



# ОЛИМПИЙСКИЕ КАРТОЧКИ

Республика Беларусь,  
г. Минск, ул. Радужная 27/2  
+375 17 270 23 09

byolympicacademy@gmail.com  
www.olympic-academy.by

Мы в социальных сетях  
olympicacademy\_by  
BELARUSIANOLYMPICACADEMY

Автор:  
Гончаренок Н.А.,  
руководитель физического воспитания  
1 квалификационной категории  
Государственного учреждения образования  
«Детский сад №298 г. Минска»

Консультанты:  
Захаревич А.А., Гуслистова И.И.,  
Апончук Н.В.

Как привлечь внимание детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом? С помощью подвижной игры с элементами разных видов спорта, ведь именно игровая деятельность является ведущей в данном возрасте. С целью привлечения детей к спорту была разработана серия подвижных игр, в которых дети изучают виды спорта, входящих в олимпийскую программу.

Использование в образовательном процессе предложенной автором серии подвижных игр направлено на закрепление ранее изученных основных видов движений в соответствии с учебной программой дошкольного образования по образовательной области «Физическая культура», формирование знаний об олимпийском движении, привитие интереса к различным видам спорта и расширение кругозора детей старшего дошкольного возраста.

Проведение подвижных игр возможно в различных видах физкультурно-оздоровительной работы: на физкультурных занятиях, прогулках, квестах, физкультурных праздниках, Днях здоровья, досугах, развлечениях, кружковой деятельности.

Благодаря тому, что большинство игр имеют соревновательный характер, они вызывают у детей стремление состязаться, преодолевая себя. Проявлять свои волевые качества, что немаловажно для дальнейших занятий спортом.

Новизна игр будет способствовать желанию состязаться, формированию интереса и желания у детей расширять представления о различных видах спорта, входящих в олимпийскую программу.



## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Возраст



Инвентарь



Задачи



Содержание



Усложнение



Методические  
указания



Интересные  
факты



Белорусские  
знаменитые  
спортсмены



Мировые  
знаменитые  
спортсмены







БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ЛОВКИЙ БАСКЕТБОЛ



Старшая группа.



Мяч баскетбольный, картинки про баскетбол.



Формировать представление о баскетболе; закрепить передачу и приём мяча; развивать точность броска и ловкость.



Игроки образуют круг. В центре стоит водящий с баскетбольным мячом и выполняет передачу мяча с отскоком от пола игрокам (вразной). Игроки должны поймать мяч и передать его обратно тем же способом.

Тот, кто не сумел поймать мяч – выходит из круга, выполняет пять приседов и возвращается в игру. Побеждают игроки ни разу не пропустившие мяч.



Передача и приём мяча одной рукой (левой, правой).



Расстояние между водящим и игроками не менее 2 м.



- Баскетбол – спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Играют две команды, по пять игроков в каждой.
- Первые баскетбольные корзины были обычными корзинами для персиков и их днища были закрытыми, поэтому после каждого заброшенного гола приходилось останавливать игру, чтобы достать мяч при помощи лестницы.
- Сначала в баскетбол играли футбольным мячом. Настоящий баскетбольный мяч появился позже и был коричневого цвета, а потом стал оранжевым.
- Первые правила игры в баскетбол содержали всего 13 пунктов, теперь их 200.
- Самый высокий баскетболист в мире – Сизоненко Александр (Украина), его рост – 245 см.



Иван Едешко



Ирина Сумникова





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# БЫСТРЫЙ БОБСЛЕЙ



Старшая группа.



4-5 цветных платков (красный, жёлтый, синий, зелёный, белый), картинки про бобслей.



Формировать представление о бобслее; закреплять бег враспынную; развивать внимание и быстроту реакции.



Перед игрой 4 – 5 игрокам раздают платки разных цветов. После этого все разбегаются по площадке. По сигналу «В сани!» - игроки должны построиться друг за другом по четыре человека, положив руки на плечи впереди стоящего, т.е. образовать «сани». Первыми в «санях» должны стоять игроки с цветными платками в руках. Побеждают «сани», которые построились первыми. Проигравшими считаются «сани», в которых игроков окажется больше или меньше четырёх, а также «сани», которые построились последними.



Бегая враспынную, не наталкиваться друг на друга.



- Бобслей – зимний вид спорта, представляет собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях-бобах.
- Зародился бобслей в Швейцарии, где туристы забавлялись катанием на санках с гор наперегонки.
- Сани в бобслее называются боб, бывают двухместные и четырёхместные.
- Скорость боба может достигать 150 км/час. Это можно сравнить с движением легкового автомобиля на большой скорости.
- Кроссовки спортсменов оборудованы специальными шипами, чтобы было легче разбежаться по льду.
- Перед каждым спортивным соревнованием судьи проверяют, чтобы на полозьях саней не было специальной смазки для лучшего скольжения.



Андре Ланге  
(Германия)



Александр Зубков (Россия)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ПРОВОРНЫЙ ФУТБОЛ



Старшая группа.



Футбольный мяч, картинки про футбол.



Формировать представление о футболе; совершенствовать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту и ловкость.



Игроки бегают по площадке враспынную, а водящий, «футболист», старается выбить их мячом, который ведёт ногами. Если мяч коснулся игрока — он получает «штрафной», выходит из игры и садится на скамейку на 15-20 секунд. После этого снова возвращается в игру. Побеждают игроки, у которых не было «штрафных».



Вести мяч в игре разрешено только ногами; бегая враспынную, не наталкиваться друг на друга.



- Футбол – командная спортивная игра. Цель игры - забить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяча можно касаться ногами или другими частями тела (кроме рук). Играют две команды по 11 игроков: один вратарь и 10 полевых игроков.
- Футбол является самым популярным видом спорта в мире.
- Самый быстрый гол за всю историю футбола был забит через 3 секунды после начала игры.
- Красная и жёлтая карточки в футболе были придуманы на основании цветов светофора.



Александр Глеб



Сергей Алейников



Сергей Гоцманов



Александр Прокопенко





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ПОЧЕТНЫЙ ПЬЕДЕСТАЛ



Старшая группа.



Картинка пьедестала  
или пьедестал, верёвка (шнур).



Формировать представление об олимпийских видах спорта, о традициях Олимпийских игр; воспитывать целеустремлённость, взаимопомощь и товарищество.



Игроки держатся руками за верёвку (шнур), образуя круг. Кладут верёвку на пол у своих ног и делают три шага назад. Образованный круг – это «пьедестал почёта». Водящий просит игроков: «Назовите мне...» и даёт тему. Игроки, которые знают ответ, поднимают руку. Водящий поочерёдно их вызывает. Если игрок даёт правильный ответ, то он заходит на «пьедестал почёта» (в круг). Побеждают игроки, зашедшие на «пьедестал почёта». Игроки, не сумевшие дать правильный ответ, – проигрывают.

Темы для игры: летние виды спорта; зимние виды спорта; инвентарь, используемый в различных видах спорта, известные белорусские спортсмены; дисциплины видов спорта. Например, лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание копья и молота, толкание ядра, бег с барьерами, бег с препятствиями, ходьба.



Водящий может давать подсказки игрокам, которые находятся вне пьедестала и затрудняются с ответом.



- На протяжении Игр I – IV Олимпиады современности медали вручали только за первое и второе места. С Игр V Олимпиады принято решение вручать и за 3-е место.
- Долгое время на современных Олимпийских играх на пьедестале стояли не спортсмены-призеры, а те, кто вручал награды. Награждающие стояли на пьедестале, а спортсмены подходили к ним за медалями.
- На современных Олимпийских играх долгое время медали вручали прямо в руки спортсменам. Ленты к олимпийским медалям начали крепить только спустя почти 70 лет с момента проведения Игр I Олимпиады.
- В истории Олимпийских игр только четыре человека смогли выиграть олимпийские медали по летним и зимним видам спорта
- Самым пожилым человеком, завоевавшим олимпийскую медаль, был Оскар Сван, занявший второе место в соревнованиях по стрельбе, ему было 72 года.



Виталий Щербо  
(гимнастика спортивная)



Нелли Ким  
(гимнастика спортивная)



Александр Медведь  
(борьба вольная)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ЛЕТО ЗИМА



Старшая группа.



Не требуется.



Формировать представления об олимпийских видах спорта; совершенствовать бег враспынную; развивать быстроту реакции и внимание.



Водящий называет вразнобой летние и зимние виды спорта (хоккей, баскетбол, кёрлинг, теннис, плавание, скелетон и др.). Если назван летний вид спорта – игроки бегают по залу враспынную, зимний – выполняют присед.

Проигрывает тот, кто неправильно выполнит действие или выполнит его последним.



Бегая по площадке, не наталкиваться друг на друга; присед выполнять быстро.



- В современной истории Олимпийские игры отменялись всего три раза: из-за мировых войн. Один раз игры были перенесены на следующий год в связи с пандемией.
- В Играх I Олимпиады участвовали только мужчины. Женщины начали принимать участие с Игр II Олимпиады.
- Первый талисман появился на XII зимних Олимпийских играх в Инсбруке, им стал снеговик.
- Самым популярным и часто снимаемым видом спорта в кино является бокс.
- Первым в истории олимпийским чемпионом Олимпийских игр в Древней Греции стал повар из Элиды по имени Корэб.
- В соответствии с традициями Олимпийских игр, парад спортсменов всегда открывает Греция, а закрывает страна, которая проводит Игры.



Яновский Вячеслав  
(бокс)



Кушнир Антон  
(фристайл)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# МЕТКИЙ БИАТЛОН



Старшая группа.



Обруч; 15-20 «снежков»,  
картинки про биатлон.



Формировать представление о биатлоне; закрепить умение метать в движущуюся цель; развивать точность броска и ловкость; формировать двигательную активность.



В центре площадки лежит обруч, в котором стоит «биатлонист». Также в обруче лежат «снежки». Игроки стоят по всей площадке враспылку. По сигналу: «Огонь!» - «биатлонист» снежками старается выбить игроков, не выходя из обруча. Задача «биатлониста» - выбить как можно больше игроков. Игроки, двигаясь по площадке, стараются увернуться от «снежков». Если «снежок» коснулся любой части тела, то игрок выходит из игры. Побеждают игроки, которых «биатлонист» не смог выбить.



Двигаясь по площадке игроки не должны задевать друг друга; «биатлонист» может собирать «снежки» для дополнительных бросков, не выходя из обруча.



- Биатлон – зимний вид спорта, который состоит из бега на лыжах свободным стилем и стрельбы из малокалиберной винтовки по мишеням.
- Биатлон зародился в скандинавских странах. Именно там пограничные патрули от скуки соревновались между собой в скорости и меткости.
- Биатлон бывает и летним, вместо лыж спортсмены передвигаются на лыжероллерах. Биатлонисты бегут от одного огневого рубежа до другого без винтовок. Винтовки уже стоят около мишеней.
- Биатлонисты, ставшие чемпионами мира или чемпионами Олимпийских игр в индивидуальной программе и поразившие мишени без единого промаха, попадают в «Клуб zero». Клуб организован Международным союзом биатлонистов. Это очень престижное достижение для всех биатлонистов.
- Биатлонистам строго запрещается сходить со стрелкового коврика с заряженной винтовкой, за это дисквалифицируют, т.е. удаляют с соревнований.
- Вес винтовки в биатлоне не больше 3,5 кг. В обойму помещается пять патронов.
- Первые мишени в биатлоне были бумажные, затем их заменили на стеклянные. В настоящее время мишени для стрельбы делают металлическими.



Дарья Домрачева



Динара Алимбекова



Антон Смольский





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# СМЕЛЫЙ ХОККЕЙ



Старшая группа.



Хоккейные клюшки и шайбы  
(по количеству пар);  
5-6 дуг, картинки про хоккей.



Формировать представление о хоккее с шайбой; развивать координационные способности, быстроту, ловкость и внимание; воспитывать умение работать в команде.



Игроки делятся на пары (тройки, четвёрки). Один из игроков стоит с клюшкой и шайбой на площадке, а второй за её пределами. По всей площадке стоят дуги. По сигналу: «Играем!», игроки начинают вести шайбу клюшкой. Их задача – забить как можно больше голов, проведя шайбу через дугу. Каждый забитый гол игрок должен озвучивать вслух: «Один гол!», «Два гола!», «Три гола!» и т.д. По сигналу: «Смена!» - игроки меняются в своей паре, передавая клюшку и, называя цифру напарнику, по количеству забитых голов. Второй игрок из пары продолжает забивать голы, продолжая счёт. Побеждает пара, сумевшая забить большее количество голов.



Вести шайбу, не задевая других игроков; честно вести счёт забитых голов.



- Хоккей – спортивная командная игра на льду. Цель игры – забросить шайбу в ворота соперника большее количество раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Игроки передвигаются на коньках, шайбу передают клюшкой. Участвуют две команды по 6 игроков.
- Изначально хоккейная команда состояла из 9-ти игроков, в настоящее время из 6-ти.
- Сетка на воротах появилась благодаря рыбаку Френсису Нель Нону. Сделал он это для того, чтобы не возникало споров: попала всё-таки шайба в ворота или нет?
- Первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы. Небольшой период играли в хоккей круглыми деревянными шайбами. Современная хоккейная шайба изготовлена из вулканизированной резины и весит 200 грамм. Перед началом игры её замораживают, чтобы она не пружинила.
- Великий футбольный вратарь Лев Яшин играл и в хоккей. Он становился обладателем Кубков в обоих видах спорта. Яшина приглашали в советскую сборную команду по хоккею, но он отказался, решив посвятить себя футболу.
- Вес экипировки вратаря составляет около 30 кг.



Руслан Салей  
Александр Андриевский  
Андрей Мезин  
Леонид Фатиков  
Сергей Шабанов  
Владимир Копать  
Олег Романов  
Сергей Стась  
Олег Антоненко  
Дмитрий Дудик  
Алексей Калюжный





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ЛЕДЯНОЙ КЁРЛИНГ



Старшая группа.



Шайбы по количеству игроков,  
картинки про керлинг.



Формировать представление о кёрлинге; развивать силовые качества, точность и внимание; воспитывать чувство коллективизма и товарищества.



Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны за одной линией. У каждого игрока в руке «камень» (шайба). В центре зала на полу нарисован круг, «дом», (d=60 см) с маленьким кругом (d=20 см) в центре. Первые игроки, каждой из команд, поочерёдно толкают свою шайбу в центр круга. Чей «камень» оказался ближе к центру – тот и побеждает, зарабатывая очко своей команде. Выигрывает команда, сумевшая набрать большее количество очков.



Не заступать за линию во время толкания шайбы, «камня».



- 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»), стараясь попасть в центр и вытолкнуть камни соперника. Команда состоит из четырёх игроков.
- Родина кёрлинга – Шотландия. Название «кёрлинг» переводится с шотландского как «рычание». Вид спорта назван так, потому что первое время игры проходили на льду замерзших водоёмов, и скользящие камни издавали похожие на рёв звуки.
- Обувь у спортсменов необычная: один ботинок имеет скользкую подошву, позволяющую быстро передвигаться по льду, а на втором ботинке, наоборот, подошва не скользкая, покрытая резиной.
- Эту игру сравнивают с игрой в шахматы, потому что надо много думать и предвидеть ходы наперёд.
- Лёд в кёрлинге плавят специальной шваброй, для того чтобы камень мог проехать дальше по тоненькой плёнке.
- Камни для кёрлинга изготавливаются из редкого вида голубого гранита и весят почти 20 кг.
- Если во время игры снаряд разбивается, его заменяют новым и ставят на место, где находится наибольший осколок.
- В кёрлинге сложились правила игрового этикета. Если игрок нарушил правила, он обязан первым сообщить всем об этом. Так поступают все игроки.



Катрин  
Линдаль  
(Швеция)



Ева  
Лунд  
(Швеция)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# БЫСТРЫЙ ГАНДБОЛ



Старшая группа.



Цветные галстуки по количеству игроков в каждой команде; два мяча для гандбола, картинки про гандбол.



Формировать представление о гандболе; закреплять передачу и приём мяча; развивать быстроту, ловкость и внимание; воспитывать товарищество и командный дух.



Игроки двух команд стоят по всему залу врассыпную. Каждая команда имеет свой цвет галстука, который повязан на шее игроков. По команде капитаны, стоящие за площадкой (с одной стороны), бросают мяч, находящемуся ближе всего игроку своей команды (вводят мяч в игру). Игрок, поймавший мяч, должен передать его следующему игроку своей команды и так дальше по цепочке. На противоположной стороне площадки стоят ворота, в которые игроки обеих команд должны забросить мяч. Побеждает команда, которая первой забросит мяч в ворота. Игру можно продолжать до 3, 5, 7 побед (забитых голов).



Передавать мяч надо стоящему ближе всего игроку своей команды; если при передаче друг другу мяч падает на пол, то он возвращается капитану и заново вводится в игру; если мяч не попал в ворота – гол не засчитывается.



- Гандбол – спортивная командная игра. Соревнуются две команды, в каждой из которых 6 полевых игроков и вратарь. Цель игры – забросить мяч руками в ворота соперника большее количество раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.
- Гандбол возник в Дании. Придумал его преподаватель физкультуры Хольгер Нильсен и назвал «хандбол».
- Первые команды гандболистов состояли из 11 игроков, затем число уменьшилось до 7 спортсменов.
- Раньше в гандбол играли на стадионе, но из-за меняющихся временами погодных условий было решено перенести его в спортивный зал.
- По правилам игры гандболист может держать мяч в руках не более трёх секунд.
- Гандбол считается второй в мире самой быстрой игрой после хоккея.
- Гандбольный мяч отличается по весу, размеру и мягкости у детской, женской и мужской команд.



Сергей Рутенко



Александр Коршакевич



Михаил Якимович





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Старшая группа.



Длинная скакалка, картинки прыжковых дисциплин легкой атлетики.



Формировать представление о лёгкой атлетике; закрепить перешагивание и прыжки через движущуюся скакалку; развивать координацию и ловкость; воспитывать товарищество.



Два игрока, «водящие», держат длинную скакалку, стоя вначале площадки на противоположных сторонах. Остальные игроки располагаются на площадке враспынную. С началом игры «водящие» ведут скакалку в одном направлении через игроков, держа её как можно ниже к полу. Задача игроков – преодолеть скакалку, не задев её. Скакалку преодолевают перешагиванием, затем бегом и перепрыгиванием. Побеждают игроки ни разу не коснувшиеся скакалки.



Постепенно увеличивать темп игры; нельзя выходить за пределы площадки.



- Лёгкая атлетика – вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- Легкую атлетику называют «Королевой спорта», потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.
- Бег является самым древним атлетическим состязанием.
- Бегать с низкого старта придумал спринтер Шерилл. Ему пришла в голову такая идея после наблюдений за кенгуру, которые пригибаются к земле перед началом движения. Этот спринтер, впервые применив новый способ стартовать, выиграл забег.
- На древних Олимпийских играх проводились забеги на дистанцию «стадий» – 192 м 27 см. Так возникло слово «стадион».



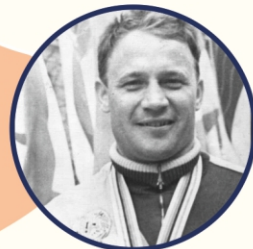
Юлия Нестеренко



Татьяна Ледовская



Янина Корольчик



Ромуальд Клим



Максим Недосеков





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ЗАБАВНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ



Старшая группа.



Воздушные шары по количеству команд, картинки про волейбол.



Формировать представление о волейболе; развивать ориентировку в пространстве, меткость, ловкость; воспитывать умение работать в команде.



Игроки делятся на две (три, четыре) команды, каждая из которых образует круг. У каждой команды – воздушный шар, который игроки начинают по команде передавать друг другу вразнобой, подбивая его в воздухе. Если шар коснулся пола – команда проигрывает. Побеждает команда, которая дольше других удержит шар в воздухе.



Шар передается только ударами по нему, брать шар в руки во время игры запрещается.



- Волейбол – спортивная командная игра. Суть заключается в том, чтобы перебросить мяч на сторону команды противника через сетку так, чтобы он коснулся пола. Допускается только три касания мяча подряд игроками одной команды. Играют две команды, по шесть игроков в каждой.
- Первое название волейбола – минтонет (летающий мяч). Новая игра была похожа на бадминтон, поэтому заимствовали вторую часть названия –
- Волейбол был придуман американским учителем физического воспитания. Он повесил теннисную сетку и предложил ученикам побросать через неё мяч.
- У всех волейболистов очень хорошо развиты мышцы ног и за время игры они совершают около 250 прыжков.
- Волейбол сегодня является вторым по популярности видом спорта в мире, уступая только футболу.



«Коммунальник»  
(Могилев)



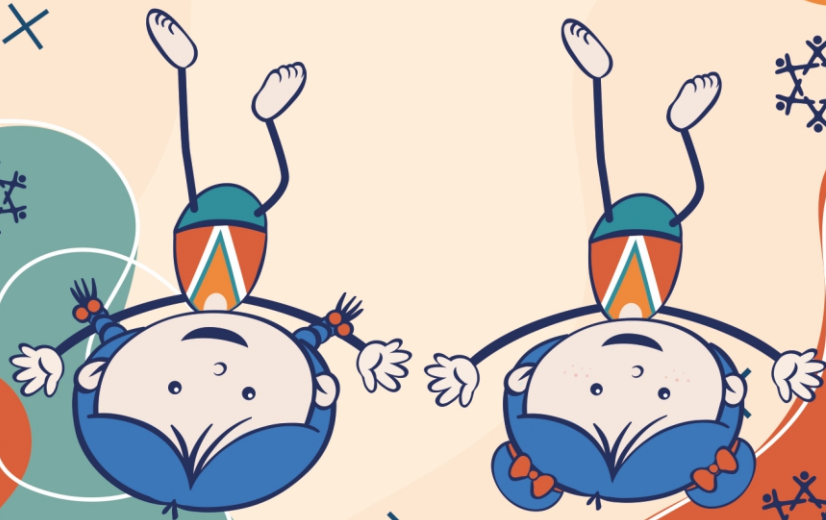
«Минчанка»  
(Минск)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Старшая группа.



Картинки про синхронное плавание.



Формировать представление о синхронном плавании; развивать координацию, чувство ритма, внимание, воображение; воспитывать чувство коллективизма.



Игроки стоят врассыпную. Водящий произносит слова:

«Мы сегодня по порядку – будем проводить зарядку.  
Упражнение выбираем, и синхронно повторяем!»

После этих слов водящий называет одного из игроков. Названный игрок показывает общеразвивающее упражнение, а остальные игроки выполняют за ним. После окончания упражнения все вместе повторяют четверостишие, и водящий выбирает игрока для показа нового упражнения.



Упражнения выполнять синхронно; если названный игрок не сумел показать упражнение, то его может заменить любой игрок, придумавший новое упражнение; упражнения не должны повторяться.



- Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур и движений под музыку. На Олимпийских играх по этому виду спорта разыгрывается два комплекта наград – среди дуэтов и среди групп (8 спортсменов).

- Чтобы пловцы-синхронисты слышали музыку, под которую выступают, в бассейн под водой встроены специальные динамики.

- У синхронисток очень натренированные легкие, их объем в два раза больше, чем у обычного человека. Поэтому они способны задерживать дыхание более четырех минут.

- Зажим, предотвращающий проникновение воды в нос во время соревнований и тренировок, может иногда соскальзывать. На этот случай в купальнике спортсменки всегда имеется запасной.

- Первоначально синхронистами были мужчины.

- Синхронистки не надевают шапочек для плавания, для них предусмотрены заколки.

- Открытые купальники запрещены правилами спортивных соревнований. Костюм должен быть цельным.

- Татуировки на теле синхронисток запрещены.

- Тренироваться синхронистки начинают с 5-летнего возраста и тренировки длятся по несколько часов в день.



Светлана Ромашина  
(Россия)



Анастасия Давыдова  
(Россия)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# КРЕПКИЕ ВЕСЛА



Старшая группа.



Гимнастические палки  
(по количеству игроков), стойки  
(на 2-3 меньше количества игроков).



Формировать представление о гребле академической; развивать координационные способности, быстроту реакции и ловкость.



На площадке вразброс стоят стойки (на 2-3 меньше количества игроков). У каждого игрока в руках гимнастическая палка. Двигаясь по площадке, игроки имитируют плавание на байдарке с веслом. По сигналу: «Суши вёсла!» – игроки стараются поставить гимнастическую палку, «весло», в ближайшую свободную стойку. По сигналу «Поплыли!» – берут свою гимнастическую палку, «весло», и продолжают движение по площадке. Проигрывают игроки, которые не сумели занять стойку.



Двигаясь по площадке, нельзя касаться друг друга гимнастическими палками, «вёслами».



- Гребля академическая – водный вид спорта, в котором участники, находясь в спортивных академических лодках, с помощью вёсел и собственной силы, преодолевают дистанцию, двигаясь спиной вперед. Количество спортсменов может быть: один, два, четыре и восемь.
- Первыми упоминаниями о соревнованиях гребцов считаются состязания боевых гребных кораблей. Но как вид спорта гребля академическая была изобретена англичанами. Первая лодочная гонка прошла в Лондоне.
- Пьер де Кубертен, который возродил Олимпийские игры, тоже был спортсменом-гребцом. Именно он ввёл греблю академическую в программу Олимпийских игр.
- Самому юному чемпиону по гребле академической было всего 10 лет. Его посадили на место рулевого, который заболел.
- Гребля академическая – уникальный вид спорта, в котором спортсмен задействует практически все мышцы своего тела.
- Гребля академическая один из самых безопасных видов спорта: здесь не бывает серьезных травм.
- Тренировки на воде начинаются в апреле и заканчиваются в октябре. Зимой тренировки проходят на гребном тренажёре в зале.



Екатерина  
Карстен



Юлия Бичик,  
Наталья Гела





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# КОННЫЙ СПОРТ



Старшая группа.



Фитболы по количеству игроков.



Формировать представление о конном спорте; закреплять прыжки на фитболе; развивать координационные способности, быстроту реакции на сигнал.



Игроки стоят в шеренге за линией, в руках держат фитбол. Ведущий вразнобой подаёт команды, а игроки их выполняют. Команды:

- «По коням!» — сесть на фитбол;
- «Марш!» — прыжки на фитболе по всему залу;
- «Галопом!» — ускорение темпа;
- «Стой!» — прекращение движения;
- «Спешиться!» — встать с фитбола;
- «По местам!» — вернуться в шеренгу.

Выигрывают игроки, которые правильно выполняют команду первыми.



Не задевать других игроков при движении на фитболах.



- Конный спорт – вид спорта, который включает в себя различные способы верховой езды с участием лошадей. Классические виды конного спорта включены в программу Олимпийских игр: выездка или высшая школа верховой езды, преодоление препятствий (конкур) и троеборье.
- Лошади способны находить дорогу к дому и искать путь в темноте. Эта удивительная способность связана с превосходной памятью у лошадей.
- Лошади не любят тяжелую музыку, для них более приемлемы спокойные, умиротворенные мелодии. Всё это связано с наличием у них тонкого музыкального слуха.
- Самым сложным видом конного спорта, из представленных в олимпийской программе, является выездка. Здесь обращают внимание на послушность, наличие стремления двигаться вперед, внешний вид, гибкость и плавность движений лошади.
- Конский волос издавна известен своей прочностью, многие народы использовали его для изготовления тетивы для лука, канатов и веревок.



Виктор Угрюмов



Ирина Карачева





# ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА



Старшая группа.



Доска деревянная  
(длина 190 см, ширина 11,5 см).



Формировать представление о греко-римской борьбе; развивать скоростно-силовые качества, ловкость, равновесие; воспитывать целеустремлённость, волю к победе.



Игроки делятся на две команды. Команды стоят в колоннах с разных сторон доски. По команде игроки, стоящие первыми, заходят на доску и двигаются в направлении друг друга. Затем игроки берутся за руки в замок, на уровне груди, и стараются столкнуть соперника с доски. Кто первым коснётся ногой пола – тот проиграл. Игрок, оставшийся стоять на доске, зарабатывает балл для своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.



Как только один из игроков коснётся ногой пола – борьба прекращается.



- Греко-римская борьба – вид спорта, представляющий собой единоборство двух спортсменов, цель которого – с помощью различных приемов уложить соперника на лопатки. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.
- Борьба считается одним из старейших олимпийских видов спорта. Состязания по борьбе проводились еще древними греками.
- Самый длительный борцовский поединок продолжался более 10 часов на Олимпийских играх в Стокгольме (1972 г.), когда по правилам схватки борцов ещё не ограничивали по времени.
- Греко-римская борьба – единственный вид спорта олимпийской программы, в котором не участвуют женщины (из-за классического захвата в области груди, который опасен для женщин).



Олег Караваев



Камандар Маджидов





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# РАЗМИНКА СПОРТСМЕНОВ



Старшая группа.



Не требуется.



Формировать представление об олимпийских видах спорта; развивать быстроту реакции, точность, внимание, воображение.



Игроки идут друг за другом в колонне. Водящий называет различных спортсменов, а игроки выполняют физические упражнения, соответствующие данному виду спорта:

- Бег с барьерами (ходьба с высоким подниманием бедра);
- Гимнасты (ходьба на носках, руки в стороны);
- Пловцы (махи прямыми руками вперёд и назад);
- Штангисты (ходьба широким шагом, руки к плечам);
- Боксёры (поочерёдное выпрямление вперёд, согнутых у груди рук);
- Баскетболисты (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд);
- Спринтеры (бег);
- Ходоки (ходьба);

Побеждают игроки, правильно выполнившие физические упражнения в соответствии с заданием. Игрок, неправильно выполнивший физическое упражнение, выходит в середину круга и выполняет присед 3 раза. После этого снова возвращается в игру.



Упражнения выполнять с полной амплитудой; держать дистанцию.



- Любую тренировку следует начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, настроить организм на физическую нагрузку и избежать травм.
- Нельзя начинать занятия физической культурой и спортом сразу после еды.
- Разминка должна быть короткой и лёгкой, чтоб организм не устал перед основной тренировкой.
- Начинать разминку рекомендуют с более мелких мышц и заканчивать более крупными.





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ОЛИМПИЙСКИЕ ПАРЫ



Старшая группа.



Парные картинки различных видов спорта спортивного инвентаря (шайба – клюшка, футбольный мяч – ворота, ракетка – волан и т. д.).



Формировать представление об олимпийских видах спорта, об используемом спортсменами инвентаре; совершенствовать бег врассыпную; развивать быстроту реакции, внимание.



Игроки передвигаются по залу врассыпную. По команде ведущего: «Бери картинку!», игроки подбегают к скамейке, на которой разложены картинки (изображением вниз), и берут одну из них. Ведущий даёт игрокам 5–7 секунд на рассмотрение своей картинки. После этого ведущий говорит:

Раз, два, три, четыре, пять – в круг построились опять.

Игроки должны до окончания слов ведущего построиться в круг и повернуть свою картинку так, чтобы изображение было видно всем игрокам. Ведущий снова даёт игрокам 5–7 секунд на рассмотрение всех картинок. После этого говорит:

Раз, два, три – свою пару отыщи!

Игроки должны образовать пары соответственно виду спорта, изображённому на своей картинке. Побеждают игроки, которые первыми стали в пару.



Менять картинки запрещено; при затруднении игроками в определении вида спорта ведущий может дать подсказку.



Надо подобрать пару: фото спортсмена – вид спорта.



- Олимпийские игры в Древней Греции проводились в честь бога Зевса.
- Ранее в программу Олимпийских игр кроме спортивных дисциплин также входили состязания по архитектуре, живописи, музыке, литературе, графике.
- Больше всего медалей на Олимпийских зимних играх завоёвано спортсменами из Норвегии.
- Олимпийские игры ни разу не проводилась на двух континентах – Африка и Антарктида.
- Игры IV Олимпиады в Лондоне длились целых 187 дней (полгода) и стали самыми продолжительными за всю историю.



Максим Мирный  
и Виктория Азаренко  
(теннис)



Александр и Андрей  
Богдановичи  
(гребля на байдарках  
и каноэ)



Сергей Макаренко  
и Леонид Гейштор  
(гребля на байдарках  
и каноэ)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# СКОРОСТНОЙ БЕЙСБОЛ



Старшая группа.



Мяч малого диаметра.



Формировать представление о виде спорта бейсбол; закрепить бег между препятствиями; развивать скоростно-силовые качества, точность броска; воспитывать умение работать в команде.



Игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на площадке в рассыпную. Вторая команда выстраивается в колонну за линией площадки, у направляющего в руках мяч. По команде направляющий бросает мяч на площадку и бежит, между стоящими в рассыпную игроками команды соперников, на противоположную сторону площадки. Он должен забежать за линию и вернуться к своей команде. Задача соперников – поймать мяч, брошенный направляющим, и успеть выбить бегущего игрока, пока он находится на площадке. Игрок, в которого попали мячом, выходит из игры. В конце подсчитывают игроков, оставшихся в команде. Затем команды меняются местами. По итогам двух проведённых игр подводятся итоги. Побеждает команда, в которой осталось больше игроков.



Мяч бросать в любую часть площадки. В случае, если игрок забежал за линию на противоположной стороне площадки и не успевает вернуться обратно к своей команде без риска быть выбитым, то он остается за линией до тех пор, пока следующий игрок из его команды не выполнит бросок мяча.



- Бейсбол – командная спортивная игра с мячом и битой на травяной площадке. Играют две команды, по девять игроков, каждая из которых поочерёдно находится «в защите» и «в нападении». Цель игры – набрать больше очков/пробежек, чем команда противника. Очко засчитывается, когда игрок команды, играющей в нападении, пробегает по очереди все базы.
- Все мячи, которые используют во время игр в бейсбол перед соревнованиями натирают специальной грязью, чтобы удалить блеск, придать им более шероховатую поверхность и облегчить захват мяча.
- Существует версия бейсбола для слепых под названием «Веер бейсбола».
- Американский игрок Джим Эбботт смог играть в бейсбол одной левой рукой и сделать блестящую бейсбольную карьеру.



«Логишинские волки»  
(Минск)



«Минск»  
(Минск)





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ТОЧНОЕ ФЕХТОВАНИЕ



Старшая группа.



Две гимнастические палки, дорожка – ширина 40-50 см, длина 4-5 м.



Формировать представление о виде спорта фехтование; развивать точность, внимание, быстроту реакции; воспитывать целеустремлённость и волю к победе.



Игроки делятся на две команды и строятся в колонны с разных сторон дорожки друг напротив друга. У игроков, стоящих первыми в своих колоннах, в руках гимнастические палки. По команде они становятся на дорожку и двигаются в направлении друг друга. Задача игроков – первым нанести «укол» (коснуться соперника кончиком гимнастической палки). Победивший игрок зарабатывает балл для своей команды. После этого гимнастическая палка передаётся следующему игроку своей команды. Команда, набравшая большее количество баллов – побеждает.



Нельзя касаться гимнастической палкой головы соперника. Объяснять игрокам, что удар следует наносить только кистью, а не всем корпусом.



- В фехтовании, в отличие от большинства спортивных единоборств, нет деления на весовые категории: здесь главное не масса, а скорость и отличная реакция.
- Фехтовальщики традиционно носят светлую форму. Это связано с тем, что до изобретения электронной системы подсчёта очков, на кончик фехтовального оружия цепляли небольшой кусок пропитанной в чернилах ткани. На белой форме такой укол отпечатывался лучше.
- Лицо фехтовальщика должно быть обязательно защищено маской из металлической сетки.
- Учитывая заслуги Франции в развитии спортивного фехтования, французский язык признан официальным в этом виде спорта. Во время соревнований судьи подают команды именно на этом языке.
- Фехтование наравне с шахматами и спортивными единоборствами входит в тройку самых интеллектуальных видов спорта.
- Фехтование как вид спорта был включен в программу Игр I Олимпиады. Более 100 лет соревнования фехтовальщиков неизменно проводятся на Олимпийских играх.
- Техника укола в фехтовании основана не на силе удара. Уколы фехтовальным оружием наносятся только кистью спортсмена, а не полностью всем корпусом.



Самусенко  
Татьяна



Романов  
Александр



Белова  
Елена





БЕЛАРУСКАЯ  
АЛІМПІЙСКАЯ  
АКАДЭМІЯ

# ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ



Старшая группа.



Факел.



Формировать представление о традициях Олимпийских игр; развивать скорость, ловкость, точность передачи; воспитывать умение работать в команде.



Игроки стоят в колонне. У направляющего в руках факел. По команде направляющий передаёт факел второму игроку и шагает по кругу в конец колонны. Второй игрок передаёт третьему и так далее. Скорость движения постепенно увеличивается. Выигрывают участники, которые ни разу не уронили факел при передаче, и которых не догнали позади бегущие участники.



Факел следует передавать точно в руки; при передвижении по кругу шагом переходить на бег запрещается.



После передачи факела игроки бегут по кругу.



- Каждый раз перед началом Олимпийских игр огонь зажигают в греческом городе Олимпия, а затем доставляют эстафетой до места проведения очередных Игр.
- Традиция зажжения олимпийского огня зародилась во время проведения Олимпийских игр в Древней Греции, и символизирует жизнь, свободу и стремление к знаниям.
- Олимпийский огонь горит весь период проведения Олимпийских игр.
- Олимпийский факел во время эстафеты побывал в различных местах: на горе Эверест, на Северном полюсе, на дне озера Байкал и даже в космосе (но только факел, без огня).
- В эстафете олимпийского огня участвуют известные спортсмены, деятели культуры и искусства и других сфер деятельности.