчет о работе лагеря;

Итоговый отчет о работе лагеря.

Календарно – тематическое планирование

Дата	Проводимые мероприятия	Ответственные
СР.13.07.2021	День безопасности	
08.30-09.00	Утренний фильтр (Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой). Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели. Медицинская сестра.
09.00-09.30	Завтрак.	
9.30 - 10.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
10.00-12.00	Туристский слет	
12.00-13.00	Реализация краткосрочной программы(все отряды).	Тренеры – преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	
13.30-14.30	Тренировка по эвакуации и ЧС. Планирование работы на следующий день. Уход домой.	Начальник лагеря, тренеры-преподаватели.
ЧТ.14.07.2021		
08.30-09.00	День открытых дверей. Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-9.30	Завтрак.	
9.30.- 10.30	Осмотр медицинской сестрой	Медицинская сестра.
10.30.-11.00	Проведение инструктажа.	
11.00-13.00	Турнир по мини-футболу(2,3 отряд) Просмотр мультфильма(1,2)отряд	Тренеры – преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.
ПТ.15.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр.	Тренеры – преподаватели.
09.00 -9.30	Завтрак	
9.30-10.30	Осмотр медицинской сестрой. Утренняя линейка. Зарядка.	Медицинская сестра.
10.30 – 11.30	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.30-12.30	Реализация краткосрочной программы(все отряды).	Начальник лагеря,
12.30-13.00	Тематическая беседа по закону №1539;	тренеры-преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	
	Планирование работы на следующий день.	

13.30-14.30	Уход домой.	
ПН.18.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-9.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
9.30-10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	
10.30-11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-11.30	Беседа о важном, Взрослый разговор о мире, (все отряды)	Тренеры – преподаватели.
11.30-13.00	Реализация краткосрочной программы. (все отряды)	Начальник-лагеря
13.00-13.30	Обед.	
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	
ВТ.19.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
10.00- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-12.00	Реализация краткосрочной программы.	
12.00-13.00	Поход в музей.	Начальник лагеря
13.00-13.30	Обед.	тренеры-преподаватели.
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	
СР.20.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-12.00	Реализация краткосрочной программы.	Тренеры – преподаватели.
12.00-12.30	Проведение инструктажей. Беседа о истории ГТО. (все отряды)	
12.30-13.00	Спортивно – интеллектуальная эстафета «Гармония ума» (все отряды)	Начальник лагеря,
13.00-13.30	Обед.	тренеры-преподаватели.
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	

ЧТ.21.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Медицинская сестра.
10.30-11.00	Проведение инструктажей. Беседа по закону №1539.	Тренеры – преподаватели.
11.00-12.30	Реализация краткосрочной программы.(все отряды)	Тренеры – преподаватели.
12.30-13.00	Беседа о важном(братство славянских народов)все отряды	
13.00-13.30	Обед.	
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	Начальник лагеря, тренеры-преподаватели.
ПТ.22.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	
09.30-10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Медицинская сестра.
10.30-11.30	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.30-12.30	Беседа о важном(Моя страна 4 отряд)	
12.30-13.00	Санкции(1,2,3-отряды)	
13.30-14.30	Обед. Планирование работы на следующий день. Уход домой.	Начальник лагеря, тренеры-преподаватели.
ПН.25.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Медицинская сестра.
10.30-12.30	Реализация краткосрочной программы.(все отряды)	Тренеры – преподаватели.
12.30-13.00	Проведение инструктажей. Беседа с работником ГИБДД по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.	Тренеры – преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	Начальник лагеря, тренеры-преподаватели.
ВТ.26.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	

09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Медицинская сестра.
10.30-11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-13.00	Реализация краткосрочной программы.	Тренеры – преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.
СР..27.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-12.30	Реализация краткосрочной программы. Краткосрочная экспедиция по памятным местам станицы.	Тренеры – преподаватели.
13.00-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.
ЧТ.28.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-12.30	Реализация краткосрочной программы.	Тренеры – преподаватели.
12.30.-13.00	малые Олимпийские игры.	Тренеры – преподаватели.
12.30-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.
ПТ.29.07.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-13.00	Реализация краткосрочной программы. Фотоотчет по итогам краткосрочной экспедиции по памятным местам станицы.	Тренеры – преподаватели.
12.30-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.

ПН.01.08.2021		
08.30-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры– преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30- 10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30-11.30	Встреча с МЧС, пожарной инспекцией(все отряды)	
11.30-13.00	Реализация краткосрочной программы.(все отряды)	
13.00-13.30	Обед.	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Планирование работы на следующий день. Уход домой.	тренеры-преподаватели.
ВТ.02.08.2021		
08.00-09.00	Утренний фильтр. Утренняя линейка. Зарядка.	Тренеры – преподаватели.
09.00-09.30	Завтрак.	Медицинская сестра.
09.30—10.30	Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой.	Тренеры – преподаватели.
10.30.11.00	Проведение инструктажей.	Тренеры – преподаватели.
11.00-12.30	Реализация краткосрочной программы.(все отряды)	Тренеры – преподаватели.
	Беседа о важном(о военных врачах)все отряды	
13.00-13.30	Обед	Начальник лагеря,
13.30-14.30	Подведение итогов. Награждение команд – победителей.	тренеры-преподаватели.
	Составление итогового отчета по работе профильного лагеря.	
	Уход домой.	

Режим дня:

08.30 – 09.00 – Сбор детей, линейка, зарядка, утренний фильтр.
09.00 – 9.30 – Завтрак.
09.30 – 11.30 – Первичный осмотр учащихся медицинской сестрой, игры, развлечения, мероприятия. Работа по плану отрядов, общественно-полезный труд, работа кружков.
11.30 – 13.00 – Оздоровительные процедуры, работа в отрядах (конкурсы, работа над проектами). Реализация краткосрочных программ.
13.00 – 13.30 – Обед.
13.30 – 14.30 – Восстановительные процедуры, итоги дня, уход детей.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- оздоровление находящихся в лагере детей;
- расширение здорового образа жизни;
- осознание необходимости и престижности высокого уровня здоровья и физической подготовленности;
- укрепление знаний о Всероссийском спортивном комплексе ГТО;
- повышение мотивации учащихся к продолжению занятий спортом;
- рациональное проведение каникулярного времени.

Приложение №1

Брейн – ринг «История спортивных игр»

Первый тур

ВОПРОС 1.

Именно так зачастую называют Зимние Олимпийские игры

Ответ: Белая Олимпиада

ВОПРОС 2.

К каким видам спорта относятся Альпинизм, Скалолазание, Спелеология?

Ответ: к экстремальным

ВОПРОС 3.

Длина современной беговой дорожки 400 метров. А чему равнялась, согласно легенде, длина одной стадион в древней Греции.

Ответ: 600 ступней Геракла приравнивается к 192 м 27 см

ВОПРОС 4.

На Олимпиаде в Хельсинки польская спортсменка прыгнула на рекордное расстояние, но судьи засчитали на 20 см меньше. Отчего пришлось избавиться прыгунье для того, чтобы на следующих соревнованиях победить.

Ответ: от косы

ВОПРОС 5.

Вспомните девиз Олимпийских игр.

Ответ: «Быстрее. Выше. Сильнее»

ВОПРОС 6.

Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...

Ответ: 16 дней

ВОПРОС 7.

На открытии Олимпийских игр команды идут в алфавитном порядке за страной-организатором, кроме одной. Какой?

Ответ: Греции

ВОПРОС 8.

Что олицетворяют собой Олимпийские кольца?

Ответ: континенты

ВОПРОС 9.

Есть только один вид спорта, в котором надо пятиться задом. Когда-то он даже входил в программу Олимпийских игр. Как он называется?

Ответ: перетягивание каната

ВОПРОС 10.

Эту мелодию вы слышите каждый день в колледже во время звонка с занятия. После какого международного соревнования она стала популярна.

Ответ: Летняя Олимпиада, которая состоялась в Москве в 1980 году

Второй тур

ВОПРОС 1.

У греков они были непременным атрибутом Олимпиады, а мы их сейчас делим на 5 видов: простые, мясные, декоративные, почтовые и летные. О ком или о чём речь?

Ответ: голуби

ВОПРОС 2.

Первый случай дисквалификации за допинг был зафиксирован на Олимпийских играх в 1968 году. Тогда дисквалифицировали шведского пятиборца. Какой допинг нашли у него в крови?

Ответ: алкоголь (0,7 промилле)

ВОПРОС 3.

Как известно, Олимпийские игры 1896 года в Афинах вошли в историю как первые Олимпийские игры современности, а вот Олимпиада 1900 года в Париже не стала бы столь примечательной, если бы не 11 человек, в корне перевернувшие представление об этом соревновании. Некоторые из них играли в гольф, другие в теннис, но у всех 11 было нечто общее. Что их объединяло?

Ответ: пол, все одиннадцать были женщинами

ВОПРОС 4.

Назовите вид спорта, имеющий самый «высокий титул».

Ответ: лёгкая атлетика

ВОПРОС 5.

В опубликованном (журнал «PRO спорт») интервью российской спортсменки условия проживания в Олимпийские деревни были названы такими – несмотря на то, что Олимпиада проходила в Афинах. Ответьте, какое прилагательное мы заменили словом «такие».

Ответ: спартанские

ВОПРОС 6.

В 1992 году на открытии Олимпиады на весь мир прозвучала песня, сразу ставшая хитом, символом, гимном и даже местной достопримечательностью.

При этом автор и один из исполнителей песни уже год был мёртв, а слушатели смогли разобрать и запомнить только одно постоянно повторяющееся слово. Назовите слово.

Ответ: Барселона

ВОПРОС 7.

Эти соревнования проходят обычно через несколько недель после окончания Олимпийских игр. Назовите эти соревнования.

Ответ: параолимпийские

ВОПРОС 8.

Какой вид спорта называют «спортом домохозяек»?

Ответ: кёрлинг

ВОПРОС 2.

Можно ли так бросить мяч, что он, пролетев некоторое расстояние, остановился и начал двигаться в обратном направлении?

Ответ: можно, бросив вертикально

ВОПРОС 3.

Юные участники передачи "Сто вопросов взрослому" задали известной гимнастке Алине Кабаевой наивный вопрос: сожалеет ли она о том, что в 2014 году не будет участвовать в сочинской Олимпиаде. Алина ответила, что не жалеет, и вполне логично объяснила, почему. Воспроизведите ее объяснение.

Ответ: это будет не летняя, а зимняя Олимпиада.

ВОПРОС 4.

2-кратный олимпийский чемпион и 8-кратный чемпион мира. Назовите его.

Ответ: Валерий Харламов

ВОПРОС 5.

Первая подобная Олимпиада состоялась летом 2010 года в Харбине. Основное требование, предъявленное к участникам из двух десятков стран, — иметь две руки и две ноги. Назовите этих участников.

Ответ: роботы (андроиды)

ВОПРОС 6.

Этот боксер шутит: «В России знают, что в Австралии есть кенгуру, коала и я. В Австралии знают, что в России есть снега, медведи и я». Кто этот шутник?

Ответ: Костя Дзю

ВОПРОС 7

Какое существо было официальным талисманом олимпийской сборной России в 2004 году?

Ответ: чебурашка

ВОПРОС 8

Прочитайте главные слова знаменитой «Оды спорту» Пьера де Кубертена.

Ответ: «О спорт! Ты — мир!»

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

1. Какой награды удостоивался победитель Олимпийских игр?

Ответ: венок из ветвей священного оливкового дерева

2. «Цель олимпийского движения – способствовать построению мирного и более спокойного мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, что включает в себя взаимопонимание, дух дружбы, солидарности и честной игры».

Олимпийское движение борется за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека; за укрепление международного сотрудничества. Что это за текст?

Ответ: Олимпийская хартия

3. Какая организация руководит олимпийским движением, когда она была создана?

Ответ: МОК

4. Сколько золота содержит золотая олимпийская медаль?

Ответ: содержит не менее 6 г. золота

5. Когда в честь побед россиян впервые на Олимпийских играх поднялось трехцветное знамя?

Ответ: 1992 г. Барселона, Испания

6. В каком году советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

Ответ: В 1952 г., Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры

7. Прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом. С тех пор все мировые достижения в этом виде спорта были установлены только этим способом, названным «Фосбери-флоп». Что это за прыжок?

Ответ: Спиной к планке

8. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона СССР, чемпиона России?

Ответ: Олимпийского чемпиона

9. За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет (МОК) награждает спортивного деятеля или спортсмена высшим знаком олимпийского почета. Как называется этот знак?

Ответ: Олимпийский орден

10. Что получают спортсмены, занявшие на Олимпиаде в личном и командных соревнованиях с 1-го по 8-е места?

Ответ: Дипломы МОК

11. Назовите первый чисто футбольный стадион в Москве.

Ответ: «Локомотив»

12. По какому виду спорта каждую осень проводится международный Кубок Кремля?

Ответ: Теннис

13. Хоккейный вратарь, трехкратный олимпийский чемпион, в 22 года признанный лучшим вратарем мира. Кто он?

Ответ: синхронное плавание

19. Кто сказал: "Здоровью моему полезен зимний холод"?

Ответ: А.С. Пушкин, стихотворение "Осень"

20. Кому принадлежат стихи: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»?

Ответ: В. В. Маяковский

21. Известно, что три летних и две зимних олимпиады были отменены из-за мировых войн. А сколько было отменено паралимпийских игр?

Ответ: ни одной

22. Знаменитая лыжница Стефания Бельмондо стала олимпийской чемпионкой в Альбервилле, а затем в Солт-Лейк-Сити. А что она сделала на следующей зимней Олимпиаде?

Ответ: зажгла олимпийский огонь.

По завершении мероприятия объявляются результаты, награждение победителей и поощрительные призы за участие. Фото команд.

Викторина «В мире Олимпийских игр»

1. Где и когда родились Священные Олимпийские игры?
(В Древней Греции или Элладе)
2. Где проводились Священные Олимпийские игры?
(Они проводились в Олимпии, в долине рек Алфей и Кладеус)
3. Кто имел право участвовать в Священных Олимпийских играх?
(Только свободнорождённые эллины)
4. В течение какого времени проводились Священные Олимпийские игры?
(Игры проводились в течение 1169 лет) победителей Священных Олимпийских игр?
5. Какова периодичность проведения Священных Олимпийских игр?
(Игры проводились один раз в 4 года)
6. Как называли победителей Священных Олимпийских игр?
(Олимпиониками)
7. Чем награждались победители Священных Олимпийских игр?
(Венками из священной оливы)
8. Какие традиции используются в современных Олимпийских играх?
(Четырёхлетний цикл)
9. Как называли судей на Священных Олимпийских играх?
(Элланодиками)
10. Каково происхождение слова «стадион»?
(От греческой меры длины «стадий»)
11. Кто был первым победителем Священных Олимпийских игр?
(Корейбус (Корейб), бег на одну стадию)
12. Кто был последним победителем Священных Олимпийских игр?
(Вараздат из Армении, кулачный бой)
13. Кто был победителем 6 античных Священных Олимпийских игр?
(Милон из Кротона, борьба)
14. Кто был учителем Милона из Кротона?
(Гениальный математик и кулачный боец Пифагор)
15. Кто был 12-ти кратным победителем в беге на Священных Олимпийских играх?

- (Тимеем из города Тавромений на острове Сицилия)
21. Каким законом гармонии пользовались античные скульпторы и архитекторы?
(Идеальные пропорции, которые называли золотым сечением или золотой пропорцией)
22. Какое скульптурное произведение является эталоном гармонии?
(Поликлет «Юноша с копьём»)
23. Кого можно считать древнейшим спортивным комментатором?
(Гомер)
25. Кто автор статуи Зевса Олимпийского?
(Фидий, около 500 лет до нашей эры)
26. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к античным Олимпийским играм?
(Палестра и гимнасий)
27. Принимали ли участие в Священных Олимпийских играх женщины?
(Нет)
28. Какие виды состязаний входили в программу Священных Олимпийских игр?
(Бег, борьба, метание диска, гонка колесниц, кулачный бой)
29. Существовали ли другие традиционные игры?
(Пифийские, Истмийские, Немейские, Панафинейские)
30. Кто из римских императоров и по каким причинам запретил проведение Священных Олимпийских игр?
(Флавий Феодосий I Великий, возведение христианской веры в государственную религию Римской империи привело не только к запрещению и подавлению веры в древнегреческих богов, но одновременно положило конец всякой деятельности в области физической культуры)

История ГТО

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к Труд и Обороне» – программа физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. В свои времена эта замечательная программа имела свой успех и популярность, но позже она исчезла, искоренилась, ушла на свалку истории как пережиток прошлого, но те, кто ее застал ее, помнят, насколько это было важное и полезное явление. Благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. Программа ГТО позволяла развить у людей навыки, которые можно применить не только в спорте, но и в реальных условиях.

Что такое ГТО? – Сегодня, среди читателей этой статьи, наверное, большинство не застало нормы ГТО. Поэтому следует начать статью именно с расшифровки этого термина. ГТО – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.

История ГТО в СССР

ГТО появилось в тридцатых годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами. Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт. Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военным делам. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто делом времени. Военизированный уклон ГТО, акцент на военных видах спорта, (таких как лыжные тактические походы, полосы препятствий с заборами с колючей проволокой, метание гранат и стрельба) также обусловлен привязкой к военному делу.

Начало программы и ее метаморфозы

Началом программы «Готов к Труду и Обороне» принято считать принятие в 1931 году программы ГТО, которая состояла из двух частей. Первая часть называлась «Будь готов к труду и обороне СССР», и была ориентирована на школьников средней школы. Тут было создано 4 возрастных ступени. Вторая часть – «ГТО» была ориентирована не только на школьников старше 16 лет, но и на обычное население, она охватывала три ступени. С развитием ГТО менялись и нормативы программы, так, спустя три года после создания ГТО появился комплекс БГТО, который также был изменен в 1940 году. Далее изменения вносились каждые 5-8 лет, пока в 1972 году не был утвержден последний физкультурный комплекс программы. Так, постановлением ЦК партии 17 января 1972 года было принято 5 ступеней ГТО, для каждой из них были созданы свои требования, каждая ступень имела свое название. Самая первая ступень – «Смелые и ловкие» охватывала детей 10-13 лет. Вторая ступень – до 15 лет, третья – от 15 до 18, четвертая ступень различалась для мужчин и женщин. Для мужской части СССР – 19-28 лет, и 29-39, женщины – до 34 лет. Пятая, последняя ступень ГТО – от 40 до 60 для мужчин и от 35 до 55 – для женщин. Кроме того, в этом же году был принят военно-спортивный комплекс ГТО для военных, который соответствовал четвертой ступени. Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Так, к примеру, за десять лет, с 1931 до 1941 года число людей, которые сдали нормы ГТО 1 ступени, составляло 6 миллионов человек, вторую ступень сдали около 100 тысяч. А уже к 1948 году людей, вовлеченных в спорт, было более 7 миллионов. Эта цифра резко возросла к 1977 году, когда в стране нормы ГТО выполнили более 52 миллионов человек.

Значки и значкисты

Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок.

И нормативы для этих наград были нешуточные. Так, чтобы получить золотой значок 1 ступени ГТО, мальчику 10-11 лет необходимо было сдать нормативы по целому набору упражнений, к примеру – пробежать 1 километр за 7 минут

Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями.

В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой. Нормы ГТО в течении своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру, в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течении времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, в последствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

Цели и задачи ГТО

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во-первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во-первых, своих товарищей, участников соревнований, во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в-третьих, свои собственные

атомных бомб, подводных лодок или танков. Сильным была та страна, у которой была большая и подготовленная армия. За примером далеко ходить не надо – Финляндия, со своей знаменитой линией Маннергейма. По сути, у финнов население примерно равнялось количеству советской армии, но у финнов воевать мог каждый, таким образом население превратилось в войско. И это войско дало жесточайший отпор советской армии. И таких примеров множество. Напомню, что дисциплина имеет название «готов к труду и обороне» – именно обороне, а не нападению. Системы, когда население ведет борьбу против противника, годятся лишь для оборонительных сценариев. И только для районов, где этому способствует ландшафт, природные и географические условия. Так было в Финской войне, где неприступные берега давали преимущества для войск обороны. Так могло быть и в СССР, где сибирские просторы и топи давали возможность населению вести в случае агрессии боевые действия и иметь преимущество, затянув войну на долгое время, надолго погрузив противника в противостояние. Комплекс ГТО готовил людей к таким сценариям. Дисциплины имели прикладной характер, что немаловажно. Все нормативы ГТО можно было применить на практике, в реальных природных условиях.

Критика ГТО

Безусловно, систему ГТО можно рассматривать с разных сторон, у нее есть как плюсы, так и минусы. Во-первых, система была достаточно жесткая, всего 2 градации. С одной стороны она подталкивала ребенка к тому, чтобы «быть как все», с другой стороны – дети абсолютно разные, и всех их под одну линейку ровнять нельзя. Что одного ребенка проще простого, для другого окажется крайне сложно. Такая система может разделять детей, делить их на «нормальных» и тех, кто оказался за бортом. В плане пользы для здоровья – здесь тоже могут быть свои минусы. Если рассматривать ГТО как спортивную, а не военную дисциплину, то в этом плане она показывает свое несовершенство. Спорт традиционно делят на профессиональный и аматорский, любительский. В профессиональном спорте есть жесткие

может тысячу раз отработать перепрыгивание через двухметровый забор, и в реальных боевых действиях этого повторить не сумеет, если забор будет на 10 сантиметров выше, а колючая проволока – на 10 сантиметров выше, при этом забор будет шататься и скрипеть. Здесь нормированность ГТО окончательно проигрывает. Война — это не спорт, и нормативы здесь бесполезны. Героями становятся не по цветам значка, а по умению ориентироваться в экстремальных условиях, адаптироваться к обстановке, и принимать быстрые решения. Кроме того, непонятно зачем было учитывать ГТО как критерий успеваемости. Возможно более полезным было бы превратить комплекс «Готов к Труду и Обороне» в факультативную дисциплину, или отдельный спорт лишь для тех, кто желает этим заниматься. Тем не менее, это лучше, чем ничего. И с однозначной критикой ГТО выступать нельзя. Как бы там ни было, это система, которая хоть и не показала, к счастью, себя в полевых условиях, но привила любовь к спорту нескольким поколениям молодежи.

ГТО сегодня

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей, они будут взяты с тех денег, которые остались после Олимпиады в Сочи. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время.