



# РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ УРОК

для учащихся I–IV классов

# ТЕМА: ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

**ЦЕЛЬ:** формирование у учащихся первоначальных знаний об олимпийском движении, его истории, ритуалах и ценностях.

**ЗАДАЧИ:**

- создать у учащихся представление об Олимпийских играх как мировом событии, объединяющем представителей всех континентов и основывающемся на ценностях совершенства, дружбы и уважения;
- познакомить с историей, символами, традициями, ритуалами олимпийского движения;
- активизировать словарь учащихся: символ, континент, факел, клятва, девиз, пьедестал;
- сформировать у учащихся понятие о ценностях олимпийского движения;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- развить внимание, логическое мышление, творческое воображение детей;
- использовать воспитательный потенциал олимпийского движения для формирования у подрастающего поколения духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности и трудолюбия.

**ТИП УРОКА:** интерактивная познавательная игра.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** мультимедийное оборудование, музыкальное сопровождение, раздаточный материал для учащихся (приложения), корзина, мяч.



#ОлимпийскийУрок

**ТЕКСТ****СЛАЙД****КОММЕНТАРИИ**

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами собрались на республиканском Олимпийском уроке.

Знаете ли вы, какой сегодня день?

6 апреля!

А что отмечают в день 6 апреля?

Международный день спорта на благо развития и мира!

**Слайд №1**

«Республиканский Олимпийский урок»

**Слайд №2**

«6 апреля – Международный день спорта на благо развития и мира»

Международный день спорта на благо развития и мира отмечается 6 апреля.

Провозглашен Генеральной Ассамблей ООН 23 августа 2013 года.

## 2. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ УРОКА

Занятия спортом закаляют организм, воспитывают характер, укрепляют силу воли, дисциплинируют людей, делают их сильными и выносливыми. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.

**Беседа**

Ребята, а вы любите заниматься спортом. Какими видами спорта вы увлекаетесь? Какие спортивные кружки и секции вы посещаете? (ответы учащихся).

Кто-то занимается спортом ради собственного удовольствия и пользы для здоровья. Но есть люди, для которых спорт – это смысл жизни. Это спортсмены. Они являются лучшими в своем виде спорта, достигают высоких результатов, устанавливают рекорды, представляют свою страну на международной арене.

А знаете ли вы, какие соревнования являются самым большим праздником для спортсменов всего мира? Олимпийские игры! Итак, тема нашего Олимпийского урока «Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее».

Что такое Олимпийские игры? Почему они так называются? Как они возникли? Как проводятся Олимпийские игры? На эти и другие вопросы нам предстоит найти ответы.

**Слайд №3**

«Церемония открытия»





Сегодня мы совершим путешествие. А куда мы отправимся нам покажет машина времени.

Давайте ее активизируем! Встаньте, повернитесь три раза вокруг своей оси, хлопните в ладоши над головой, присядьте, закройте глаза руками и громко произнесите слово «ПУСК!»

#### Слайд №4

«Изображение машины времени»

Раздается звук приземляющейся машины времени. Звучит музыка, после ее завершения на экране появляется картинка Олимпии.

### 3. ЗНАКОМСТВО С ИСТОРИЕЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Мы оказались в древнегреческой Олимпии. Это и есть родина Олимпийских игр. Здесь проходили Олимпийские игры древности.

В стариину в античном мире  
Двадцать пять веков назад  
Города не знали мира,  
Шел войной на брата брат.  
И мудрейшие решили:  
Ссоры вечные страшны.  
Можно в смелости и силе  
Состязаться без войны!

Много людей враждовало в то время, но в дни, когда в Древней Греции собирались проводить олимпийские состязания, по всем городам объявлялось перемирие и на месяц прекращались все войны, чтобы участники и зрители соревнований могли благополучно добраться до Олимпии и насладиться состязаниями.

Олимпийские игры проводились каждые 4 года. Атлеты на Олимпийских играх древности соревновались в беге, прыжках, метании копья и диска, борьбе и гонках на колесницах. Чемпионов награждали оливковыми венками, которые надевали на головы как символ победы.

Ребята, догадались ли вы, почему эти состязания называются Олимпийскими играми? (ответы учащихся). Правильно, от названия Олимпия, где они проводились.

Назовите, в каких видах спорта участвовали спортсмены.

#### Слайд №5

«Древняя Олимпия»

#### Слайд №6, №7

«Спортивные сооружения Олимпии»

#### Слайд №8

«Виды спорта»

Закрепление пройденного материала.



#ОлимпийскийУрок

## 4. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В НАШИ ДНИ

Пора возвращаться! Мы покидаем родину Олимпийских игр.

Встаньте, повернитесь три раза вокруг своей оси, хлопните в ладоши над головой, присядьте, закройте глаза руками и громко произнесите слово «ПУСК!» Вот мы и в школе.

Да, Олимпийские игры и сейчас объединяют спортсменов всех стран.

**Олимпийские игры** – это соревнования между сильнейшими спортсменами в индивидуальных и командных видах спорта.

## 5. СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Давайте узнаем о символах, традициях и церемониях олимпийского движения.

### Задание1 «Символы Олимпийских игр»

Здесь спрятались названия олимпийских символов и атрибутов. Найдите их.

## 6. ОТКРЫТИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И РОЛЬ СИМВОЛОВ

Праздник открытия Олимпийских игр всегда вызывает огромный интерес не только у любителей спорта и проводится на самом большом стадионе города-организатора по строго утвержденному ритуалу. Церемония открытия начинается парадом спортсменов. Первой всегда выходит команда Греции, следом идут делегации всех стран-участниц в алфавитном порядке, а замыкает парад страна-хозяйка, принимающая Олимпийские игры. На главной мачте стадиона поднимается олимпийский флаг.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище, которое украшают пять колец разного цвета.

Белый цвет – это чистота, честность, справедливость в спорте.

Интересно, а что символизируют кольца, изображенные на флаге? Чтобы это узнать, вам предстоит выполнить следующее задание.

### Слайд №9

«Изображение машины времени»

### Слайд №10

«Соревнования»

### Слайд №11

«Приложение №1»

### Приложение №1

Р	Д	Л	Ё	П	Т
Ё	Д	Ф	У	Ц	Ф
К	О	Л	Ь	Ц	А
Ф	Ф	А	Ш	Я	К
Щ	Л	Г	Д	Х	Е
Ц	Т	В	Ч	З	Л

### Слайд №12

«Церемония открытия Олимпийских игр»

### Слайд №13

«Олимпийский флаг»



#ОлимпийскийУрок

## Задание 2 «Олимпийские кольца»

Олимпийские кольца рассыпались. Расположите кольца в нужном порядке и цветовой гамме.

Пять колец, пять кругов –  
Знак пяти материков.  
Знак, который означает  
То, что спорт, как общий друг,  
Все народы приглашает,  
В свой всемирный, мирный круг.

Кольца на флаге символизируют дружбу пяти континентов.  
А сможете ли вы перечислить все пять континентов? (ответы учащихся).

Важным атрибутом олимпийского движения является олимпийский огонь. Олимпийский огонь доставляется эстафетой из Олимпии и торжественно зажигается на Церемонии открытия Игр. Традиция зажжения олимпийского огня – одна из древнейших. Негасимый факел и эстафета олимпийского огня считаются символом единства и преемственности древних и современных Игр.

## Задание 3 «Олимпийский огонь»

Давайте и мы в нашем классе зажжем свой огонь мира и дружбы.  
«Встанем, за руки взявшись, в ладони ладонь – в каждом сердце зажжется олимпийский огонь!»

На церемонии открытия спортсменами, судьями и тренерами произносится клятва. Они обещают, что будут участвовать в Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд.

## Приложение № 2

На доске в хаотичном порядке находятся олимпийские кольца. Учащимся нужно разложить их так, как они расположены на олимпийском флаге.

**Слайд № 14**  
«Карта с континентами»

Слайд с названиями континентов открыть в случае, если учащиеся затрудняются перечислить все пять континентов, либо в качестве проверки после правильных ответов.

**Слайд № 15**  
«Олимпийский огонь»

## Приложение № 3

Перед уроком вырезать необходимое количество трафаретов пламени и раздать каждому учащемуся. На доске нарисован факел. Учащиеся в хаотичном порядке прикрепляют свой кусочек пламени к факелу.

**Слайд № 16**  
«Клятва спортсмена»



#### Задание 4 «Олимпийский девиз»

У олимпийского движения есть и свой девиз. Давайте узнаем, как он звучит.

Необходимо попасть мячиком в корзину, после этого, вы сможете достать одну карточку со словом. Собрав все карточки со словами, расставьте их в правильном порядке, чтобы получился олимпийский девиз.

Девиз – **«Быстрее, выше, сильнее!»** – эти слова отражают устремления олимпийского движения.

#### Слайд №17

«Олимпийский девиз на латинском языке»

#### Приложение №4

Для данного задания необходима корзинка, три карточки со словами «Быстрее», «Выше», «Сильнее», и мячик. Трое желающих бросают мячик, вытягивают слово, затем между собой выстраиваются в правильном порядке, формируя олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее».

## 7. ВИДЫ СПОРТА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

А знаете ли вы, что олимпийские игры состоят из Игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр? Давайте попробуем разобраться, чем они отличаются (ответы учащихся).

А сейчас назовите, какие летние олимпийские виды спорта вы знаете? (ответы учащихся).

**Слайд №18**  
«Пиктограммы Токио-2020»

Игры Олимпиады состоят из соревнований по летним видам спорта, Олимпийские зимние игры – по зимним видам спорта.

**Летние:**  
бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, водное поло, волейбол, гандбол, гольф, гимнастика спортивная, гимнастика художественная, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, гребной спорт, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, плавание, пляжный волейбол, прыжки в воду, прыжки на батуте, регби, синхронное плавание, современное пятиборье, софтбол, стрельба пулевая, стрельба из лука, теннис, триатлон, таэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, футбол, хоккей на траве.

\*Бейсбол, каратэ, серфинг, скалолазание и скейтбординг будут впервые



#ОлимпийскийУрок

представлены на Играх XXXII Олимпиады, решение о включении данных видов спорта в последующие программы Игр будет приниматься дополнительно.

А какие зимние олимпийские виды спорта вы знаете? (ответы учащихся).

**Слайд № 19**  
«Пиктограммы Пекин-2022»

**Зимние:**  
биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, керлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катание на коньках, фристайл, хоккей, шорт-трек.

**Задание 5 «Виды спорта на Олимпийских играх»**

Сейчас я вам покажу карточки с видами спорта, назовите их.

**Приложение № 5**

Учитель показывает карточки с видами спорта.

## 8. НАГРАЖДЕНИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Чем же награждают победителей Олимпийских игр? Правильно, медалями.

На церемонии награждения за 3-е место вручается бронзовая медаль, за 2-е – серебряная, а за 1-е – золотая. Призеры располагаются на пьедестале в соответствии с завоеванными наградами. После вручения медалей поднимаются флаги стран трех призеров, и в это время звучит национальный гимн страны победителя.

**Слайд № 20**

«Олимпийские медали и церемония награждения»

## 9. ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ

Для того, чтобы заниматься спортом и побеждать, нужно иметь определенные качества характера, которые необходимо воспитывать в себе. Эти качества объединяются в жизненные ценности, следуя которым, можно добиваться успеха и в спорте, и в жизни. Какие это ценности, мы узнаем при помощи следующего задания.

**Задание 6 «Ценности олимпийского движения»**

В таблице спрятаны три слова, найдите их, соединив буквы.

**Слайд № 21**  
Приложение № 6

**Приложение № 6**

Д	Е	Р	Ш	Е
У	Р	В	О	Т
Ж	С	О	А	Ж
Б	А	У	В	Е



Совершенство, дружба, уважение – ценности олимпийского движения.

**Совершенство** – полная самоотдача как на спортивной арене, так и в жизни, борьба за достижение поставленных целей, преодоление себя.

**Дружба** – одна из основных человеческих ценностей. Спорт помогает найти взаимопонимание между людьми и целыми народами, а дружба в команде помогает достичь лучшего результата.

**Уважение** – это уважение к себе, своему телу, уважение к другим, к окружающей среде.

## 10. ЗАКРЫТИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Торжественная церемония закрытия проводится в последний день проведения Олимпийских игр. Церемония также начинается парадом флагов, но, в отличие от Церемонии открытия Олимпийских игр, теперь спортсмены идут все вместе, символизируя тем самым единство и дружбу, которая сложилась между ними за время проведения Олимпийских игр. Опускается олимпийский флаг, в чаши гаснет олимпийский огонь. После этого на арене начинается праздник, посвященный закрытию Игр.

## 11. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО

Давайте заглянем в будущее. Где и когда будут проходить ближайшие Олимпийские игры?

Встаньте, повернитесь три раза вокруг своей оси, хлопните в ладоши над головой, присядьте, закройте глаза руками и громко произнесите слово «ПУСК!» Где же мы окажемся?

Знакомьтесь, это Мирайтова – талисман предстоящих Олимпийских игр. Свой уникальный талисман есть у каждой Игры Олимпиады и Олимпийских зимних игр. Талисманом может быть животное, человек, и даже сказочный персонаж, но главное, чтобы он отражал особенности культуры страны-хозяйки и ценности олимпийского движения.

### Слайд № 22

«Ценности олимпийского движения»

### Слайд № 23

«Церемония закрытия Олимпийских игр»

### Слайд № 24

«Изображение машины времени»

Звучит музыка, после ее завершения, на экране появляется изображение Мирайтобы.

### Слайд № 25

«Мирайтова – талисман»



#ОлимпийскийУрок



Может быть, вы уже догадались, где будут проводиться следующие Олимпийские игры? В Токио! Именно здесь с 23 июля по 8 августа 2021 года пройдут Игры XXXII Олимпиады, где разыграют 339 комплектов медалей в 33 видах спорта. Япония уже в четвертый раз будет принимать Олимпийские игры.

Сегодня мы познакомились с олимпийским движением, узнали об Олимпийских играх древности и современности, изучили символы, ценности и традиции.

Команда наших белорусских спортсменов примет участие в предстоящих Олимпийских играх в Токио, и мы будем обязательно за них болеть!

А кого вы знаете из белорусских спортсменов? (ответы учащихся).

История олимпийского спорта в Беларуси начинается с 1952 г., когда белорусские спортсмены впервые приняли участие в Играх XV Олимпиады в Хельсинки.

Первыми белорусскими олимпийскими чемпионами стали гребцы **Сергей Макаренко** и **Леонид Гейштор** и борец **Олег Караваев**, которые завоевали золотые медали на Играх XVII Олимпиады в Риме в 1960 г.

Некоторые белорусские спортсмены остались особенно яркий след в истории Олимпийских игр, среди них:

**Елена Белова** – четырехкратная олимпийская чемпионка по фехтованию;

**Александр Медведь** – трёхкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе;

**Виталий Щербо** – шестикратный олимпийский чемпион и четырехкратный бронзовый призер по спортивной гимнастике;

**Дарья Домрачева** – четырехкратная олимпийская чемпионка по биатлону, Герой Беларуси.

В нашей стране важная миссия по развитию олимпийского движения и поддержке спортсменов возложена на Национальный олимпийский комитет, а Белорусская олимпийская академия занимается олимпийским образованием и продвигает олимпийские ценности.

### Слайд № 26

«Токио-2020»

### Слайд № 27

«Сергей Макаренко, Леонид Гейштор и Олег Караваев»

### Слайд № 28

«Елена Белова и Александр Медведь»

### Слайд № 29

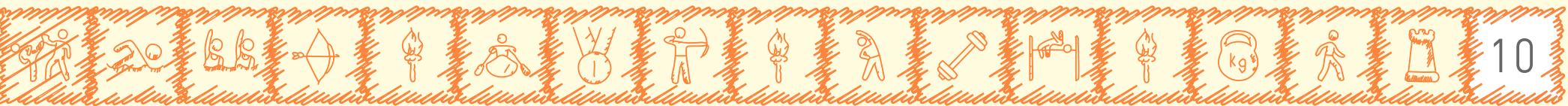
«Виталий Щербо и Дарья Домрачева»

### Слайд № 30

«Логотипы НОК и БОА»



#ОлимпийскийУрок



У нашей команды тоже есть свой талисман – аист – один из самых узнаваемых символов Беларуси.

Олимпийские игры – самое яркое спортивное событие в мире. Их ждут, к ним усиленно готовятся. А мы желаем нашим спортсменам побед и высоких достижений!

И сейчас у каждого из вас есть возможность отправить открытку своему любимому спортсмену или всей нашей олимпийской команде!!! А Белорусская олимпийская академия передаст их адресатам.

### **Слайд № 31**

«Изображение TEAM.BY с талисманом»

### **Слайд № 32**

«Открытка-пожелание спортсменам и реквизиты БОА»

### **Приложение № 7**

Открытка распечатывается и раздается детям, дети пишут пожелания спортсменам, фото или оригиналы педагог передает в Белорусскую олимпийскую академию:

220020, г. Минск, ул. Радужная 27/2  
Тел./факс: +375172702309

[byolympiccademy@gmail.com](mailto:byolympiccademy@gmail.com)



#ОлимпийскийУрок



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Binder, L. Teaching values an Olimpic education toolkit / L. Binder. – University of Alberta, Canada, International: Olimpic Committee, 2007. – 143 р.
2. Базунов, Б. А. Кумиры стадионов Элады / Б. А. Базунов. – М.: Советский спорт, 2004. – 372 с.
3. Гуслисюта, И. И. Организационно-методические основы олимпийского образования в Республике Беларусь / И. И. Гуслисюта // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова [гл. ред.] [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 2. – С. 274–276.
4. Гуслисюта, И. И. Олимпийское образование и технология его внедрения / И. И. Гуслисюта // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.
5. Гуслисюта, И. И. Формирование олимпийских ценностей у учащихся учреждений общего и среднего образования / И. И. Гуслисюта // Адукацыя і выхаванне. – 2015. – № 12. – С. 35–36.
6. Гуслисюта, И. И. Методологические подходы в олимпийском образовании / И. И. Гуслисюта // Вышэйшая школа. – 2019. – № 1. – С. 37–39.
7. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры: пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслисюта, Н. В. Апончук. – Минск : Национальный институт образования, 2013. – 103 с.
8. Олимпийские ценности через символы и торжественные церемонии: олимп. урок / Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслисюта, В. Ю. Аблам, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 11 с.
9. Олимпийский путеводитель I–IV классы / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслисюта]. – Минск : БОА, 2015. – 52 с.
10. Булатова, М. М. Олимпийские игры (1892–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп.лит., 2012. – Т.1. – 496 с.: ил.
11. Булатова, М. М. Олимпийские игры (1976–2012) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2012. – Т.2. – 512 с.: ил.
12. Практикум к теоретическому разделу «Олимпизм и олимпийское движение» учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» для I–IV классов / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: А. А. Печенькова, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 41 с.
13. Преподавание олимпийских ценностей: пособие по организации олимп. образования / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслисюта, В. Ю. Аблам, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 33 с.
14. Кубертен, П. Олимпийские мемуары / П. Кубертен. – М.: РидГрупп, 2011. – 158 с.
15. Хутчэй. Вышэй. Мацней: гісторыя алімпійскага руху для кожнага / Нацыянальны алімпійскі камітэт Рэспублікі Беларусь; [аўтары тэксту, укладальнікі: С. А. Ганчарэнка, Д. С. Остроголовая]. – Мінск : Паліграфкамбінат ім. Я. Коласа, 2020 – 111 с.:ил.
16. Олимпийская хартия: [www.noc.by](http://www.noc.by)



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

12

Р	Д	Л	Ё	П	Т
Ё	Д	Ф	У	Ц	Ф
К	О	Л	Ь	Ц	А
Ф	Ф	А	Ш	Я	К
Щ	Л	Г	Д	Х	Е
Ц	Т	В	Ч	З	Л

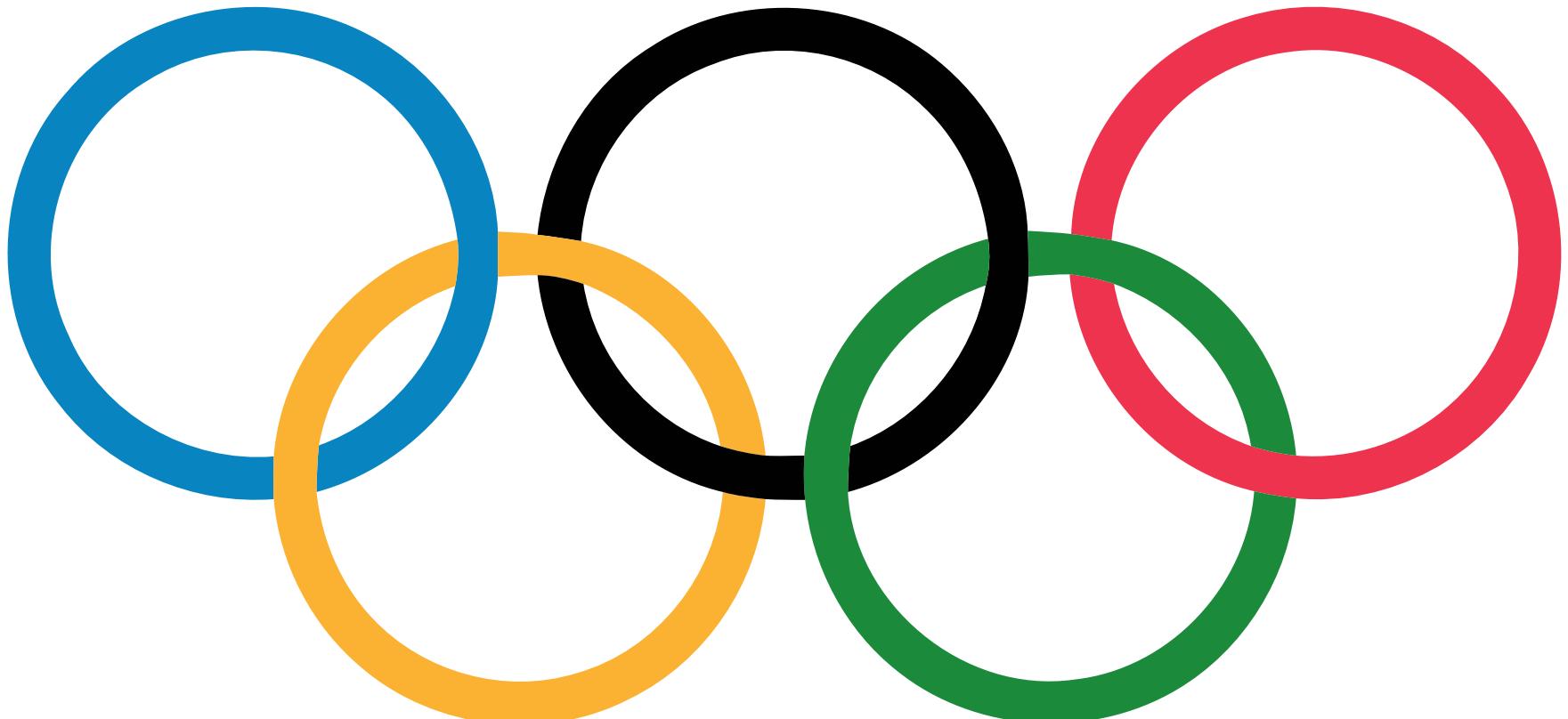
Р	Д	Л	Ё	П	Т
Ё	Д	Ф	У	Ц	Ф
К	О	Л	Ь	Ц	А
Ф	Ф	А	Ш	Я	К
Щ	Л	Г	Д	Х	Е
Ц	Т	В	Ч	З	Л



#ОлимпийскийУрок

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

13



#ОлимпийскийУрок

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

14



#ОлимпийскийУрок

БЫСТРЕЕ  
ВЫШЕ  
СИЛЬНЕЕ



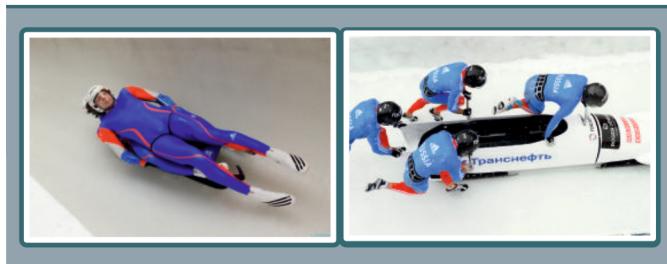
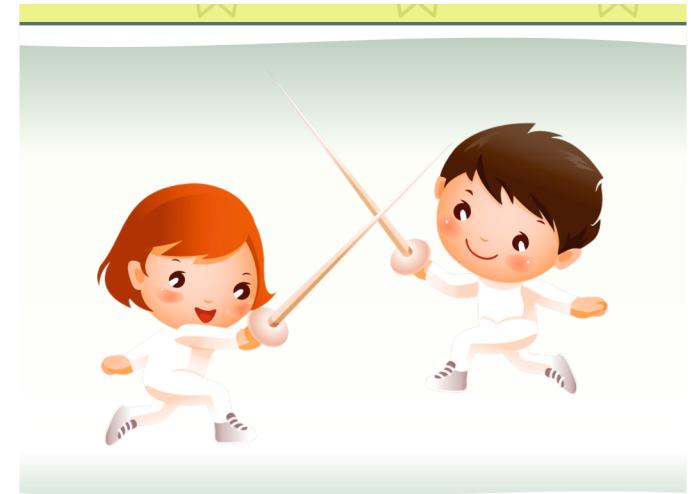
# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

16



# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

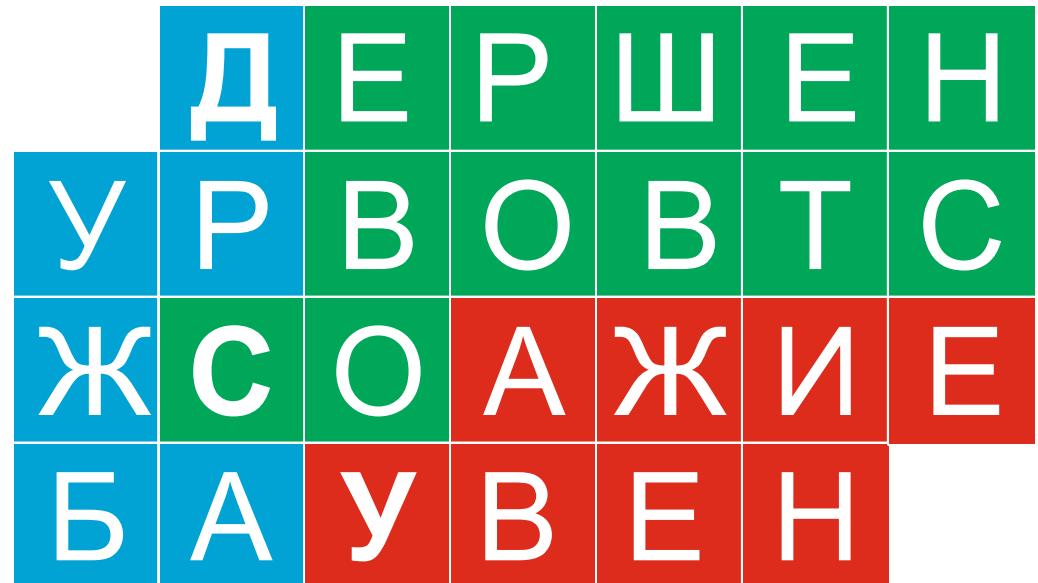
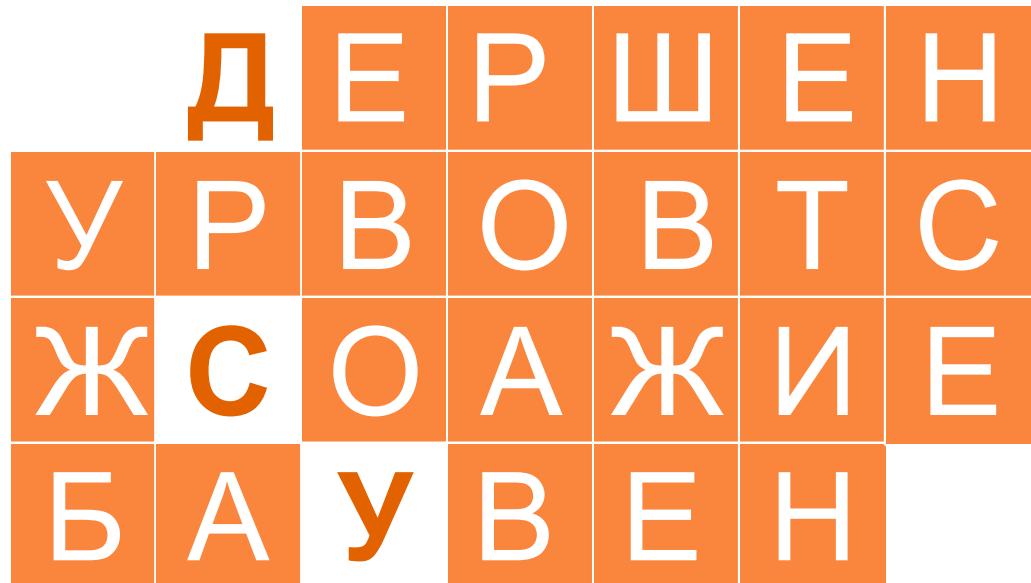
17



#ОлимпийскийУрок

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

18



#ОлимпийскийУрок

# ПРИЛОЖЕНИЕ 7

19



#ОлимпийскийУрок



# РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ УРОК

для учащихся I–IV классов

## РАБОЧАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:

Апончук Наталья Валерьевна – директор ОО «Белорусская олимпийская академия»

Филиппова Екатерина Витальевна – ведущий специалист ОО «Белорусская олимпийская академия»

Чухманова Наталья Викторовна – директор ГУО «СШ № 59 г. Минска»

Поддубная Полина Васильевна – педагог 2-й категории ГУО «СШ № 59 г. Минска»

Ульянович Дина Васильевна – педагог 1-й категории ГУО «СШ № 59 г. Минска»

## КОНСУЛЬТАНТ ПРОЕКТА:

Гусликова Ирина Иосифовна – Председатель Президиума ОО «Белорусская олимпийская академия»,  
декан спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

Художественное оформление и компьютерная верстка: З.В. Голованова

Корректор: Н.С. Геращенко

При подготовке уроков были использованы материалы следующих сайтов:  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org), [www.ioa.org.gr](http://www.ioa.org.gr), [www.noc.by](http://www.noc.by), [www.olympic-academy.by](http://www.olympic-academy.by)

© ОО «БЕЛОРУССКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ», 2021