

Муниципальное казенное учреждение
физкультурно-оздоровительный комплекс
«ЮБИЛЕЙНЫЙ»

ПРОГРАММА
ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
«СОЛНЕЧНЫЙ БЕРЕГ»

21 мая 2019 года

гп. Октябрьское

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ФОК «Юбилейный»
С.Ю. Нечаев
« 11 » _____ 2019 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие сведения. Летний спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Солнечный берег» располагается в физкультурно-оздоровительном комплексе «Юбилейный» гп. Октябрьское, в котором имеется все необходимое для работы лагеря. Две стандартные волейбольные площадки, баскетбольная площадка размерами 14x26 кв. м, футбольная площадка размерами 14x28 кв. м, тренажерный зал 15x5 кв. м с необходимыми тренажерными снарядами для занятий силовой гимнастикой. Футбольное поле, размерами 40x20 кв.м. Три оборудованные раздевалки на 20 мест каждая с душевыми кабинами, туалеты. Лагерь работает в одну смену, с охватом 30 человек (два отряда по 15 человек). Продолжительность смены 21 день. Участниками являются учащиеся в МКОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», посещающие спортивные секции.

Питание. Для участников лагеря организовано трехразовое питание в столовой МКОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», отвечающей санитарным нормам. Перед приемом пищи, выделяется дежурных. Дежурные должны накрывать столы согласно установленному плану размещения в столовой отрядов.

Санитарно-гигиенические условия. Лагерь имеет хозяйственный блок, включающий: умывальники, туалеты, душевые.

Медицинское обслуживание. В лагере оборудован медицинский кабинет. Он имеет все необходимое для оказания первой медицинской помощи. В штат лагеря входит медицинский работник. В случае необходимости доставка в районную больницу.

Штат лагеря. Штат лагеря состоит из:

- начальник лагеря (Романович В.А.);
- воспитатели (Васильев Б.М., Хатылов Я.Ю., Хатылова А.А.);
- вожатые (Суслова А.Н.).

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей – одно из приоритетных направлений работы школы. Число детей с различными заболеваниями ежедневно увеличивается. В том числе курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков также способствует снижению уровня здоровья среди подростков. Проблема организации детского отдыха и оздоровления в летний период

стимулировала коллектив МКУ ФОК «Юбилейный» к поиску новых форм организации летнего отдыха, способствующих сохранению и укреплению здоровья ребенка. Учащиеся с различными заболеваниями, употребляющие ПВА, являются контингентом повышенного риска, поэтому возникла необходимость создания данной программы. Основой содержания программы спортивно-оздоровительного лагеря для детей, является физкультурно-оздоровительная деятельность школьников, непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания «Солнечный берег» работает десятый год. Результаты работы лагеря – положительная динамика роста показателей по следующим критериям развития физического воспитания учащихся:

- увеличилось число детей ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивных соревнованиях различного уровня;
- увеличилось число детей посещающих спортивные секции;
- выросли спортивные результаты и достижения воспитанников МКУ ФОК «Юбилейный» на районном уровне.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью настоящей Программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни, привитие общечеловеческих духовных ценностей, организованный досуг детей и подростков. Организация спортивно-оздоровительного лагеря **обусловлено необходимостью:**

- продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов по баскетболу, волейболу и мини-футболу в условиях спортивного лагеря;
- создания единого коллектива учащихся и тренеров - преподавателей МКУ ФОК «Юбилейный»;
- повышения спортивного уровня воспитанников;
- оздоровления детей;
- продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ;
- создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приемами и средствами.

Реализация данных целей предполагает:

- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди учащихся и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- сочетание индивидуальных и командных состязаний, соревнований;
- самоуправление;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого ребенка, создание условий для самореализации и саморазвития.

Воспитательные задачи:

- забота о здоровье детей, включая физическое развитие и воспитание товарищества;
- развитие творческих способностей ребенка;
- знакомство с миром «прекрасного» через игры, праздники;
- формирование коммуникативных навыков ребенка, дружеских отношений.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕАТЕЛЬНОСТИ

Правила поведения в лагере: В лагере сформированы особые принципы взаимоотношений взрослых тренеров-преподавателей и воспитанников. Основопологающий из них – СВОБОДА и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В лагере имеются 4 табу, нарушения, влекущие за собой отчисление из лагеря, провинившегося участника:

- физическое или моральное оскорбление любого участника лагеря;
- неподчинение обоснованным требованиям тренера-преподавателя (взрослого) лагеря;
- распитие алкогольных напитков, употребление наркотических и психотропных средств;
- самовольный уход из лагеря.

Общие правила поведения воспитанников в лагере:

1. Участники лагеря не курят.
2. Бережливы к оборудованию и снаряжению лагеря.
3. Крайне внимательны с открытым огнем. Категорически запрещается использовать свечи, твердое топливо и другие источники открытого огня на территории лагеря.

4. Участники лагеря для индивидуальных целей могут использовать только складные ножи. Ножи типа «финка» категорически запрещены. Не кидать ножи в деревья и не втыкайте их в землю.

5. В лагере есть место для сбора мусора. Держите свой лагерь в чистоте. Уважайте себя и других!

7. Будьте всегда опрятны и аккуратны.

8. Будьте дружны. Это не шутка! Если вы привыкли жить по другим правилам, просьба не беспокоиться и не беспокоить лагерь своим присутствием.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Участниками программы являются:

- школьники, занимающиеся в спортивных секциях в возрасте 7 – 15 лет;
- тренеры-преподаватели, инструктора-методисты по отдельным видам спорта.

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организация смены настоящей Программы предполагает три этапа:

1. Подготовительный этап (апрель-май):

- разработка положения и программы летнего лагеря;
- подбор тренеров-преподавателей;
- подбор участников;
- организация финансового обеспечения;
- подбор учебных, методических материалов, подготовка оборудования и инвентаря.

2. Основной этап (июнь, июль):

- создание отрядов, размещение;
- организация работы по плану;
- спортивные игры и соревнования;
- интеллектуальные игры и конкурсы;
- лекции, беседы о здоровом образе жизни.

3. Заключительный этап (в конце каждой смены)

- сдача контрольных нормативов;
- анализ качественных изменений за период лагерной смены.

Сроки реализации настоящей Программы:

Первая смена – с 01 июня по 28 июня (21 день);

Вторая смена - с 01 июля по 27 июля (21 день).

Являясь воспитательно-образовательной, программа лагеря рассчитана на 21 день учебно-тренировочного занятий по волейболу (пионерболу), баскетболу, мини-футболу и настольному теннису. Задача ежедневного планирования работы лагеря – в сочетании для детей напряженной учебно-познавательной деятельности с яркими впечатлениями от досугово-развивающих мероприятий в смене форм и содержания работы, включающей в себя **три основных раздела:**

1. Школа юного судьи по спорту.

Включает в себя проведение семинаров по подготовке юных судей (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис). Примерная тематика семинаров по подготовке юных судей (по любому виду спорта):

1	Развитие физической культуры и спорта в России	1 час
2	Развитие данного вида спорта в России и за рубежом	1 час
3	Подготовка к соревнованиям, их организация, проведение	3 часа
4	Правила соревнований	5 часов
5	Практика	8 часов
Всего:		18 часов

2. Спортивная подготовка. Включает в себя ежедневные тренировки. Основные направления спортивной подготовки: обучение баскетбол, волейбол (пионербол), мини-футбол, настольный теннис, легкоатлетические виды спорта, шашки, шахматы.

3. Культурно - досуговые мероприятия. Проведение досугово - развивающей работы планируется в основном после обеда.

Режим работы лагеря:

Лагерь работает: с 8.30 часов до 14.30 часов.

Смена длится - 21 день (ежедневно кроме субботы, воскресенья и праздничных дней).

Распорядок дня в лагере:

8-30 - планерка

8-30 – 9-00 – сбор детей

9-00 – 9-20 – утренняя зарядка

9-20 – 9-50 – завтрак

09-50 – 13.00 - тренировочные занятия, мероприятия

13-00 – 13-30 – обед

13-30 – 14-20 – настольные игры

14- 20 – 14-30 – подведение итогов

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

ДНИ	Мероприятия до обеда	Мероприятия после обеда
1	Размещение и оборудование в лагере	Выборы актива, составление плана. Беседа о правилах ТБ в лагере
2	Легкоатлетический кросс	Открытие лагеря
3	Мини-семинар «Основы безопасности»	Футбольная викторина
4	Общефизическая тренировка	Беседа «Безопасность на воде»
5	Тактическая и техническая подготовка	Турнир эрудитов
6	Бег по пересеченной местности до 5 км	Отдых на берегу реки.
7	Общефизическая тренировка	Викторина «Что? Где? Когда?»
8	Открытие Малых Олимпийских игр	Спортивные и подвижные игры
9	Первый день: прыжки в длину с разбега	Мини-семинар «Вредные привычки и борьба с ними».
10	Второй день: бег на короткую дистанцию	Праздник «Нептуна».
11	Третий день: метание мяча	Беседа «Правила поведения в туристическом походе и оказание первой медицинской помощи
12	Четвертый день: кросс	
13	Пятый день: Олимпийский бал	
14	Турниры по футболу и баскетболу	Отдых на берегу реки.
15	Контроль двигательной подготовленности	Викторина, посвященная предстоящим Олимпийским играм
16	Тактическая и техническая подготовка	Заккрытие смены «Лагерь это маленькая жизнь»

Представляю один из сценариев спортивно-культурного праздника «ПУТЕШЕСТВИЕ В ОЛИМПИЮ»

1 часть – организационная

Под звуки песни «Сколько нас» дети заходят в зал.

ПАРАД-ОТКРЫТИЕ

1 чтец: На свете есть четыре океана, И шесть материков на свете,

2 чтец: И северные страны, и западные страны, И столько городов, что их не счесть.

1 чтец: В старину, в античном мире, 27 веков назад, Города не жили в мире, шел войной на брата брат.

2 чтец: И мудрейшие решили: ссоры вечные - страшны, Можно в смелости и силе, состязаться без войны. Под звуки фанфар бог Олимпии Зевс поднимается с кресла и говорит речь.

Зевс: Древнейшая традиция состязаться на спортивном поле дошла и до наших дней. Сегодня на спортивно-культурном празднике мы совершим путешествие в Олимпию, увидим ораторов, музыкантов, танцоров и, конечно же, спортсменов.

1 чтец: Пусть в Олимпию прибудет, кто отважен и силен, Для сражений мирных будет, поле битвы - стадион!

2 чтец: Гляньте в трубы, трубачи! В барабаны, барабанщики! Песня! Лейся и звучи, стройтесь, девочки и мальчики! Дети выстраиваются командами. Представление команд.

Команда «Гераклы» Девиз: «Пусть кто сильнее победит, но честь для нас – как меч и щит»

Команда «Персеи» Девиз: «Кто Персеем был рожден – ловок, быстр и силен» Представление членов жюри.

Зевс: Пока команды готовятся к состязаниям, представляю элладоников наших соревнований: Главный элладоник – директор спортивной школы Золотой элладоник – тренер-преподаватель Клятва элладоников: Судить всех будем справедливо Наша честность – наша сила. Клянемся! Под звуки фанфар мальчик и девочка выносят факел, 5 девочек выстраивают комбинацию из 5 цветных обручей – олимпийские кольца.

Зевс: Страна Олимпия приветствует гостей.

2 часть – подготовительная

Первый конкурс «Режим дня олимпионика» По сигналу первые игроки каждой команды, добежав до стойки, должны правильно выбрать табличку с одним из пунктов режима дня и, повесив ее на стойку, возвращаются и становятся в конец колонны.

1 чтец: Почему олимпионик всегда крепок, как броня? Потому что он с пеленок соблюдает режим дня. Бригада элладоников подводит итоги первого конкурса.

Второй конкурс «Перетягивание каната» Звучит фонограмма песни «Эх, ухнем!» По сигналу начинается перетягивание каната между командами.

2 чтец: Собрались мы здесь не даром, спорить в силе будем мы, Разобраться по канатам, начинаем: раз, два, три ... Бригада элладоников подводит итоги второго конкурса.

Зевс: Пока участники отдыхают, в спор вступают музыканты и танцоры. Для вас выступают танцоры из страны – родины Олимпийских игр – Греции. Танец

3 часть – основная

Третий конкурс «Беговая эстафета» Звучит фонограмма песни «Марафон» Первые игроки по сигналу добегают до финишной линии, касаются ее, возвращаются к стартовой линии.

1 чтец: Если быстро бегать можешь – становись в команду тоже. А не можешь – посмотри, кто быстрее, Раз, два, три. Бригада элладоников подводит итоги третьего конкурса.

Четвертый конкурс «Метания» Звучит фонограмма песни «А глаз как у орла». Каждому игроку дается 5 попыток на выполнение броска в цель. Победа присуждается команде, которая больше попала в цель. Бригада элладоников подводит итоги четвертого конкурса.

Пятый конкурс «Конкурс капитанов» Звучит фонограмма песни «Капитаны»

1 часть – интеллектуальная Капитаны отвечают на вопросы викторины.

2 часть – «Бой гладиаторов» Звучит фонограмма песни «Кто на новенького?» Капитаны становятся на скамейку друг против друга. Надувными шариками они должны или выбить шарик из рук соперника, или столкнуть его со скамьи. Бригада элладоников подводит итоги пятого конкурса.

Шестой конкурс «Колесницы» Звучит фонограмма песни «Мы поедem, мы помчимся» Игроки выступают парами – мальчик и девочка. На плечи мальчика набрасывается скакалка. Девочка держит концы скакалки. Вдвоем они добегают до поворотной стойки, обегают ее и обратно бегут свободно. Эстафета передается следующей паре.

2 чтец: Боевые колесницы завершают мирный спор, «Славьтесь, славьтесь, олимпийцы», возглавляя дружный хор. Бригада элладоников подводит итоги шестого конкурса.

Зевс: Пока команды отдыхают, мы немного поиграем со зрителями.

Загадки для зрителей. Бригада элладоников объявляет сумму очков по итогам соревнований.

4 часть – организационно-заключительная

ПАРАД – ЗАКРЫТИЕ

1 чтец: А для тех, кто в поле, в зале, кто в сраженье первым стал,

2 чтец: Олимпийские медали, Олимпийский пьедестал. Команда – победитель вызывается на середину спортивного зала, лицом к главному богу Олимпии.

Девочки говорят по очереди:

Был простой венок зеленый
Из оливковых ветвей,
Драгоценней, чем короны
Всех воинственных царей.
Потому, что не воитель.
Получил венок такой,
А достойный победитель
И действительно Герой!

После этих слов девочки надевают венки победителям. Команды строятся на середине зала, начинается церемония награждения.

Законы лагеря:

1. Поспешешь – людей насмешишь!
2. Тренер – всему голова!
3. Увидел, узнал – запомни, расскажешь!
4. Зовут есть – иди, не зовут – попроси, это не стыдно!
5. Не выноси мусор из избы – оставляй в мусорном ведре!
6. Не опаздывай на завтрак – в обед не наешься!
7. Береги тренера-преподавателя – другой может быть хуже!

Немаловажную роль в жизни лагеря играет **«зеркало настроения»**. В каждой команде выбирается капитан, который в конце дня отмечает настроение всей команды. Это оформляется следующим образом:

1. Мы сегодня веселы – наигрались от души! Детям в течение дня было комфортно, весело, получили много эмоций (для обозначения этого настроения дети рисуют яркое желтое солнышко).

2. Нам веселье не помеха – мало сегодня было смеха! Дети испытали небольшой дискомфорт из-за непогоды, питания или конкурсов (для обозначения этого настроения дети рисуют маленькое желтенькое солнышко и маленькую синюю точку).

3. Грусть сегодня одолела, и печаль на шею села! Дети испытали разочарование, недовольство (для обозначения этого настроения дети рисуют черную тучку). При помощи зеркала настроения можно пронаблюдать перепады настроения детей, выявить наиболее перспективные моменты в ролевой игре, а также негативные моменты.

По итогам впечатлений, настроения, итогам лагерной смены, каждая команда должна выпустить **стенгазету под названием «А напоследок я скажу ...»**, где отразит свое впечатление о лагере.

Важным аспектом программы является **ориентировка детей на определенный конкурс**.

1-я неделя – «Зеленый мир»- охрана окружающей среды, изучение родного края. Дела, которые максимально помогут обнаружить и сделать очевидными для всех знания, умения, навыки, интересы и возможности каждого.

2-я неделя – «Олимпийский фестиваль»- спортивная. Дела, помогающие объединиться ребятам в первичных коллективах на основе того, что узнали друг о друге в начале смены.

3-я неделя – «Знание – это сила!»- интеллектуальная. Дела, которые помогают нам объединить весь лагерь в единое целое, почувствовать наши общие возможности способности, сделать сообща много полезного для окружающих нас людей.

- Максимальное включение детей в различные формы деятельности, участие в разработке, подготовке, анализе жизни лагеря.

- Участие в делах лагеря строго добровольно.

- Сочетание индивидуального и коллективного включения детей в различные формы деятельности.

- Систематическое информирование о результатах состязаний, конкурсов, об условиях участия в том или ином деле.

- Организация различных видов стимулирования детей и взрослых, многообразие предлагаемых видов деятельности.

- Систематическое наблюдение за психологическим и физическим состоянием детей в лагере.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Спортивно-оздоровительный комплекс с двумя игровыми залами, столовой Октябрьской средней школы на 150 посадочных мест, стадион с футбольным полем 110x56 кв.м.

- Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий различными видами спорта.

ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Средства Фонда Социального Страхования выделяются на питание детей.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Коллектив работников лагеря формируется из инструкторов-методистов и тренеров МКУ ФОК «Юбилейный», медицинского работника и вожатых старшеклассников школы. Прежде чем приступить к работе с детьми, работники знакомятся с должностными инструкциями и инструкциями по ОТ и ПО.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. Популяризация среди детей и подростков здорового образа жизни, укрепления здоровья.

2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

3. Снижение роста правонарушений среди подростков.

4. Повышение готовности детей к выполнению социальных функций в обществе.

5. Возможность проявить свои творческие способности.

6. Создание доброй романтической атмосферы в лагере, учитывая возрастные особенности детей.

Примерное распределение учебного материала для группы подготовки футболистов на период летнего спортивного лагеря дневного пребывания (июнь, июль)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Физическая	10
2.	Техническая	15
3.	Тактическая	6
4.	Теоретическая и прием контрольных нормативов	1
Всего:		32

Приложение 2

Примерный план-график учебного материала по футболу на период спортивно-оздоровительного лагеря

Раздел подготовки	Распределение часов по занятиям (мин)														Итого часов
<p>Физическая</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, ходьба; - общеразвивающие. упр.; - упр. для формир. осанки; - подвижные игры; - акробатические упр.; - спорт игры (упр. правил). <p>Техническая</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары по мячу ногой; - удары по мячу головой; - остановка мяча; - ведение мяча - обманные движения (финты); - отбор мяча; - вбрасывание; - техника игры вратаря. <p>Тактическая</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения - подвижные игры <p>Теоретическая Прием нормативов</p>															

Из расчета 17 занятий в смену и 1 день свободный от тренировочных занятий.

Приложение 3

Примерное меню в спортивном лагере дневного пребывания

1 день
ЗАВТРАК

№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	4,6	7,6	40,4	209
2	Колбаса к/в «Сервелат»	30	12	15,1	37	253,8
3	Макаронные отварные	100	34	2,2	19,1	130
4	Кофе на сгущенном молоке	200	6,8	7,3	30,9	94
5	Конфеты шоколадные	50	1,8	10,5	31,5	220
ИТОГО			59,2	42,7	158,9	906,8

ОБЕД

1	Салат из св. капусты	100	1,4	1,2	4	40
2	Суп гороховый с зеленым луком	250/3	5,1	5,7	42,3	183
3	Рыба жареная	100	22,4	8,4	5,1	185
4	Картофельное пюре	100	4,1	1,6	18,2	144
5	Сок натуральный	200	1	18,2		76
6	Хлеб пшеничный	2 ус.	11,6	1	28	140,1
7	Мучное кондитерское изделие	1 шт	7,2	16,3	30,7	299
8	Фрукты свежие	1 шт	0,9	0,1	8,1	40
ИТОГО:		53,7	33,3	154,6	1107,1	
ВСЕГО:						2013,9

Приложение 5

**Разработка конкурса знатоков спорта
«Турнир эрудитов»**

Ведущий: Сегодня мы проводим конкурс знатоков спорта «Турнир эрудитов». На брейн-ринг приглашается команда «Виктория». Не жалейте ладони и голоса, приветствуйте участников! Название команды обнадеживающее - «Виктория» - это победа! И команда «Факел». Ну, еще сильнее хлопайте в ваши ладошки! Я думаю, факел зажжет в нас огонь, азарт борьбы.

Брейн-ринг Команда, желающая ответить, дает свисток, если ответ неправильный - может отвечать другая команда. Если и ее ответ неверен – отвечает ведущий.

1. Что означает Олимпийская эмблема 5 переплетенных колец?

Ответ: (5 частей света: Европа – голубое кольцо, Азия - желтое, Африка - черное, Австралия - зеленое, Америка - красное). I

2. В каком году и где Россия впервые участвовала в Олимпийских играх? Ответ:
(В 1912 году в Стокгольме).

3. Общеразвивающие виды гимнастики. Ответ: *(Основная, гигиеническая, атлетическая).*

4. Спортивные виды гимнастики. Ответ: *(Собственно спортивная, акробатика, художественная).*

5. Как ставится стопа на место отталкивания в прыжках в легкой атлетике?

Ответ: (Перекатом с пятки на носок).

6. С постановки какой ноги и на какой шаг выполняется финальное усилие в метаниях? Ответ: *(С постановки левой, на 4-й шаг).*

7. С какого порядкового номера могут иметь номера игроки в гандболе?

Ответ: (С 1-го по 12-й).

8. Сколько игроков одновременно могут находиться на площадке в игре в гандбол? Ответ: *(6-7 - полевых, 1 - вратарь).*

9. Из чего состоят строевые упражнения?

Ответ: (Из построения, перестроения, поворотов, размыкания, смыканий на месте и в движении, передвижении.)

10. Какие упражнения относятся к прикладным?

Ответ: (Ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, перелезание, переползание, поднятие и переноска грузов).

11. Как чествовали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?

Ответ: (Памятники, оды, гимны). .

12. В какой одежде греки занимались физическими упражнениями и почему?

Ответ: (Без одежды - видеть себя и других, чтобы сравнивать).

13. Какими способами можно прыгать в длину? Ответ: *(Согнув ноги, прогнувшись, ножницами).*

14. Какими способами можно прыгать в высоту? Ответ: *(Перешагиванием, волной, перекатом, фосбери-флоп).*

15. Назовите виды легкой атлетики. Ответ: *(Бег гладкий и с барьерами, бег с препятствиями, марафонский бег, спортивная ходьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, с шестом, тройной, метание диска, молота, гранаты, мяча, толкание ядра, легкоатлетическое многоборье, эстафеты).*

16. В каких видах гимнастического многоборья соревнуются мужчины и женщины? Ответ: *(Мужчины - вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, перекладина. Женщины – вольные упражнения, бревно, брусья, опорный прыжок).*

17. Каков размер площадки в гандболе?

Ответ: (40x20 кв.м).

18. Каков размер ворот в гандболе?

Ответ: (3x2 кв. м).