***Внеклассная работа. Сборник методических разработок по теме: «Спорт! Спорт! Спорт!». Сухаревская Наталья Алексеевна и Егорова Светлана Юрьевна воспитатели, ГСУВОУ КСОШ им. Э.Г.Фельде, Кемеровская обл, с. Верхотомское.*** Данный сборник включает в себя методические разработки мероприятий, посвященных занятию спортом, о здоровье. В сборнике представлены общешкольные мероприятия. Сборник адресован педагогам – организаторам, воспитателям, классным руководителям. Все предложенные занятия были апробированы на базе «Кемеровской специальной общеобразовательной школы». Эта школа для подростков с девиантным поведением, у нас находятся только мальчики – поэтому данные занятия у воспитанников имеют большой интерес.

**Содержание 1.**Введение 2. «Зимние виды спорта».

**3.** «Легкая атлетика».

**4.** «Теннис».

**5.** «Плавание

**Введение:** Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Древняя восточная мудрость гласит: «Чтобы воспитать хорошего человека, надо ежедневно в течение 10 лет давать ребёнку четыре урока: здоровья, любви, мудрости и труда». Кто должен формировать позитивное отношение ребёнка к своему здоровью? Основная роль отводится, конечно, школе. Современная школа готовит детей к жизни, а значит должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. В связи с этим возникает проблема разработки и проведения мероприятий по здоровье сбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время.   
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.   
Мы, педагоги, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. На здоровье школьника влияют две группы факторов: не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, качественная и своевременная медицинская помощь и т. д.) и управляемые факторы (организация оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей). Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь им осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.  Данный сборник содержит мероприятия, цель которых рассказать учащимся об истории разных видов спорта, формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих и занятию спортом.

**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА** *(слайд №1)*

**Цель:** воспитание патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний учащихся об Олимпийских играх и участию России в них.

**Задачи:**

1. Расширить знания учащихся о подготовке Олимпиады в Сочи в 2014 году.

2. Формирование стремления к здоровому образу жизни, чувства гордости и уважения к спортивному наследию страны и спортивным достижениям россиян в Олимпийских играх.

3. Развитие у учащихся творческих способностей, познавательной активности, навыков работы в группе.

**Воспитатель.** Сегодня я приглашаю всех вас совершить небольшое путешествие в страну зимних видов спорта! И выбор мой не случаен. Дело в том, что весь мир сейчас живёт ожиданием главного спортивного события зимы.

-Как вы думаете, какого?

*- 22 зимние Олимпийские игр.*

- Знаете ли вы, когда и где пройдут эти игры? *(Слайд №2)*

*-* Олимпийские игры будут проходить в Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года.

*(Слайд № 3)***Соревнования Олимпийских Игр в Сочи пройдут по следующим зимним видам спорта:**

**Санный вид спорта:** бобслей и скелетон. Кёрлинг.

**Конькобежный спорт**: хоккей на льду, фигурное катание, шорт-трек и скоростной бег на коньках.

**Лыжный спорт**: биатлон, горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, фристайл и сноуборд.

На нашем занятии мы поговорим о таких видах спорта: биатлоне, бобслее, скелетоне, кёрлинге, фигурном катании, шор-треке, фристайле, сноуборде, лыжном двоеборье. Вы узнаете когда и где появились эти виды спорта.

Итак отправляемся в наше путешествие.

*(Слайд № 4)* **ЛЫЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**Чтец.**

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчатся по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лёжа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон

Спорт зовётся…

*(Слайд № 5)*

**Биатлон** – на мой взгляд – самый захватывающий вид спорта.

Биатлон сочетает лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Этот вид спорта наиболее популярен в [Германии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и [Норвегии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F), Франции и Швеции. В биатлоне используется свободный (то есть [коньковый](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%B4)) стиль передвижения на [лыжах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%B8). Для стрельбы применяются [винтовки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0) с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. [Прицелу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BB) винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, вместо этого используется кольцевая мушка и диоптрический прицел. На [стрельбище](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B8%D1%89%D0%B5) [расстояние](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5) до [мишеней](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%8C) составляет 50 [метров](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D1%80) (до 1977 года – 100 метров). Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук на одной белой пластине. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу видеть результат своей стрельбы. (Ранее использовалось множество разновидностей мишеней, в том числе раскалывающиеся при попадании пластинки и надувные шары). Размеры мишени. При стрельбе стоя - кружок диаметром 115 мм, а при стрельбе лёжа - 45 мм. Стрельба биатлонистов усложняется тем, что перед огневым рубежом они должны пройти определённую дистанцию на лыжах, конечно, учащается сердцебиение, которое может помешать точной стрельбе.

Самые известные и именитые спортсмены по биатлону в России: (Слайд № 6) Тимофей Лапшин молодой российский биатлонист родился в городе Красноярске. Имеет звание мастера спорта. Дебютировал 9 декабря 2011 года в спринтерской гонке в Хохфильцене и занял 23 место.

Первый подиум — 3 место в спринте на 3-м этапе 15 декабря 2011 года, Хохфильцен же. Лучшее выступление в Кубке мира — второе место 11 февраля 2012 в спринте в Контиолахти.

*(Слайд № 7)* Ольга Зайцева 3 Олимпийские медали, 42 победы, 106 призовых мест, 2800 километров на международных и российских гонках.

*(Слайд № 8)* Ольга Медведцева Заслуженный мастер спорта по биатлону (2000).Олимпийская чемпионка мира. Неоднократный победитель и призер этапов Кубка мира. Всего 22 золотых, 25 серебряных и 16 бронзовых медалей. А также *(Слайд № 9)* Максим Чудов, *(Слайд № 10)* Иван Черезов, *(Слайд №11)* Евгений Устюгов.

*Просмотр видеоролика.*

*(Слайд № 12)* **Лыжное двоеборье**

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр.

Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.

Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений

В период с 1924 года по 1952 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 60-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 18 км.

В период с 1956 года по 1988 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 70-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 15 км. Российские спортсмены: *(Слайд № 13)* Никита Крюков.У Никиты Крюкова: четыре медали этапов Кубка Мира, 2 золотых медали чемпионатов России и золото чемпионата России по лыжероллерам.

Дмитрий Дубовский *(Слайд №14),* Алексей Петухов *(Слайд № 15) Просмотр видеоролика.*

Лыжа здесь всего одна,

Коротка, а не длинна.

Чудеса на ней покажем ,

Кувыркаться можем даже!

*(Сноуборд)*

*(Слайд № 16)* **Сноубординг --** сравнительно молодой вид спорта.

Это вид лыжного спорта, заключающийся в спуске по снежному склону на широкой окантованной доске, на которой крепления для ног устанавливаются поперек линии движения, а также в выполнении акробатических элементов на специальной полуовальной трассе - полутрубе.

Сноубординг возник в 1960-е годы, когда американский слаломист Джей Бёртон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им доске - сноуборде, которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты.

В основной состав сборной команды России по сноубордингу входят: *(Слайд № 17)* Автанеев Никита, *(Слайд № 18)* Алехина Елена, (Слайд № 19) Ольга Чеботарёва. Воспитанница таштагольской школы сноуборда Ольга Чеботарева уже третий сезон проведет в борьбе за Кубок мира. Сегодня она является мастером спорта по сноуборду, а также МСМК по спортивной гимнастике. В 2012 году Ольга вошла в десятку сильнейших спортсменок мира в своем виде спорта.

*Просмотр видеоролика.*

Про этот спорт,

Я много слышал:

Воздушный акробат на лыжах.

*(Фристайл)*

*(Слайд № 20)* **Фристайл -** лыжный вид спорта, включающий лыжный балет, акробатику, могул, ски-кросс.

В лыжном балете спортсмен спускается по пологому склону под музыкальное сопровождение, демонстрируя элементы скольжения, шагов, вращений, прыжков.

В акробатике спортсмены со специально спрофилированных трамплинов совершают различные по сложности прыжки. Победитель определяется по сумме баллов за выполнение двух прыжков.

Трамплины бывают трех разновидностей: большой (высота 3,5 метра, уклон 65 градусов); средний (3,2 метра, 63 градуса); малый (2,1 метра, 55 градусов). Площадь приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. *(Слайд № 21)*

Могул - спуск на лыжах по крутой бугристой трассе, усложнённый обязательным выполнением двух прыжков. Победитель определяется по наибольшей сумме балов, полученных за технику выполнения поворотов и прыжков, а также скорости прохождения трассы.

Ски-кросс - гонка по спуску с виражами и трамплинами - стартуют одновременно 4 спортсмена.

*Просмотр видеоролика.*

На площадке ледяной

Игроки метут метлой

И по льду гоняют камень.

Что за спорт здесь перед нами?

*(Слайд № 22)* **Кёрлинг-**- командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»).

Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник длиной 44,5 метра и шириной 4,75 метра. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом, диаметром 3,66 метра. Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 метр. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника.

При розыгрыше камня один из игроков команды отталкивается от стартовой колодки и после небольшого скольжения, докатившись до стартовой отметки, пускает камень вперед. При этом игрок старается так рассчитать усилие, чтобы камень, достигнув зачетной зоны на противоположной стороне площадки, остановился в необходимой точке, или подтолкнул другой камень, или выбил последний за пределы площадки (в зависимости от задуманной игровой комбинации). Каждый спортсмен выполняет две попытки. *(Слайд № 23)*

Победителем считается команда, набравшая большую сумму очков. Игра состоит из 10 отдельных частей, называемых "эндами". Партнерам по команде разрешается натирать лед специальными щетками или метелками по ходу движения камня, что позволяет частично корректировать дальность пуска камня и траекторию его движения.

*Просмотр видеоролика.*

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ *(Слайд № 24)*

*(Слайд № 25)* **Шорт-трек**- разновидность конькобежного спорта

шорт-трек в частности, стали официальной частью олимпийских игр по зимним разновидностям спорта только в 1992 году. Ранее почему-то этот вид спортивных состязаний не являлся олимпийским, хотя он и отличается зрелищностью, скоростью и даже острым соперничеством между участниками соревнований.

Шорт-трек в России стал развиваться практически тогда же, когда этот вид спорта вошел в перечень состязаний зимней Олимпиады. При этом сразу же скоростной бег стал набирать популярность в нашей стране и среди профессиональной спортивной элиты и среди простого населения. Чуть позже в столице России и даже в Санкт-Петербурге появились центры шорт-трека.

Что представляет собой такой спорт (шорт-трек)? Это скоростной бег спортсменов на коньках. Им необходимо быстро преодолеть дистанцию длиной 111,12 м. В спортивных соревнованиях участвуют и женские и мужские сборные. И те и другие соревнуются на дистанциях в 500, 1000, 1500 м, а также участвуют в эстафетных состязаниях на 3 тысячи метров (для женщин) и 5000 м (для мужчин). Кстати, для победы время прохождения дистанции как таковое не является серьезным решающим фактором. В соревнованиях шорт-трека спортсмены побеждают по системе «на выбывание», используя разные тактики преодоления дистанции.

*Просмотр видеоролика.*

Следующий вид спорта, очень популярный в России – это **фигурное катание**. *(Слайд № 26)* Россия по праву считается законодателем мод в этом красивейшем виде спорта.

На Олимпийских играх в этом виде спорта будет разыгрываться 4 комплекта наград: в женском и мужском одиночном катании, в парном катании и танцах на льду. Спортивные танцы на льду отличаются от парного катания тем, что с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению [танцевальных шагов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), причем не допускаются длительные разъединения партнёров. В отличие от [парного фигурного катания](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), в [спортивных танцах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%83) отсутствуют [прыжки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [выбросы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81_(%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)), важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований.

В парном катании одной из самых техничных пар, представляющих нашу страну является пара – *(Слайд № 27)*Ю́ко Кавагу́ти и Александр Смирнов. Они [чемпионы Европы 2010 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E_2010), трёхкратные [чемпионы России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) ([2008](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)— [2010 год](http://ru.wikipedia.org/wiki/2010_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)) и бронзовые призёры [чемпионата мира](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) [2009 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2009_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Ю́ко Кавагу́ти — [российская](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [фигуристка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0) [японского](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) происхождения. Она родилась в Японии и до 1999 года выступала в женском одиночном катании за свою страну. Но увидев на [Олимпиаде в Нагано](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1998) в 1998 выступление пары *(Слайд № 28)* [Елены Бережной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F) и [Антона Сихарулидзе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD_%D0%A1%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B7%D0%B5), Юко решила, что хочет научиться кататься как Елена Бережная и отправила факсом сообщение тренеру [Тамаре Москвиной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0_%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0) о том, что хочет у неё тренироваться. Тамара Москвина разрешила Юко приехать в [США](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90), где в то время тренировались её подопечные. Какое-то время Юко выступала под японским флагом с русским партнёром, затем за США с американским партнёром и наконец, в 2006 году встала в пару с Александром Смирновым. *(Слайд № 29)*  Пара почти сразу начала показывать хорошие результаты. Чтобы принять участие в [Олимпиаде 2010 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2010) (а это давняя мечта Юко), ей надо было получить российское гражданство. При этом пришлось отказаться от японского, так как закон этой страны не допускает двойного гражданства.

А также мы надеемся на пару – *(Слайд № 30)* Яна Хохлова и Сергей Новицкий. Они являются [чемпионами Европы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) [2009 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2009_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и двукратными [чемпионами России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) (2008 и [2009 годы](http://ru.wikipedia.org/wiki/2009_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)) и бронзовыми призерами [чемпионата мира](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) [2008 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

А в мужском одиночном катании несомненный лидер, конечно же, Евгений Плющенко.На счету Евгения Плющенко 79 ледовых поединков. На 9 из них он не выигрывал никаких медалей.  
На остальных же выиграл:

52 золотые медали

14 серебряных

4 бронзовых награды

Евге́ний Ви́кторович Плю́щенко - [олимпийский чемпион 2006 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2006), трёхкратный чемпион мира и шестикратный Европы. [Заслуженный мастер спорта России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8).

*Просмотр видеоролика.*

САННЫЙ ВИД СПОРТА *(Слайд № 31)*

Вопрос нелегкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По желобу съезжают? *(Бобслей)*

*(Слайд № 32)* **Бобсле́й** – скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобах. Сани изготовлены из цельнометаллического корпуса обтекаемой формы, закрепленного на двух парах полозьев-коньков: передней – подвижной с рулем и задней – неподвижной с тормозом. Используют двухместные (двойка) и четырехместные (четверка) бобы. Длина трассы – 1.500-2.000 м с 15 виражами.

Родиной бобслея является [Швейцария](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F). Здесь в [1888](http://ru.wikipedia.org/wiki/1888) году английский турист Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия из одного города в другой. В Санкт-Морице, в конце XIX в. был организован первый в мире бобслейный спортивный клуб, где были разработаны основные правила соревнований в этом виде спорта, причем экипаж саней тогда состоял из пяти человек — трех мужчин и двух женщин. В дальнейшем количество членов экипажа бобслейных саней менялось — два, четыре, пять, а иногда и восемь человек.

В состав сборной России по бобслею включены достаточно именитые спортсмены, среди них (Слайд №33) Александр Зубков и Алексей Воевода.

Александр Зубков – дважды мастер спорта международного класса: и по санному спорту (1994), и по бобслею (2000 г.), 4-кратный призёр чемпионатов мира [2003](http://ru.wikipedia.org/wiki/2003), [2005](http://ru.wikipedia.org/wiki/2005) и [2008](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008) годов, вице-чемпион [Олимпиады 2006 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006) в [Турине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BD) в экипажах четвёрок, неоднократный чемпион Европы. В 2003 году Зубкову присвоено звание «Заслуженный мастер спорта России». В Ванкувере он выступал рулевым и в четырёхместном и в двухместном бобе. В паре с Зубковым в двойках работает Алексей Воевода, серебряный медалист [Олимпиады в Турине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2006) в составе экипажа-четвёрки, трёхкратный чемпион мира. Алексей является одним из лучших разгоняющих мира во многом потому, что до перехода в бобслей занимался армрестлингом и становился двукратным чемпионом мира по этому виду спорта. Хочется пожелать им удачи.

Просмотр видеоролика.

*Посмотрите - вот герой,*

*Он летит вниз головой,*

*Животом на санках лежа.*

*Страшно так, мороз по коже.*

*(Скелетон)*

*(Слайд № 34)* **Скелетон** -- зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу. Отличие от бобслея в том что на санях спускается только один человек.

В сравнении с бобслеем и санным спортом скелетон наиболее опасен и требует соблюдения жёстких правил. Общий вес спортсмена и саней не должен превышать в мужских соревнованиях 115 кг, в женских – 92 кг. В случае необходимости допускается утяжелять сани балластом. Кузбасс - один из немногих регионов России, где занимаются санный спорт.

В России функционируют пять санных трасс (четыре с естественным замораживанием льда и одна с искусственным). Одна из трасс находится в деревне Тебеньковка Кемеровского района. Ее протяженность 1000 м. Санным спортом в нашей области занимаются более 250 человек. Работают 9 тренеров-преподавателей. *( Слайд № 35)* АНТОНОВА Анастасия - студентка Кемеровского университета. Мастер спорта (санный спорт).

Родилась и живет в Кемерово. Серебряный (2002 - личное первенство) и бронзовый (2003 - командная гонка) призер чемпионатов России.

Победитель Кубка России (2003). В сборной команде России с 2000 года.

Выступает за спортклубы Кемерово и Москвы *(Слайд № 36)* А также кемеровчанин Степан Фёдоров. Степан на сегодня являяется мастером спорта по санному спорту, многократным призером и победителем Кубка России (2004 – 2007). Участником трех чемпионатов мира. Бронзовым призером финального этапа Кубка России (2011). Участником зимних Олимпийских игр в Ванкувере (2010). Победителем этапа Кубка Наций (2012). Серебряным призером чемпионата России (2012).

*Просмотр видеоролика.*

Вот и закончилось наше путешествие по зимним видам спорта.

**VІ. Заключительное слово.**

А в заключении мне хотелось бы напомнить вам известную пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух». Поэтому ведите здоровый образ жизни, берите пример с именитых российских спортсменов. И смотрите по возможности Олимпиаду, болейте за наших!

**(СЛАЙД № 1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Цель:** Рассказать учащимся об истории легкой атлетики, многообразии ее разновидностей, познакомить с итогами чемпионата мира по лёгкой атлетике — 2015 года в Пекине привлечь их к ведению здорового образа жизни, занятию спортом - популярным во всем мире, не требующим специального оборудования.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

***Звучит песня о спорте***

**Ведущий 1.** На нашем занятии вы узнаете об истории легкой атлетике, многообразии ее разновидностей, познакомитесь с итогами чемпионата мира по лёгкой атлетике – 2015 года в Пекине. (**Слайд № 2)** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объ­единяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — *десятиборье, пятиборье* и др. Легкая атлетика одна из древнейших видов спорта. 2008 – лет вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание 1 Олимпийские игры 776 г.до н.э.).

За несколько веков до нашей эры народы Азии и Африки устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, но особенно широкое распространение – это получило в Древней Греции. Здесь были созданы специальные школы - гимназии, в которых юноши занимались физическими упражнениями, развивали силу, выносливость, быстроту.

**Ведущий 2.**  Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинствен­ными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыж­ки и метания — упражнения, составляющие фундамент совре­менного легкоатлетического спорта. Археологи, раскапывая стоянки древнего человека, находят много красноречивых сви­детельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки игра­ли огромную роль в повседневной жизни человека. Конечно, в ту пору о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже. Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». (Отсю­да, собственно, и возникло слово «стадион».) Более полувека этот вид бега — стадиодром — оставался единственным видом соревнований на эллинских олимпийских праздниках. Позже в программе появился – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость.  
В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.

**Ведущий 1.**  В средневековье крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей.

Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV веке огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время - ядро на стальной проволоке с ручкой).

Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.  
**Ведущий 2. (Слайд № 4)** Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США

**Ведущий 1. (СЛАЙД № 5)** Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в [1888](https://ru.wikipedia.org/wiki/1888) г., когда в [Тярлево](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8F%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE), близ [Петербурга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3), был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в [1908](https://ru.wikipedia.org/wiki/1908) г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

**Ведущий 2.** **(СЛАЙД № 6)** Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпий­ских игр (1896) как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике. В 1911 основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева и др.; В 1912 русские легкоатлеты впервые участ­вовали в Олимпийских играх. В 1912 создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) — руководящий ор­ган по развитию легкой атлетики и проведению международных соревнований. Первые соревнования советских легкоатлетов состоялись в 1918 в Петрограде, в 1920 — олимпиады, в программе которых главное место занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), При­уральская (Екатеринбург), Среднеазиатская (Ташкент), Северокавказская (Ми­неральные Воды) и др.

С 1946 советские легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы, с 1952 — в Олимпийских играх. С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и др. стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Ита­лии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти вы­дающихся легкоатлетов, на призы органи­заций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции и др.), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении.

В 1952—72 советские легкоатлеты завоева­ли на Олимпийских играх 35 золотых, 31 серебряную и 41 бронзовую медали, на чемпионатах Европы соответственно —61 - золотую, 46 - серебряных и 51 - бронзовою медали.

**Стих**

Атлетика лёгкая – комплекс спортивный,

В нём бег и прыжки, многоборье, ходьба.

Любительский спорт – ныне судьба.

Хоть лёгкой зовётся, но всё ж адски сложно

Метать, резво прыгать и быстро бежать.

Вся жизнь – тренировки, и станет возможно

В ней первенства пальму на миг удержать.

Есть бег марафонский, а также – барьерный,

В дистанциях разных, есть даже стиль-чез.

Участникам нужен взлёт не эфемерный,

А в книгу рекордов реальных прогресс.

Естественный комплекс для тела движений,

Дистанции четкой спортивной ходьбы.

Турниры до явственных изнеможений,

Эффекты нелегкой спортивной судьбы.

Толкания ядра и метание диска,

В снарядах присутствуют молот, копьё,

Прыжки разных видов спортивного списка –

Есть, выразить в чём, дарованье своё.

**Ведущий 1.** **(Слайд № 7)** С 22 по 30 августа 2015 года в Пекине проходил 15 –й в истории чемпионат мира по лёгкой атлетике. На чемпионат мира в Китае собрались более 2 тыс. спортсменов из разных стран, 470 российских спортсменов. Всего планировалось разыграть 47 комплектов медалей

(двадцать четыре медали среди спортсменов-мужчин и двадцать три среди девушек) в таких дисциплинах **(СЛАЙД № 8)**, как бег на различные дистанции, эстафеты, прыжки в высоту и длину, метание диска, молота и копья, десятиборье (у мужчин), семиборье (у женщин) и в некоторых других состязаниях. **(СЛАЙД № 9)**

**Ведущий 2. Беговые дисциплины –** занимают набольшую часть программы легкой атлетики имеет разновидности:

* Спринт;
* Средние дистанции;
* Длинные дистанции;
* Барьерный бег;
* Эстафета.

Ведущий 1. (СЛАЙД № 10) Спринт

Совокупность [легкоатлетических](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/32101) дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом  считают

дистанции до 400 метров включительно. В программу  [Олимпийских игр](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/17672) включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

(СЛАЙД № 11) Ведущий 2. Бегнасредниедистанции объединяющая дистанция, длиннее, чем

[спринтерские](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/686574), но короче, чем [длинные](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/500113). Вбольшинстве случаев к средним

дистанциям относят 600 м, [800 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/591644), [1000 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1742750), [1500 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/592629), [1 миля](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1742753), [2000 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1742754), [3000м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1282772) и

[3000 м с препятствиями](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/618910) (стипль-чез).

В данных видах Россию представляли среди мужчин: (СЛАЙД № 12) Павел Ивашко (бег на 400 м); Константин Толоконников (бег на 800 м).

**(СЛАЙД № 13)** Среди женщин: Анна Кукушкина (бег на 200 м – заняла 7 место); Мария Михайлюк (400 м); Анна Щагина (800 м); Надежда Котлярова (400 м); Екатерина Субботина (800 м); Татьяна Томашова (10 место на 1500 м).

(СЛАЙД№14)

Ведущий 1. Бегнадлинныедистанции  к которым относят [2 мили](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1742755) (3218 метров),  [5 000 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/803232) (5 километров по шоссе), [10 000 м](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/803222) (10 километров),  и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе),20 километров (20 000 метров),  [полумарафон](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1327152), 25 километров (25 000 метров),  30 километров (30 000метров) и [часовой бег](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/699875). Классическими, [олимпийскими](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/17672), являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров. В данном виде представителей из России не было.

(СЛАЙД № 15)

**Ведущий 2. Барьерный спринт**

От гладкого отличается тем, что бегуны на дистанции преодолевают препятствия – барьеры. Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам на каждой из которых стоит по 10 барьеров. Участникам этих забегов неумышленно сбивать барьеры можно, но если барьер сбит специально, спортсмена сделавшего это ждала дисквалификация.  
В программу международных соревнований включены спринтерские эстафеты на 4 х 100м и 4 х 400 м., как у мужчин так и у женщин.

Не путать с бегом с препятствиями (стипль-чез). Представители из России:

**(СЛАЙД №16 )**Екатерина Галицкая; Нина Морозова;

**(СЛАЙД №17 )**Призером в данном виде сталСергей Шубенков заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике, из Барнаула.Родился 4 октября 1990 года. Специализация – бег на 110 метров с барьерами. Тренируется у Сергея Клевцова.

***2014:*** чемпион Европы, победитель командного чемпионата Европы, победитель чемпионата России, участник чемпионата мира в помещениях.

***2013:*** бронзовый призёр летнего чемпионата мира, победитель командного и зимнего чемпионатов Европы, летнего и зимнего чемпионатов России, бронзовый призёр Всемирной универсиады.

***2012:***чемпион Европы, чемпион России, участник Олимпийских игр, рекордсмен страны.

***2011:*** чемпион Европы среди молодёжи, победитель Кубка России и командного чемпионата России, участник чемпионата мира в Тэгу и этапа серии «Бриллиантовая лига» в Стокгольме.

***2010:*** бронзовый призёр чемпионата России, победитель командного чемпионата России, победитель Спартакиады молодёжи России, победитель и призёр международных соревнований серии Гран-при ИААФ во Франции и Эстонии. ***2009:*** серебряный призёр чемпионата Европы среди юниоров.

(**ВИДЕО РОЛИК) № 1.**

**Ведущий 1. (СЛАЙД №18 )** Тюменец Денис Кудрявцев одержал победу на дистанции 400 м завоевал серебро; **(ПРОСМОТР РОЛИКА) № 2.**

(СЛАЙД№19)

## Ведущий 2. БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (СТИПЛЬ-ЧЕЗ)

Стипль-чез это бег с преодолением ряда препятствий. Помимо бега, такой вид преодоления препятствий имеется и в конном спорте. Стандартная дистанция для бега с препятствиями это два и три километра. Помимо простых барьеров, в таком беге используется так же и небольшие ямы, наполненные водой, через которые должны перепрыгнуть бегуны. Существует определенный порядок установки данных барьеров и препятствий, а так же определенное расстояние, через которое должны устанавливаться препятствия. Всё максимально создано для того, что бы бегуну было максимально комфортно и удобно на беговой дорожке. Помимо расстояния и количества, очень важная высота препятствий. Существуют так же стандарты, по которым строятся барьеры, это 0,914 и 0,762, для мужчин и женщин, соответственно.  
В дисциплине на 3000 метров, на дистанции от старта до начала большого круга дорожки, никаких барьеров нет. Это сделано с той целью, что бы спортсмены могли войти в темп, и иметь место для обретения начальной скорости.  
Особые правила касаются препятствий с водой. Спортсмены не имеют права оббегать яму по краю, необходимо либо перепрыгнуть воду, либо перебежать по самой воде. В случае несоблюдения правил, бегуна дисквалифицируют. **(СЛАЙД №20 )** Наши представители: Ильгизар Сафиуллин, Николай Чавкин, Людмила Лебедева, Екатерина Досейкина, Наталья Аристархова.

**Ведущий 1. Спортивная ходьба**

***На фоне видеоролика №3 читать текст.*** Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, уму не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования.  
Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км. (у женщин и мужчин), 50 км. (у мужчин).

**(Слайд №21 )** Спортивную ходьбу представлялАлександр Яргунькин – чемпион России.

**Ведущий 2. (СЛАЙД № 22) Прыжок в длину** —

дисциплина [технических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) видов [легкоатлетической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

У нас получились следующие результаты:

Сергей Полянский 8 место; Дарья Клишина 10 место; Александр Меньков 6 место; Елена Соколова; Юлия Педлузная.

**(СЛАЙД №23 )**К горизонтальным прыжкам также относится и тройной прыжок.

тройной прыжок состоит из трёх элементов:

* «скачок»
* «шаг»
* «прыжок»

Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

**(СЛАЙД №24 )**

Представители из России Дмитрий Сорокин 7 место, Екатерина Конева, Люкман Адамс 5 место. **Видео № 4.**

**Ведущий 1. (СЛАЙД №25)** **Прыжок в высоту с разбега** — дисциплина [лёгкой атлетики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), относящаяся к вертикальным прыжкам. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Среди мужчин в данном виде представляли: Иван Ухов, Даниил Цыплаков который занял 5 место. Среди женщин:

**(СЛАЙД №26)** А́нна Влади́мировна Чи́черова  - родилась [22 июля](https://ru.wikipedia.org/wiki/22_%D0%B8%D1%8E%D0%BB%D1%8F) [1982](https://ru.wikipedia.org/wiki/1982), [Белая Калитва](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B0), [Ростовская область](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C), [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) — [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [прыгунья в высоту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83), [олимпийская чемпионка 2012 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2012_%E2%80%94_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83_(%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D1%8B)), чемпионка мира и Европы, 7-кратная чемпионка России. [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8), член сборной России по [лёгкой атлетике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) с [2003 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2003_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). 2015 год 1 место.

**(СЛАЙД №27 )** Мария Александровна Ку́чина  - родилась  [14 января](https://ru.wikipedia.org/wiki/14_%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F) [1993 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1993_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), [Прохладный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%85%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9), [Кабардино-Балкария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE-%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Россия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)) — [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [прыгунья в высоту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83), двукратная чемпионка мира, чемпионка Европы.

Победительница юношеских Олимпийских игр 2010 года с результатом 1,89 м. Серебряная призёрша чемпионата мира среди юношей 2009 года. Победительница командного чемпионата Европы 2013 года с личным рекордом — 1,98 м. Заняла 9-е место на чемпионате Европы 2011 года.

В 2011 году на соревнованиях [Moravia High Jump Tour](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Moravia_High_Jump_Tour&action=edit&redlink=1) установила мировой рекорд среди юниоров — 1,97 м. в Пекине заняла 3 место.

**ПРОСМОТР ВИДЕО № 5.**

**Ведущий 2. Прыжок с шестом** — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам [технических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) видов [легкоатлетической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), использовав [легкоатлетический шест](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%88%D0%B5%D1%81%D1%82). Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с [Первой летней Олимпиады 1896 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1896), среди женщин — с [Олимпийских игр 2000 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2000) в [Сиднее](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B9). Входит в состав [легкоатлетических многоборий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F).

Прыжок с шестом является одним из четырёх главных видов прыжков (помимо [прыжков в длину](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83), [тройных прыжков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA) и [прыжков в высоту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83)). Также прыжок с шестом является самой неординарной технической дисциплиной. Только здесь (за исключением всех метательных дисциплин) нужны посторонние предметы, чтобы пройти заданную цель. Также прыгуны с шестом обязаны иметь отличную гимнастическую подготовку (даже, может быть, обучение в гимнастической школе (оно было у таких спортсменов, побивших мировые рекорды, как [Елена Исинбаева](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%98%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0), [Брайан Штернберг](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%B0%D0%BD_%D0%A8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3&action=edit&redlink=1))). **(СЛАЙД № 28)**  На олимпиаде в 2015 году нашу страну представляли: Александр Грипич, Анжелика Сидорова, Иван Гертлейн.

**Ведущий 1. Метание диска, копья, молота** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *копья*, *молота, диска* на дальность. Относится к метаниям и входит в [технические](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) виды [легкоатлетической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является [олимпийской](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав [легкоатлетических многоборий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F). **(СЛАЙД № 29)** **Толкание ядра:** Александр Лесной, Максим Сидоров.

**Ведущий 2. (СЛАЙД № 30) Метание копья:** Дмитрий Тарабин, Валерий Иордан, Вера Рёбрайк, Мария Абакумова. **Видео № 6.**

**Ведущий 1. (СЛАЙД № 31) Метание диска:** Сергей Литвинов 5 место, Елена Понова, Юлия Мальцева, Екатерина Строкова. **Видео № 7.**

**Ведущий 2. (СЛАЙД № 32) Метание молота:** Сергей Литвинов. **Видео № 8.**

**Ведущий 1. (СЛАЙД № 33) Десятиборье** — это легкоатлетическая дисциплина, включающая соревнования в 10 видах **лёгкой** **атлетики**. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней (по 5 видов в день). Результат каждого участника определяется комбинацией его результатов в отдельных видах: бег на  100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400м, 110м с барьером, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500м (Финал). Представлял **Илья Шкуренев.**

**Ведущий 2. (СЛАЙД № 34) Любовь Ткач. –** участвовала в семиборье куда входит 7 дисциплин – это 100м, прыжки в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжки в длину, метание копья, 800 метров (финал).

**Ведущий 1. Медальный зачет на чемпионате мира по легкой атлетике в 2015 году в Пекине**  возглавляет сборная Кении, которая завоевала 11 медалей, из них шесть золотых, три серебряных и две бронзовых. На второе место в турнирной таблице поднялась команда из США, выигравшая 12 медалей (три золотых, четыре серебряных и пять бронзовых). Третье место досталось ямайцам, у которых три золота и две бронзы.

**Россия в медальном зачете опустилась на 18 место.**

**(СЛАЙД № 35) Легкая атлетика** - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - ***Королева спорта***. Занимайтесь спортом и будьте здоровы. **(СЛАЙД № 36)**

**Теннис**

**Цель:** Познакомить учащихся с историей возникновения игры в теннис, прививать интерес к занятию спортом, познавательный интерес.

**Ведущий. 1.** Сегодня у нас очередное занятие клуба «Спортивный калейдоскоп» и тема занятия **(СЛАЙД № 1)** «Теннис». В нашей школе многие ребята любят поиграть в теннис, проходят соревнования, в марте месяце было проведено соревнование в зачет общешкольной спартакиады получились следующие результаты 1место – 2 группа, 2 место – 5 группа, 3 место – 4 группа, и (СЛАЙД № 2) победитель всех игр Жуйков Александр.

Играя в теннис я уверена вы многие и не знаете историю происхождения данного вида спорта. Поэтому на сегодняшнем занятии я вас познакомлю с историей появления этой игры, а также узнаете о наших спортсменах занимающихся данным видом спорта.

**Ведущий 2. (СЛАЙД № 3)** [**Теннис**](http://www.tennisrus.ru/) (лаун-теннис) (от английского «lawn» — лужайка и tennis, возможно, от французского «tenez» — вот вам, берите), наиболее популярный в мире вид спорта с мячом и ракеткой. Игра проходит на корте стандартного размера 23,77 на 8,23. Он может иметь разное покрытие (хард, песок, трава, дегтебетон и прорезиненный настил на большинстве закрытых кортов).

Изначально теннис родился как игра на траве и до сих пор иногда его называют «лаун-теннис» — «газонный теннис». А теперь давайте посмотрим как же появилась эта игра.

Просмотр видеоролика «От тиары фараона до Большого шлема»

**Ведущий 1.** Ну а какова же история тенниса в России. Первое упоминание о лаун-теннисе появилось в романе Толстого «Анна Каренина». **(СЛАЙД № 4)** Великий писатель был поклонником физических упражнений и сам любил играть в эту игру. Потом он и стал первым пропагандистом этого спорта. Который завоевал весь мир. **(СЛАЙД № 5)** Пионерами отечественного тенниса были сыновья императора Александра 2: Алексей, Александр, Владимир и Сергей. Они то и стали первыми в России теннисистами любителями, а за ними уже потянулись и другие. День рождения тенниса в России считается 12 июля 1875 года. Но прошло около 30 лет прежде чем в июле1907 года состоялся первый всероссийский турнир. 1913 год Россия стала полноправным членом только что созданного международного федерации лаун-тенниса.

Вот так теннис облетел весь земной шар и каждая эпоха внесла свой вклад в развитие тенниса, от древних цивилизаций к античности через эпоху средневековья и возрождения к началу 21 века **(СЛАЙД № 6)**  лау-теннис или большой теннис совершил своё победоносное шествие покорив весь мир.

**ЧТЕЦ:**

Игра, очевидно, довольно простая:

партнер в твою сторону мяч посылает,

ему не спеша-а-а-а-а… возвращаешь обратно

движением плавным с улыбкой приятной...

Он снова тебе отвечает любезно…

Душе хорошо и для тела полезно.

### Ведущий 2. Польза большого тенниса для здоровья

### [Большой теннис](http://hnb.com.ua/catalog/usluga-kiev-0-sport-134-tennis-45) – это одновременная нагрузка на все группы мышц (спины, ног, рук, а также пресса и даже шеи). То есть нет необходимости менять тренажеры, изменять стиль тренировки с целью проработать как можно большее количество групп мышц. - Также большой теннис – это отличная тренировка сердечной мышцы и сосудов.   -Занятия теннисом позволяют сбросить психическое и физическое напряжение. Глубокая концентрация и сосредоточенность на процессе игры, на действиях противника, на мяче, а, потом полное и резкое расслабление производят мощный оздоровительный эффект.  -Игра в теннис улучшает реакцию, координацию, внимание, стимулирует развитие стратегического и логического мышления, тренирует выносливость и ловкость.  -Человек, занимающийся регулярно теннисом, становится дисциплинированнее и устойчивее к стрессам, учится соревноваться по установленным правилам, достойно выигрывать и проигрывать, приобретает привычку работать в команде.

### Ведущий 1. Противопоказания к занятию теннисом

В основном к противопоказаниям к занятию большим теннисом относятся болезни соединительной ткани и суставов. Сюда также можно отнести межпозвоночную грыжу, заболевания опорно-двигательного аппарата, наличие радикулита, невралгию, сердечную недостаточность, гипертонию, риски инсульта, язвенную болезнь желудка, грыжи и воспаления сухожилия, гипертонию.

Для людей, у которых имеется хотя бы одно из приведенного списка заболеваний, занятия теннисом противопоказаны, а иногда и категорически запрещены.

**ЧТЕЦ**

Теннис – вид большого спорта,

Перспективная игра.

В сердце теннисного корта

Ждет соперников жара.

Темперамент так и плещет,

Резво скачет бойкий мяч.

Сердце зрителя трепещет,

Наблюдая яркий матч.

Дерзко мечется ракетка,

Отбивая шквал подач,

И трясется поля сетка

Меж «проколов» и удач.

В ходе партий прояснится,

Кто из игроков силён.

Чья мечта осуществится,

Званья будет – чемпион!

**Ведущий 2.** Наши спортсмены по большому теннису:

**(СЛАЙД № 7) Еле́на Вячесла́вовна Деме́нтьева**  — [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [теннисистка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81) и телеведущая, [заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8), кавалер трёх государственных орденов.

**Награды и звания**

* 4-кратная финалистка турниров Большого шлема (2 раза в одиночном разряде и 2 раза — в парном).
* [Олимпийская чемпионка 2008 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2008) и серебряный призёр [Олимпийских игр 2000 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2000) в женском одиночном разряде.
* Обладательница [Кубка Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83) 2005 года в составе [сборной России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83_%D0%B2_%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%B5_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8).
* Экс-третья ракетка мира в одиночном и экс-пятая ракетка мира в парном рейтинге.
* Победительница 22 турниров [WTA](https://ru.wikipedia.org/wiki/WTA) (16 — в одиночном разряде).
* Победительница одиночного турнира [Orange Bowl](https://ru.wikipedia.org/wiki/Orange_Bowl)-[1998](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998).
* Финалистка 1 юниорского турнира Большого шлема в парном разряде ([Roland Garros](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83)-[1998](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998)).
* Полуфиналистка 1 юниорского турнира Большого шлема в одиночном разряде ([Roland Garros](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83)-[1998](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998)).
* Полуфиналистка одиночного турнира [Orange Bowl](https://ru.wikipedia.org/wiki/Orange_Bowl)-[1997](https://ru.wikipedia.org/wiki/1997).
* Экс-4-я ракетка мира в юниорском одиночном рейтинге.

**Ведущий 1. (СЛАЙД № 8) Андрей Юрьевич Столяров**  — [российский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [теннисист](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81).

## [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8)

## Обладатель Кубка Дэвиса 2002 года

## Чемпион Мира среди вооруженных сил

## Бронзовый призёр Чемпионата Европы среди юниоров в одиночном и парном разрядах

## Серебряный призёр Чемпионата Мира среди вооруженных сил

## В профессиональном туре Андрей Столяров с 1995 года. Побеждал многих сильнейших теннисистов мира, среди которых [Марк Россе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BA_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5), [Магнус Норман](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%81_%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD), [Иван Любичич](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D1%87%D0%B8%D1%87), [Энди Роддик](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%B8_%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BA), [Томми Робредо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D0%B8_%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE) и другие.

**Ведущий 2. ( СЛАЙД № 9) Андре́й Генна́дьевич Черка́сов**  — [советский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) и [российский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [теннисист](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81), [заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8).

Двукратный победитель [Кубка Кремля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F) ([1990](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F_1990) и [1991](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F_1991)).

Бронзовый призёр [Олимпийских игр 1992 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_1992) в одиночном разряде.

Черкасов доходил до четвертьфиналов 3 из 4 [турниров Большого шлема](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%8B_%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0_(%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81)):

* [Открытый чемпионат Австралии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83) — 1990;
* [Открытый чемпионат Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83) — 1992;
* [Открытый чемпионат США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A1%D0%A8%D0%90_%D0%BF%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83) — 1990.

Член сборных команд СССР/СНГ/России в [Кубке Дэвиса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B0) с 1988 по 2000.

Сыграл за сборную 30 матчей (17 побед — 13 поражений).

В настоящее время в Москве работает теннисная школа Андрея Черкасова.

**Ведущий 1.** А также: Давыденко Николай Владимирович, Кузнецов Андрей Александрович, Макарова Екатерина Валерьевна, Кузнецова Светлана Александровна.

**ЧТЕЦ**

Настольный теннис не забава,что для народа есть пинг-пон,а игры интеллектуалов,где вместо шпаг ракеток звон.Удар, другой и справа, слева,по центру, в угол, боковой,подрезка, смерш и топом-спиномлетит, вращаясь, шарик мой.Из под стола или от пола,от сетки или от ребра,в прыжке берётся шарик сноваи продолжается игра.Лови!-планирует подача,летя над сеткой волчком,шестое чувство открывая,ты шлёшь её назад тычком.Законы физики подвластнытому, кто потом и трудом,владеет шариком прекрасно,зовётся это мастерством.В себе игра объединяет многодостойных качеств игрока:Реакция, в бою упорство,ударов сложность знатока.Как в шахматах, где думать надои без ошибки сделать ход,так в теннисе придёт награда,за мысли вдумчивый полёт.Где нервы вытканы из стали,спортивной злостью вмиг звеня,и мышце в волокно устало,узор игры своей творя.Победа! Сладостное чувство!Приток адреналина в кровь.Сравнить с занятием лишь сексом-в моменты молодости вновь.  
  
Кто не согласен,-пусть поспорит,не в интернете,-за столом.Пусть выберет игра достойных,свершится справедливость в том.

**Ведущий 2. ( СЛАЙД № 10) Настольный теннис** - эта игра существенно отличается от своего большого собрата. Здесь совершенно другие законы, и играют по совершенно другим правилам. Сила здесь не имеет значения, однако высоко ценятся скорость и ловкость. Техника игры в пинг-понг сильно отличается от большого тенниса. Значение перемещений в настольном теннисе существенно меньше, чем в большом теннисе, так как здесь не нужно покрывать большие расстояния для отражения удара. В общем, различий очень много. При этом следует отметить, что все полезные для организма человека свойства большого тенниса присутствуют и в настольном, но, соответственно, в гораздо меньшем количестве.

**Ведущий 1. Настольный теннис или «пин-понк»** - это увлекательная и доступная любому возрасту игра. В отличие от большого тенниса в настольный может  играть и ребенок,  и человек преклонного возраста. Настольный теннис - это не только любимое развлечение и популярный вид спорта: его несомненная польза для организма человека научно доказана и подтверждена многочисленными исследованиями. Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии. (СЛАЙД № 11) Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку.

**Ведущий 2.**  В этой игре возраст не помеха для занятий, здесь может играть одновременно и по5 и10 человек**,** например давайте рассмотрим.

**(СЛАЙД № 12) Игра в «крутиловку».** Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

**Ведущий 1.** Или (СЛАЙД № 13) **игра «Паровозик».** На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3—5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

**Ведущий 2.** Играя в эти игры это профилактика близорукости, дальнозоркости, восстановление после операций на глаза. Глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на его приближении. Особенно полезно размяться за теннисным столом после офисной работы за неподвижным монитором. Это и развитие мелкой моторики, реакции и концентрации внимания, тренировка и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. И наконец это просто приятный и любимый всеми вид спорта. В 1988 году настольный теннис был включен в программу летних Олимпийских игр. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах.

**Ведущий 1. (СЛАЙД № 14) Алексе́й Григо́рьевич Смирно́в** — [российский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) игрок в [настольный теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81), экс-первая ракетка России, [мастер спорта России международного класса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0).

Самой высокой позицией в мировом рейтинге [ITTF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0) было 11-ое место в 2003 году.

Алексей Смирнов является единственным российским победителем престижного турнира «ЕВРО-ТОП-12» — [6 февраля](https://ru.wikipedia.org/wiki/6_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F)[2005 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2005_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Ренне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BD%D0%BD) он обыграл в финальном матче знаменитого белорусского игрока [Владимира Самсонова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD)), своего одноклубника по «Ройял Виллетту». Ещё трижды — в [2004](https://ru.wikipedia.org/wiki/2004), [2007](https://ru.wikipedia.org/wiki/2007) и [2008 годах](https://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) — Алексей Смирнов становился бронзовым призёром «ЕВРО-ТОП-12». Высшее достижение теннисиста на турнирах Про-тура — финал в [Дохе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%85%D0%B0) ([2003](https://ru.wikipedia.org/wiki/2003)), проигранный тому же Владимиру Самсонову. Ярким получилось выступление Смирнова на турнире в [Загребе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B1) в январе 2007 года, где он дошёл до полуфинала, обыграв по пути корейца Рю Сьюн Мина, Олимпийского чемпиона Афин в мужском одиночном разряде.

**Ведущий 2.**

**(СЛАЙД № 15)**

**Носкова Яна**

**2 февраля 2014 года мастеру спорта международного класса Яне Носковой, самой молодой спортсменке основного состава сборной России, исполняется 20 лет.**

 **Спортивные достижения**

Первенство Европы среди юниоров – 1 место в команде,3 место – в парах, 2011г.  
4 место – Чемпионат России cреди женщин, личные 2010г., 3 место – в паре 2011 г. Победительница и призёр многих турниров до 18 лет и до 21 года серии ITTF PRO TUR.   
2 место клубного чемпионата России сезона 2010/2011.  
Первенсто мира среди юниоров с 5-8 места в личных и смешанно-парном разрядах.

# Ведущий 1. Шибаев Александр — российский игрок в [настольный теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81),  серебряный призёр чемпионата Европы 2011 года в парном разряде, бронзовый призёр чемпионата Европы 2013 года в командном разряде, чемпион России в одиночном разряде 2014 года, чемпион России в миксте 2011 года. Мастер спорта международного класса.

Играет в нападающем стиле, правша, использует европейскую хватку.

(СЛАЙД № 17) Теннис – одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки, занятия теннисом создают хорошее настроение и дают большой эмоциональный заряд.

**ПЛАВАНИЕ**

**Цель:** Рассказать учащимся о плавание как виде спорта, многообразии его разновидностей, привлечь их к ведению здорового образа жизни, занятию спортом.

**Ведущий:** Сегодня у нас очередное занятие клуба «Спортивный калейдоскоп», тема: «Плавание».

**СЛАЙД № 1. Плавание** - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности.

Плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания. На сегодняшнем нашем занятии мы поговорим о подводном плавание, узнаем какие дисциплины относятся к подводному плаванию, о некоторых узнаем подробнее.

**СЛАЙД № 2. Подводное плавание** - это плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений. Подводное плавание существует и как вид (точнее группа видов) подводного спорта. Подводный спорт - понятие широкое, включающее в себя совокупность спортивных дисциплин, связанных с пребыванием спортсмена частично или полностью под поверхностью воды. В настоящее время подводный спорт не входит в программу Олимпийских игр.

**СЛАЙД № 3. К дисциплинам подводного спорта относятся**:

1. Апноэ (фридайвинг);
2. Спортивный дайвинг;
3. Подводное ориентирование;
4. Подводный туризм;
5. Подводная спортивная стрельба;
6. Подводная охота;
7. Акватлон (подводная борьба);
8. Подводный хоккей;
9. Подводное регби;
10. Подводная фотосъемка.

**Ведущий1 :**

1. **СЛАЙД № 4. Апноэ (фридайвинг)**

Фридайвинг или апноэ ( т. е. «без дыхания») - ныряние на задержке дыхания в длину, глубину, а также задержка дыхания в состоянии покоя. Эта самая ранняя форма подводного плавания до сих пор практикуется как в спортивных, так и в коммерческих целях. В современном фридайвинге как виде спорта существует несколько соревновательных дисциплин:

|  |  |
| --- | --- |
| * **- СЛАЙД № 5. статика**– задержка дыхания с опущенным в воду лицом; |  |

**- СЛАЙД № 6. динамика в ластах**– плавание под водой на максимальное расстояние в ластах на задержке дыхания;

|  |  |
| --- | --- |
| **- динамика без ласт** - плавание под водой на максимальное расстояние  без ласт; |  |

**- погружение с постоянным весом** - глубинное погружение с использованием ласт и постоянным количеством грузов. Этот вид ныряния считается самым престижным у фридайверов, т. к. помимо сильной психологической и физической тренированности требует от спортсмена безукоризненного владения плавания в моноласте или ластах;

**- ныряние без ласт с постоянным весом** в стиле «брасс»;

**- фри иммершн** - свободное погружение на руках по веревке.

В дополнение к перечисленным выше дисциплинам следует упомянуть еще две, по которым соревнования не проводятся, так как предполагают дополнительные меры безопасности, обеспечить которые во время соревнований просто невозможно:

**- глубинное погружение с варьируемым весом –** спортсмен опускается на глубину при помощи слэда (тележки весом не более 30 кг.) и поднимается на поверхность без дополнительных средств самостоятельно;

**- глубинное погружение без ограничений** – ныряльщик опускается на максимальную глубину на слэде и поднимается на поверхность с помощью «воздушного шара», надуваемого на глубине от баллона со сжатым воздухом. Подобные погружения остаются самыми опасными во фридайвинге, т. к. глубины в этом виде состязаний перешагнули порог 200 м., а успех нырка в основном определяется состоянием техники: качеством троса, исправностью следа, баллона с воздухом и шара для всплытия. Снаряжение фридайвинга : **СЛАЙД № 7.** грузовой ошейник, костюм, **СЛАЙД № 8.** ласты, маска, трубка, нож.

Высоких результатов на международных соревнованиях добились и российские спортсмены - Наталья Молчанова (многократная чемпионка и рекордсменка мира) **СЛАЙД №9.** А также онаПрезидент Федерации фридайвинга России Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, 23-кратная чемпионка мира, обладательница 41 рекорда мира, ведет обучающую, учебно-методическую, научную, творческую и спортивную деятельность.

**СЛАЙД № 10.** Марина Казанкова (чемпионка и экс-рекордсменка мира). Психолог. Инструктор федерации фридайвинга. Чемпионка мира по фридайвингу в командном зачёте 2014. Чемпионка и рекордсменка мира по фридайвингу.

Актриса театра и кино.

Освоить апноэ (фридайвинг) может любой желающий, но рекомендуется начинать обучение только по достижению совершеннолетия. Это обусловлено рядом физиологических причин. Но в отличие от большинства классических видов спорта, где старт карьеры в 10-12 лет считается нормальным, апноэ спорт зрелых людей. Средний возраст большинства чемпионов – 35-40 лет.

**ВИДЕО**

**Ведущий 2:**

**СЛАЙД № 11. Спортивный дайвинг**  
Соревнования по спортивному дайвингу проводятся в бассейне по следующим дисциплинам: **Комбинированное плавание 300 метров.** Цель: преодолеть дистанцию за максимально короткое время. Часть дистанции требуется пройти под водой с использованием базового автономного дыхательного аппарата, часть - по поверхности, используя дыхательную трубку.

* **Полоса препятствий 100 метров.** Цель: преодолеть дистанцию за максимально короткое время, выполняя при этом определенные упражнения, представляющие собой демонстрацию базовых навыков дайвера и преодолевая специальные препятствия.
* **СЛАЙД № 12. Ночной дайвинг.** Цель: собрать за максимально короткое время три груза, весом по 1 кг, расположенные на заданном расстоянии от спускового конца. На маску спортсмена одевается светонепроницаемый чехол.
* **Подъем груза.** Цель: за максимально короткое время достичь 6-килограммового груза, расположенного под водой на расстоянии 25 метров от линии старта. Затем осуществить подъем груза посредством стандартного буя.

Но соревнования сначала проводились только по двум - "Комбинированное плавание" и "Полоса препятствий". С 2012 года соревнования стали проводиться также по дисциплинам "Подъем груза" и "Ночной дайвинг".

**Дайвинг**, в отличие от многих других видов спорта, не имеет жестких возрастных ограничений: начать тренироваться можно в любом возрасте и при этом достичь хороших спортивных результатов. Соревнования дают возможность развивать и совершенствовать свои навыки, поддерживать отличную физическую форму и реализовывать свой спортивный азарт. **Видео.**

**Ведущий 3: СЛАЙД № 13. Акватлон** (подводная борьба). Акватлон представляет собой состязание двух спортсменов, находящихся в воде, их цель — в ходе схватки в воде и под водой (на задержке дыхания) завладеть лентой соперника, закрепленной на его щиколотке. Снаряжение борцов: купальный костюм, ласты, маска, 2 манжеты на щиколотках, 2 матерчатые ленты, прикрепляемые к манжетам.

**СЛАЙД № 14.**

**Поединок:**

Поединок проходит на ринге 5\*5 метров, глубина бассейна 2-6 метров. Борьба может проходить под водой и на поверхности, выныривать и вдыхать разрешено. Поединок состоит из 3-х раундов продолжительностью по 30 секунд с перерывами между раундами не менее 1,5 минут. За 6 секунд после начала раунда спортсмены должны пройти в ворота ринга. За вхождение в ринг в течение 6 секунд спортсмен получает 1 очко. Можно препятствовать вхождению в ринг своего противника. Тот, кто не впустит соперника в ринг в течение 6 секунд, выигрывает раунд со счетом 1:0.

После вхождения спортсменов в ринг начинается борьба. Для победы в раунде необходимо сорвать одну из лент соперника и ПЕРВЫМ показать ее на поверхности внутри ринга. Тот, кто первым покажет сорванную ленту на поверхности, получает 2 очка и выигрывает раунд со счетом 3:1.

Во время борьбы ЗАПРЕЩЕНО наносить удары, применять удушающие и болевые приемы. Запрещено умышленно срывать снаряжение соперника. Запрещено срывать свои ленты и вырывать ленту из рук соперника.  
За ходом борьбы наблюдают судьи под водой. Они же обеспечивают безопасность.

**Российские спортсмены занимающиеся данным видом спорта: Чемпионка Европы Галина Федькина СЛАЙД № 15, Николай Ярошенко СЛАЙД № 16. Видео.**

**Ведущий 4: Подводный хоккей** **СЛАЙД № 17**  — разновидность хоккея, когда команды соревнуются под водой. Этот вид спорта входит в состав Всемирной конференции подводной деятельности.  **СЛАЙД № 18** Подводный хоккей возник в Англии в [1954 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1954_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), детище британского инструктора по дайвингу Алана Блейка, искавшего способ держать себя в форме в течение долгой зимы, а также для того, чтобы тренировать учеников, как можно дольше задерживать дыхание под водой. Придуман он был в далёком 1954 году, в городе Портсмут.

Как и в обычном хоккее, главной задачей игры в подводном хоккее является забить, как можно больше шайб в ворота противника. **СЛАЙД № 19.** Размер ворот для подводного хоккея довольно большой - 3 метра в ширину. Шайба же для подводного хоккея, по размеру, примерно такая же, как и для обычного хоккея, однако её вес значительно выше, чем у обычной шайбы, - аж 1,36 кг. **СЛАЙД № 20.** Благодаря тяжёлой стальной сердцевине шайбы, она не скачет и всегда остаётся надежно прижатой ко дну бассейна. Запрещено в подводном хоккее применять силовые приемы и каким-либо образом удерживать соперника, а также касаться шайбы чем-либо, кроме клюшки - нарушение карается, как и в хоккее двухминутным штрафом. **СЛАЙД № 21.** Большим преимуществом подводного хоккея является то, что в него могут играть абсолютно все, вне зависимости от пола, возраста и комплекции игрока - вода практически полностью уравнивает шансы хоккеистов-подводников. Главенствующими странами в подводном хоккее считаются ЮАР, Австралия, Великобритани, Новая Зеландия и, как и во всех других разновидностях хоккея, Канада. В подводный хоккей играют во многих странах, однако стоит признать: во всём мире он всё ещё считается большой экзотикой... **ВИДЕО.**

**Ведущий 5: Подводное ориентирование** — вид спорта, в котором атлеты под водой, используя [ласты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8B_(%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3)), [акваланг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B3) и навигационные приборы, должны преодолеть определённый маршрут с максимальной точностью за минимальное время. Программа соревнований включает различные индивидуальные и групповые упражнения. Соревнования проводятся на открытой воде.

Военно-прикладной вид спорта. Хорошо развит в Воронежской, Новосибирской, Смоленской, Ростовской, Саратовской областях в России.

Спортсмены занимающиеся данным видом спорта:

**КОПЦЕВА Ирина Константиновна СЛАЙД № 23.**

- 4 х кратный чемпион мира, 3-кратный чемпион Европы, победитель 23 этапов Кубка мира. Обладатель 144 медалей (только в официальных соревнованиях среди взрослых – мир, Европа, СССР, Россия).

**ВЯТКИНА (КОРОЛЕВА) Светлана Святославовна СЛАЙД № 24.** Самая титулованная спортсменка за всю историю мирового подводного ориентирования. 15-кратная чемпионка мира, 11-кратная чемпионка Европы, 68-кратная победительница этапов Кубка мира и Европы, 19-кратная чемпионка СССР и СНГ, 10-кратная обладательница кубка СССР и СНГ, более 40 раз становилась чемпионкой России, порядка 20 раз становилась обладательницей Кубка России. **Видео.**

**Ведущий 6: СЛАЙД № 25. Подводное регби** -  командная игра с мячом, которая проходит в воде, а точнее под водой. Размер подводного поля имеет в ширину 10-12 м, в длину -15-18 м. Глубина от 3,5 до 5 метров. Команда состоит из максимум 15 игроков. **СЛАЙД № 26.** 6 игроков находятся в воде,  5 сидят на бортике бассейна и готовы в любой момент заменить отыгравшего своё время игрока, 4 запасных. На дне бассейна, у противоположных бортиков устанавливаются корзины. Это ворота, в которые нужно забросить мяч.

**Мяч в подводном регби**

**СЛАЙД № 27.** Мяч заполнен раствором соли, и из-за этого имеет отрицательную плавучесть. Если его опустить в воду - он тонет, а если его "кинуть" в сторону под водой, он может "пролететь" в толще воды до 6 метров, в зависимости от силы броска. Кстати, такой мяч вы сможете сделать сами. Мяч должен быть окрашен специальной черно-белой краской для телевидения или быть просто красным.

**Экипировка игрока**

**СЛАЙД № 28.** Игрок подводного регби одет в плавки или купальник, имеет маску, трубку и ласты; на голове специальная шапочка с ушными протекторами.

**Игра**

Продолжительность игры: 2 тайма по 15 минут. Интервал между таймами 5 минут. В игре есть и штрафы, и пенальти. В целом подводное регби силовой вид спорта. Игроки имеют право атаковать друг друга в рамках правил игры. Цель игры забить как можно больше голов, чем соперник. Гол засчитывается, когда мяч оказывается полностью ниже края кольца корзины.

## Недостатки подводного регби

Так вот, почему подводное регби не получает широкого распространения? Первое - недостаток глубоких бассейнов, а именно имеющих оптимальную глубину, всё таки на глубине 5-6 метров играть уже тяжело, а 2 метра - это не серьёзно для подводного регби. Кстати, команда подводного регби обосновалась в бассейне Останкино. Там проводит свои тренировки. Далее, подводное регби - игра - не зрелищная. Так как, простому зрителю мало понятно, что там происходит под водой, возня какая то! Можно подумать так. Игра  скорее всего интересна самим играющим. Отсюда, просто на просто отсутствуют специальные бассейны с прозрачными стенами, как аквариум. Тогда возможно было бы интересно за ней наблюдать. Ну и подводное регби - достаточно опасный вид спорта, игра проходит на задержке дыхания и длительной задержке. **Видео.**

**Чтец:** Всегда полезно спортом заниматься,  
Беречь здоровье, правильно питаться.  
Ходить в бассейн не просто покупаться,  
А закаляться и оздоровляться.  
С утра пробежку делать непременно  
С гантелями в руках одновременно,  
Ведь это помогает несомненно  
Быть крепким, сильным, мегасовременным.  
На брусьях вечерами отжиматься –  
Стальные мышцы накачать стараться,  
Чтоб, если вам придется раздеваться,  
Пытливых взглядов перестать стесняться.  
Не нужно тело нагружать мгновенно,  
Старайтесь упражняться переменно  
И сила наберется постепенно –  
Фигура станет просто класс.