

Проект

«Зимние Олимпийские игры»

Участники проекта: учащиеся 7 класса: Озерова Кристина, Шапошников Андрей, Яковлева Валентина

Родители.

Руководитель проекта: Мартова Вера Сергеевна

Продолжительность проекта: 2 месяца.

Форма организации детей – групповая работа и индивидуальная.

Ведущая деятельность – информационный проект

Проблемная ситуация.

Начинаются зимние Олимпийские игры, а мы так мало знаем о них. Тема Олимпийских игр, олимпийского движения очень богата, интересна. Уложиться в учебное время, не опуская многих интересных фактов, событий невозможно. Многое остаётся неизученным.

Нам показалась интересной и увлекательной эта тема. Очень интересно открыть для себя что-то новое. Поэтому мы решили создать проект, который будет интересен и взрослому и ребенку.

Проблема проекта – в основе проекта лежит желание учащихся

- углубить свои знания путем решения исследовательских задач
- овладеть первичными навыками информационной деятельности

Цели проекта:

- ❖ Закрепить знания о Зимней Олимпиаде.
- ❖ Научить детей элементам ведения исследовательской деятельности.
- ❖ Учить проявлять оригинальность при решении творческой задачи, создавать творческие работы.
- ❖ Учить детей находить необходимый материал с использованием разнообразных источников (энциклопедий, справочников, газет, Интернет-сайтов и т.п.)
- ❖ Расширить кругозор учащихся.
- ❖ Развивать умение работать в группах.
- ❖ Воспитывать трудолюбие, умение преодолевать трудности.

- ❖ Учить находить в текстах нужные отрывки, слова, выражения в зависимости от поставленной проблемы.
- ❖ Развивать умения точного ответа на поставленные вопросы.
- ❖ Способствовать формированию высоких нравственных принципов: честности, порядочности, сострадания, трудолюбия.
- ❖ Воспитывать патриотические чувства причастности к великим историческим событиям в области Олимпийского движения.
- ❖ Привить любовь и гордость к России.
- ❖ Привить уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями.

Задачи проекта:

- Изучить историю возникновения Олимпийских игр и зимних Олимпийских игр
- Познакомить с символикой и талисманами игр, развивать творческие способности
- Собрать информацию о зимних видах спорта
- Познакомить с историей паралимпийских игр
- Формировать у детей стойкую потребность в здоровом образе жизни, физкультуре и спорту
- Создать информационный продукт

Проблемное задание для учеников

История появления Олимпийских игр.

Талисманы Олимпийских игр в России.

Зимние Олимпийские игры.

Зимние виды спорта.

Итоги Олимпиады.

Паралимпийские зимние игры в России.

Итоги паралимпиады.

Все участники проекта использовали материалы об Олимпийских играх.

Мероприятия.

Спортивные соревнования в день открытия Олимпиады в Сочи.

Поделки. Игрушки-талисманы Олимпийских игр 1980 г и 2014 г, макеты олимпийского огня.

Предварительные знания и умения, которые должны иметь ученики:

- ❖ Найти необходимую справочную литературу, энциклопедии, периодические издания, учебники.
- ❖ Бегло, осознанно и выразительно читать.
- ❖ Анализировать прочитанный материал, систематизировать его.
- ❖ Пользоваться Интернетом (открывать документы, сохранять документы, находить)
- ❖ необходимую информацию через Интернет, создание презентации в POWER POINT, сохранение и открытие презентации...)
- ❖ Проверять и исправлять собственные высказывания с помощью учителя и словаря
- ❖ Выделять события, устанавливает их последовательность, даёт собственную оценку
- ❖ Создавать устные и письменные высказывания

Итогом работы станет печатный и письменный отчет каждой группы и общая презентация по проекту.

Опыт использования – предполагается использовать в учебной и внеурочной деятельности.

Деятельность учащихся в ходе работы над проектом:

1. Прочитали и посмотрели передачи о 22 зимних играх в России и об 11 зимних Паралимпийских играх.
2. Проработали периодические издания, справочную и энциклопедическую литературу.
3. Познакомились со значением многих непонятных слов, словосочетаний.
4. Искали необходимую информацию с помощью Интернет.
5. Научились работать в группах, обща.
5. Приложения (печатные работы каждой группы)

Оценка учебного проекта

Во время учебного проекта учащиеся получают достаточно много нужной дополнительной информации. В процессе проведения проекта оценивалось:

1. Выполнение работы по плану.
2. Точность выполнения задания и качество решения поставленной проблемы.
3. Систематизация собранного материала.

4. Оформление материала.
5. Создание презентации.
6. Создание компьютерных слайдов.

Необходимая технология и программное обеспечение

- ☐ Компьютер ☐ фотоаппарат
- ☐ Доступ в Интернет, MS Word, MS Power Point.

Вывод. Данный учебный проект вызвал огромный интерес у ребят. Каждая группа участников проекта работала над своим направлением. Опыт работы показывает, что у учащихся формируется более высокий уровень самообразовательных навыков, умений ориентироваться в огромном потоке информации, умение выделять главное.

В ходе работы над проектом ребята обогатили свои знания, получили богатый опыт поисково-исследовательской работы. Узнали много нового и интересного об олимпийском движении. Прочувствовали гордость и любовь за свою страну, за наших спортсменов особенно паралимпийцев, за их волю к победе, за их мужество.

Направление

«История появления Олимпийских игр»

Цель: узнать историю возникновения Олимпийских игр и Олимпийских колец.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить историю возникновения Олимпийских игр;
- изучить историю Олимпийских колец и проиллюстрировать отобранный материал;
- создать творческий продукт.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ и ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые. Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определенных приемов. Например. Палка или камень летит дальше. Если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперед, прыгнет дальше, если разбежится, и т. д.

Так постепенно накапливались *Элементы культуры движений*, которые в дальнейшем составили важную часть *физической культуры и спорта*.

Человек также понял, что повторение движений помогает не только *лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм*.

Прошло много-много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. Люди готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды *упражнений*.

В древнегреческом городе Спарте юные граждане (7-20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием и копья и т. п. *А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания - Олимпийские игры*. Они проводились один раз в четыре года.

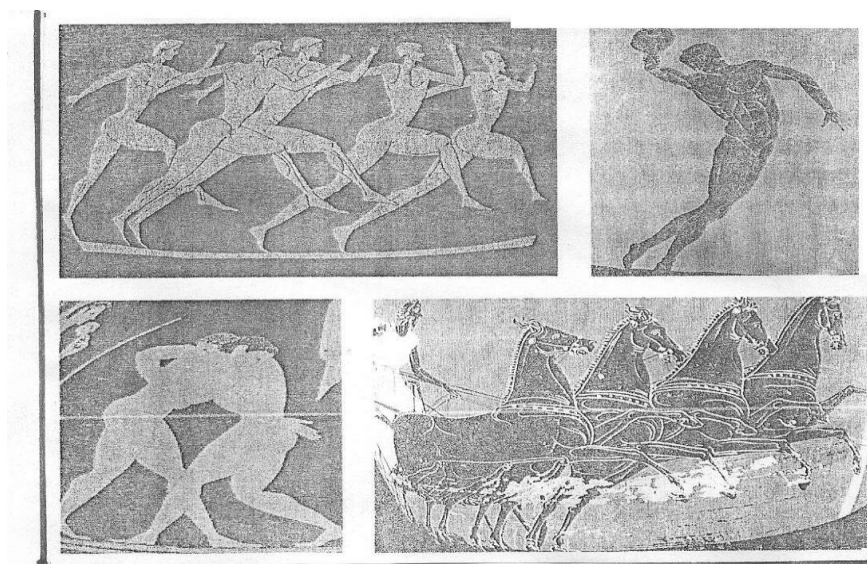
На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах. Перед состязанием каждый боец обязан был дать торжественную клятву, среди атлетов не должно быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников.

На время Олимпийских игр прекращались войны. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся. На игры приезжали поэты и писатели. Победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда *на колеснице въезжал победитель*. Древние состязания породили особый вид деятельности - *спорт*. Он включает в себя тренировки и соревнования. Особенно почетно победить на Олимпийских играх. После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 г. в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 г. проводятся зимние Олимпийские игры. Съезжаются спортсмены из разных стран. *Олимпийский символ ПЯТЬ переплетенных колец*. Единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз « Быстрее, выше, сильнее! » Олимпийский флаг- белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.

Зажжение Олимпийского огня - один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр.

Талисман Олимпийских игр — это обычное изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры. *Олимпийские награды* — это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями. Сейчас победителям стали вручать и нагрудные золотые, серебряные и бронзовые значки.



Олимпийские кольца

Олимпийские кольца по праву заняли одно из самых достойных мест среди олимпийских символов. Пять разноцветных колец, чаще всего на белом фоне, переплетаются и образуют единое целое, символизирующее спортивное событие мирового масштаба. Эмблема пяти колец скрывает глубочайший смысл, в него заложена идея всеобщей популяризации Олимпийского движения, равноправие каждой участвующей страны, справедливого отношения к спортсмену, здоровой конкуренции. Впервые символ дебютировал на Олимпийских играх 1914 года, проходящих на территории Бельгии.

Происхождение символа олимпийские кольца принято связывать с французом Пьером де Кубертенем. Именно по его инициативе и разработкам на олимпийском флаге было изображено 5 разноцветных колец. Случилось это в 1912 году. Переплетаясь между собой, они образовали два ряда. Верхний ряд состоит из колец синего, чёрного и красного цвета, нижний ряд из жёлтого и зелёного. Число 5 символизирует пять частей света, каждый из которых соответствует конкретный цвет.

Синий обозначает - Европу,
Чёрный - континент Африка,
Красный - Америка,
Жёлтый - Азия,
Зелёный - Австралия .

Два американских материка рассматривались как один континент, Антарктика и Арктика не были приняты во внимание. Сплетение пяти колец в одно целое означает объединение пяти континентов во имя состязаний мирового масштаба, общего спортивного духа, равноправия стран и готовности к жёсткой, но честной конкуренции.

Направление

«Талисманы Олимпийских игр в России»

Цель: узнать, какие талисманы были и есть на Олимпийских играх в России.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить талисманы России;
- проиллюстрировать отобранный материал;
- создать творческий продукт.

Олимпийские талисманы России

Олимпийский талисман - это самая популярная фигурка всех Игр, которая является плодом творческого национального воображения и воплощения олимпийских ценностей.

Изначально у возродившихся Олимпийских игр были только эмблема и флаг.

Талисманом Олимпиады 1980 года, которая проходила в Москве еще во времена существования СССР, был выбран симпатичный медвежонок. Этот добродушный зверь стал талисманом спортивного мероприятия международного значения – не случайно. Медведь испокон веков в сознании многих народов является воплощением силы, ловкости и выносливости. Именно эти качества так необходимы спортсменам, принимающим участие в соревнованиях. Медвежонок Миша – герой многих русских народных сказок, столь любимых детьми и символ суровой русской природы.

В 2011 году талисманами зимних Олимпийских игр 2014 были избраны **Белый мишка, Леопард и Зайка.**

Направление

Зимние Олимпийские игры.

Цель: узнать о первых Зимних Олимпийских играх; о 22 зимних Олимпийских играх.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить когда и где состоялись первые зимние Олимпийские игры;
- изучить 22 зимние Олимпийские игры ;
- создать творческий продукт.

Официальное название - XXII зимние Олимпийские игры в г.Сочи 2014.

Это международное спортивное мероприятие, которое проходит в Сочи (Россия) с 7 по 23 февраля 2014 года. Столица Олимпийских игр Сочи 2014 была выбрана во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала, столице Гватемалы 4 июля 2007 года. В России Олимпийские игры проходят во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли XXII летние Олимпийские игры), и впервые — зимние Игры. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах будут проведены зимние Паралимпийские игры 2014. Организацией зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 занимается Оргкомитет «Сочи 2014».

01 марта 2010 года на церемонии закрытия зимних Олимпийских игр 2010 президент МОК Жак Рогге передал олимпийский флаг мэру Сочи Анатолию Пахомову. Этот процесс сопровождался красочным действием, рассказывающим о российской культуре.

За 500 дней до начала Олимпийских игр Оргкомитет «Сочи 2014» огласил слоган предстоящей Олимпиады:

«Жаркие. Зимние. Твои».

В слове «жаркие» есть и накал спортивных страстей, и косвенное указание на место проведения зимних Игр, которые пройдут в субтропическом климате.

Слово «зимние» характеризует время года, а также восприятие нашей страны в глазах всего мира – суровой, но гостеприимной. Все-таки Россия в большей степени ассоциируется с зимой.

«Твои» - это Олимпиада каждого, Олимпиада всей страны.

По сравнению с Ванкувером 2010, количество спортивных дисциплин и отдельных соревнований в дисциплинах увеличено в общей сложности на 12, доводя общее количество комплектов медалей до 98.

06 апреля 2011 года исполком МОК включил шесть новых соревнований:

- прыжки с трамплина (женщины)
- командные соревнования в фигурном катании
- эстафета в санном спорте
- хафпайп во фристайле (в мужском и женском турнире)
- смешанная эстафета в биатлоне;

04 июня в том же году на заседании в Дурбане (ЮАР) было принято решение о включении в программу Сочи 2014 трёх новых дисциплин:

- слоупстайл во фристайле (мужчины и женщины)
- слоупстайл в сноубординге (мужчины и женщины)
- параллельный слалом в сноубординге (мужчины и женщины).

I Зимние Олимпийские игры.

I Зимние Олимпийские игры состоялись в 1924г. в Шамони (ФРАНЦИЯ). Была создана комиссия по организации зимних игр: представители Франции, Швейцарии, Швеции и Канады. В Шамони съехались 293 спортсмена из 16 стран. В программу входили состязания по бобслею, лыжному спорту (гонки и прыжки с трамплина), скоростному бегу на коньках, фигурному катанию и хоккею. Женщины (всего их было 13 чел.) участвовали только в соревнованиях по фигурному катанию. Для организаторов Игр итоги их были плачевны. Они были Уверены, что соберут свыше 30 тыс. зрителей, но пришло всего 10 тыс. чел. И тем не менее в Шамони удалось сделать главное: общественное мнение позитивно восприняло идею зимних игр.

В Шамони поставили памятник I Зимним Олимпийским играм.

Направление

«Зимние виды спорта»

Цель: узнать о зимних видах спорта, которые включены в Зимние Олимпийские игры 2014г.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить виды дисциплин на 21 зимних Олимпийских играх в Сочи;
- создать творческий продукт.

Зимние виды спорта



Конькобежный спорт



Участвуют мужчины и женщины. Это скоростной бег на коньках, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Участники бегают парами, один по внешней, другой по внутренней дорожкам. От национальной команды могут выступать 3 спортсмена

Конькобежный спорт — один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам — кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Шорт-трек



Шорт-трек является спортивной дисциплиной конькобежного спорта. Соревнования проходят по короткой (по сравнению с обычной конькобежной) дорожке длиной 111,12 м. Как правило, дорожка для шорт-трека размечается внутри площадки для хоккея, где спортсмены бегут против часовой стрелки. На Олимпийских зимних

играх соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- 500 м (мужчины и женщины);

- 1000 м (мужчины и женщины); - 1500 м (мужчины и женщины); эстафета – 3000 м (женщины);- эстафета – 5000 м (мужчины).

В индивидуальных соревнованиях принимают участие 32 спортсмена по 4 человека в каждом забеге, двое из которых выходят в следующий круг, пока не остается 4 лучших, из которых и определяется победитель. В эстафете принимают участие 8 команд по 4 спортсмена. Эстафету от одного участника к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. На дистанции 500 и 1000 м участвуют не более 4 спортсменов.

Поскольку заезды в хоккейных коробках не требуют от спортсменов исключительных физических данных (силы и выносливости) – побеждают в шорт-треке обычно невысокие и маневренные люди. Именно поэтому этот вид спорта особенно развит в азиатских странах – Южной Корее, Китае и Японии. И даже в составе сборных США и Канады довольно много конькобежцев с азиатскими корнями.



Бобслей

Женская и мужская игра. Экипаж боба состоит из **пилота** (управляющего) и **тормозильщика** (сидящего сзади). В команду из четырех человек также входят два разгоняющих. Современные

сани для бобслея изготавливаются из цельнометаллического корпуса обтекаемой формы, к которому крепятся две пары полозьев-коньков. Передняя пара коньков подвижна и соединяется с рулем, а задняя, оснащенная тормозом – неподвижна.

Фото - Сергей Киврин и Андрей Голован

Длина бобслейной трассы составляет 1500-2000 м, с 15-ю виражами с минимальным 8-метровым радиусом. Во время спуска боб может развивать скорость около 135 км/ч всего за 60 секунд, при этом спортсмены испытывают четырехкратную силу тяжести.

Бобы бывают двух- и четырехместные, а вес находящегося внутри экипажа лимитирован 200 кг для двоих и 400 кг – для четверых. Шипы на подошвах обуви для бобслея, не должны быть толще 1 мм, длиннее 4 мм и располагаться не ближе 3 мм друг от друга. Каждая команда должна совершить 4 заезда. После окончания гонок результаты суммируются и победителями становятся обладатели наименьшего общего времени заездов. От каждой страны на Играх может выступать не более двух экипажей.

Биатлон



Биатлон - лыжная гонка, с оружием на установленные дистанции в сочетании со стрельбой из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Участвуют мужчины и женщины.

Индивидуальная гонка - 20 км для мужчин и 15 км для женщин с четырьмя огневыми рубежами, стартом с интервалом 30 секунд или 1 минута.

Первая и третья стрельба

производятся из положения лёжа, вторая и четвёртая — стоя. За каждый промах ко времени гонки биатлониста прибавляется штрафная минута.

Спринт — 10 км у мужчин, 7,5 км у женщин, 2 огневых рубежа (на одном стреляют лежа, на другом — стоя). За каждый промах спортсмен получает штрафной круг в 150 м. *Гонка преследования* - у мужчин — 12,5 км, у женщин — 10 км, 4 огневых рубежа (первый и второй — стрельба из положения лежа, третий и четвёртый — стоя).

Персьют - участники стартуют в таком порядке и с такими временными интервалами, с какими они пришли на финиш в спринте, за каждый промах также начисляется дополнительный круг в 150 м.

Масс-старт — 30 спортсменов одновременно стартуют на дистанции 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин. Стрельба на четырёх огневых рубежах (первый и второй — стрельба из положения лежа, третий и четвёртый — стоя). Спортсмены занимают места на огневых рубежах в соответствии с порядком прихода на стрельбище (при первой стрельбе — в соответствии со стартовым номером). За каждый промах - штрафной круг 150 м.

В *эстафете* участвуют сборные команды, состоящие из 4 человек, длина дистанции на каждом этапе у мужчин — 7,5 км, у женщин — 6 км. Стрельба ведётся на двух огневых рубежах из положения «лёжа» и «стоя». В отличие от индивидуальных гонок, биатлонист может потратить на каждую мишень по 8 патронов: 5 находятся в магазине, остальные 3, при необходимости, заряжаются вручную. Если после использования запасных патронов остались незакрытые мишени, спортсмен должен преодолеть штрафные круги в 150 м, количество которых соответствует количеству неразбитых мишеней.

Горнолыжный спорт



Это спуск с горы на специальных лыжах по специальным трассам с точно фиксированным временем спуска.

Различают пять дисциплин горнолыжного спорта:

Слалом – спуск с горы длиной 450-500 м, размеченной воротами. Перепад высот – около 200 м. Спортсмен, пропустивший хотя бы одни ворота, или прошедший их одной лыжей, снимается с соревнований. Результаты определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.

- Гигантский слалом – это больший перепад высот (200-500 м), более широкие ворота и большее расстояние между ними. Мужчины выполняют по два спуска, женщины – один.
- Супергигантский слалом – или просто Супергигант, это еще больший перепад высот (для мужчин: 400—600 м, для женщин: 350—600 м) и еще более широкие ворота.
- Скоростной спуск – отличается от слалома (и подвидов) в первую очередь скоростью (горнолыжники здесь разгоняются до 90-100 км/ч, в отличие от средних слаломных 40-ка) и тем, что при скоростном спуске трассы постоянны, поэтому на них разрешены тренировки, в отличие от соревнований по слалому и гигантскому слалому, где каждый раз размечается новая трасса, на которой тренировки участникам запрещены. Перепад высот также больше почти вдвое – до 1000 м. Побеждает спортсмен, показавший наилучшее время при прохождении трассы.
- Альпийское двоеборье – включает в себя скоростной спуск и слалом.

Керлинг



В игре участвуют две команды по 4 человека, разыгрывающие 10 эндов, в течение каждого выпуска по 8 камней. Розыгрыш в керлинге выглядит так: игрок, обутий в один скользящий ботинок, и второй нескользящий, от стартовой колодки и разгоняет по льду камень.

Целей у него может быть две – выбить чужой камень или остановить свой как можно ближе к центру зачетной зоны. Другие игроки нужны

для того, чтобы с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, подправляя его движение. По окончании каждого энда считают очки – победившей становится команда, установившая камень ближе всего к центру. За каждый собственный камень, оказавшийся ближе к центру, чем камни противника, победители получают по одному дополнительному очку.

Перед тем, как быть представленным в 1998 году в качестве Олимпийского вида спорта, в некоторых рекламных роликах керлинг позиционировался, как **«шахматы на льду»**.



Лыжное двоеборье

Лыжное двоеборье - это сочетание лыжных гонок и прыжков с нескольких видов трамплина (1 прыжок и гонка на 10 км). Соревнования проводятся в индивидуальном и командном первенствах. На Олимпийских зимних играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- HS 85-**109**, гонка 10 км;
- HS 85-**109**, свыше 110, гонка 10 км;
- эстафета.

Стартовая позиция участников гонки основывается на результатах прыжков на лыжах с трамплина. В прыжках с трамплина очки начисляются за длину прыжка и технику его выполнения. В командных соревнованиях участвуют команды по 4 человека, которые по очереди прыгают со 140-метрового трамплина, а потом бегут эстафету.

Лыжное двоеборье слишком сложно для целостного восприятия болельщиками и поэтому является самым непопулярным из лыжных видов спорта.

Лыжные гонки

На Олимпийских зимних играх лыжники соревнуются в 12 спортивных дисциплинах видах дисциплин:

- Свободный стиль 15 км мужчины и 10 км женщины - лыжники уезжают на трассу с интервалом в 30 секунд, побеждает тот, кто затратит на ее прохождение меньше времени
- Персьют 15 км + 15 км мужчины и 7,5 км + 7,5 км женщины - первую половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем, а вторую – свободным. При этом быстрота смены лыж напрямую влияет на итоговый результат. Побеждает тот, кто придет первым.
- Эстафета 4х10 км мужчины и 4х5 км женщины – команды из 4-х лыжников пробегают 4 этапа (1-й и 2-й - классическим стилем, а 3-й и 4-й этапы — свободным).
- Командный спринт – эстафета команд, состоящих из 2-х лыжников, которые по три раза каждый проезжают по 1.5 км. Побеждает команда, которая быстрее всех достигнет финиша после 6-ти этапов. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин.
- Классический стиль - спринт – стартовав с интервалом в 15 секунд, лыжники пробегают 1.4-1.6 км (мужчины) или 1.2-1.3 км (женщины). Первые 30 проходят в следующий круг. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек, дальше проходят двое первых и двое среди тех, кто занял 3-4 места. В финале также остаются шестеро спортсменов, между которыми разыгрываются медали.
- **Свободный стиль (масс-старт) 50 км мужчины и 30 км женщин** – самая длинная спортивная дисциплина лыжных гонок на Олимпийских зимних играх.
- Спортсмены стартуют одновременно, рядами по 7-11 человек, первый, пересекший финишную черту, становится победителем.



Прыжки на лыжах с трамплина

В программу Олимпийских игр входят три вида соревнований: личное первенство на среднем трамплине, личное первенство на большом трамплине и командные соревнования.

Команды состоят из 4 спортсменов. Победителем становится команда, набравшая максимальное количество баллов за все восемь прыжков.

Во время соревнований оцениваются длина и техника выполнения прыжка.



Саный спорт

Мужчины и женщины на одноместных санях или двухместные мужские экипажи по специально изготовленным трассам длиной 800 – 1200 м спускаются с горы в санях.



Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед, управление производится при помощи изменения положения тела. Для одноместных экипажей проводится 4 заезда, для двухместных – 2. Победитель определяется по сумме времени всех заездов. Трассы имеют ледовое, бетонное или деревянное основание,

не менее 11 и не более 18 виражей, ширина ледового желоба составляет 130 – 150 см. Перепады высот между стартом и финишем – от 70 до 120 м. Во время заезда скорость саней может достигать 140 км/ч.

На Олимпийских зимних играх соревнования по санному спорту проводятся

в следующих дисциплинах:

- одноместные сани – мужчины;
- одноместные сани - женщины;
- двухместные сани – мужчины;
- эстафета – одноместные сани (мужчины), одноместные сани (женщины), двухместные сани (мужчины).

Скелетон

Скелетон – название специальных одноместных саней без рулевого управления и с утяжеленной рамой (до 50 кг), закрепленной на стальных полозьях. Длина рамы составляет 70 см, ширина – 38. Пробежав 50 м, скелетонист должен быстро лечь и вытянуться на скелетоне, не потеряв при этом той инерции, которую он набрал за время разгона.



Теперь нужно проехать около 1500 м вниз по ледовому желобу. Спортсмен находится на санях в положении лежа лицом вниз, используя для управления специальные шипы на носках ботинок. Максимальный вес скелетона – 43 кг для мужчин и 35 кг для женщин, вес скелетона со спортсменом не должен превышать 115 кг для

мужчин и 92 кг – для женщин. Победителей по скелетону выявляют за 4 заезда, которые (на Играх) проводятся в течение двух дней.

Сноуборд

Разновидностей сноуборда как вида спорта существует пять – параллельный гигантский слалом, хаф-пайп, бордкросс, джиббинг и бигэйр.



Фигурное катание

На Олимпийских зимних играх соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся в следующих дисциплинах:



- командные соревнования;
- одиночное катание — мужчины;
- одиночное катание — женщины;
- парное катание;
- спортивные танцы.

Одиночное и парное катание состоит из короткой и произволь-

ной программ, в первой нужно выполнить 7 обязательных элементов, во второй — найти правильное соотношение прыжков, вращений и шагов.

Танцы на льду — единственная дисциплина, где разрешено использовать музыку с вокалом, при этом танцоры должны строго придерживаться музыкального ритма и ярко выражать характер музыки.

Фристайл

На Олимпийских зимних играх соревнования по фристайлу проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- Могул (мужчины и женщины) – спуск на горных лыжах по бугристому склону длиной до 250 м с обязательным исполнением двух прыжков;
- Лыжная акробатика (мужчины и женщины) — это два прыжка со специального трамплина, которые должны содержать в себе акробатические элементы. Во время соревнований оценивается техника отрыва, высота и длина полета, форма элементов и приземление;
- Ски-кросс – спуск по специальной трассе с препятствиями. Финальные заезды проходят в группах по 4 человека.

-Хафпайп



Могул

Хоккей

Две команды, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Играют на ледовой площадке размером 61х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Состав команды у мужчин – 23 игрока, у женщин – 20. На площадке во время игры находятся по шестеро (два защитника, три нападающих - левый, центральный и правый и вратарь). Нарушивший правила игрок удаляется с площадки на определенное время. Замены игроков не ограничены. Игра проходит 60 мин чистого времени - три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами.

Нынешние правила хоккея были придуманы в 1879 году студентами монреальского университета Макгилла, организовавшими первые хоккейные соревнования.



Направление

Итоги Олимпиады.

Цель: узнать итоги Олимпиады 2014г. в Сочи.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить итоги Олимпийских игр;
- создать творческий продукт.

Итоги Олимпиады 2014 в Сочи: чемпионы, рекорды, таблица медалей

Олимпиада 2014 в Сочи подошла к концу. Россия завершила игры на первом месте в медальной таблице, собрав рекордное количество наград. В активе россиян 13 золотых медалей, 11 серебряных и 9 бронзовых.

Зимние Олимпийские Игры в Сочи уже стали историей. Россия достойно провела Олимпиаду, причем и в отношении организации соревнований, и в отношении итоговых результатов. **Наши спортсмены по давней традиции долго запрягали, но быстро ехали.** Старт Олимпиады получился не богат на медали: золотом порадовали фигуристы, пару наград взяли женщины в конькобежном спорте.



Позже пришли медали в скелетоне и бобслее, заявили о себе Виктор Ан и Вик Уайлд, но России не удавалось закрепиться среди лидеров в медальном зачете. Все сливки Олимпиады хозяева Игр собрали в последние дни. 21 февраля Виктор Ан и команда по шорт-треку завоевали две золотые медали во дворце спорта "Айсберг". 22 февраля второе свое золото на Олимпиаде взял сноубордист Вик Уайлд, а биатлонисты, наконец-то, завоевали медали высшего достоинства в мужской эстафете.

23 февраля, когда все в Сочи готовились к церемонии закрытия, россияне продолжали побеждать. В бобслее экипаж в составе Алексея Воеводы, Александра Зубкова, Алексея Негодайло и Дмитрия Труненкова обошел всех в заездах четверках. А в сложнейшей лыжной гонке – масс-старте на 50 км, российские спортсмены и вовсе заняли весь пьедестал. Александр Легков пришел первым, Максим Вылегжанин выиграл серебро, а Илья Черноусов стал бронзовым призером.

С такими результатами Россия моментально вышла на первое место в таблице медалей и уже никому не уступила лидерство. Вторыми в медальном зачете стали норвежцы, Канада, благодаря победам в хоккейных турнирах, стала третьей в таблице медалей завершившейся Олимпиады.

	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Россия	13	11	9	33
2	Норвегия	11	5	10	26
3	Канада	10	10	5	25
4	США	9	7	12	28
5	Нидерланды	8	7	9	24

Направление

«Паралимпийские зимние игры в России»

Цель: изучить историю возникновения паралимпийских игр; узнать, о символике и талисманах XI зимних Паралимпийских играх 2014г .

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить историю Паралимпийских игр;
- изучить символику и талисманы Паралимпиады;
- создать творческий продукт.

Кто придумал Паралимпиаду?

Британский нейрохирург Людвиг Гуттман известен как создатель Паралимпийских игр.

Гуттман считал, что спорт - это важнейший метод терапии, и его работа с сотнями искалеченных солдат доказала на практике, что занятия спортом помогают восстановить как физическую форму, так и душевное здоровье.

28 июля 1948-го - в день начала лондонской Олимпиады - Гуттман дал старт первым Сток-Мандевильским играм для инвалидов, в которых приняли участие его пациенты. Идею поддержали из казны, и в 1952 году прошли уже первые международные Сток-Мандевильские игры. В них приняли участие солдаты-инвалиды из Голландии и Великобритании.

В 1960-м Сток-Мандевильские игры сделали еще один шаг вперед - они прошли одновременно с очередной Олимпиадой в Риме. Кстати, официально именно те соревнования принято считать первой Паралимпиадой. В них участвовали 400 спортсменов из 23 стран.

В 1961 году Гуттман основал Британскую ассоциацию спортсменов-инвалидов и до самой смерти (в 1980 году) продолжал поддерживать свое детище, мечтая, чтобы Паралимпиады стали так же популярны, как и Олимпийские игры.

Мечты сбываются - в 1976 году в Швеции дебютировали зимние Паралимпийские игры, а начиная с летних Игр в Сеуле (1988) и зимних в Альбервиле (1992) соревнования по программе Паралимпийских игр проходят на тех же спортивных площадках, что и состязания олимпийцев.

Отметим, что термин "Паралимпийские игры" был введен Международным олимпийским комитетом не так давно - лишь в 1984 году.

А отечественные спортсмены впервые приняли участие в летних (в Сеуле) и зимних (в Инсбруке) Паралимпийских играх в 1988 году.

Откуда взялось слово "Паралимпиада"?

Существительное "Паралимпиада" состоит из двух составляющих: греческого пара - "пара" (рядом) и "олимпиада". Филологи настаивают на "Параолимпиада", так как этот вариант написания соответствует нормативам русского языка. И тем не менее в нормативных актах уже везде давно закрепилось "Паралимпиада", так как пришлось избавиться от буквы "о", чтобы соответствовать международному названию - paralympic games

Паралимпийская символика



Паралимпийский символ «Агитос» (от латинского agito - «я двигаюсь») состоит из расположенных вокруг центральной точки трех полусфер красного, синего и зеленого цветов. Этот символ отражает роль Международного Паралимпийского комитета в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых красный, зеленый и синий, символизируют Разум, Тело и Дух.

Паралимпийская эмблема «Агитос» заменит традиционные для Олимпийских игр пять колец. Символ Паралимпийских игр будет также залит под лед на аренах «Шайбы» и «Ледяного куба».

Талисманы Паралимпийских игр

Талисманы Паралимпийских игр – **Лучик и Снежинка** - заменят своих олимпийских собратьев: Белого Мишку, Зайку и Леопарда.

Лучик прилетел на Землю с планеты, где всегда жарко. Его путешествие было полно приключений. Когда он приземлился, то увидел, что на Земле все по-другому, не так, как на его



родной планете. Все было для него новым: холодные зимы, снег, ветер, и, конечно же, незнакомые люди вокруг него. Своей янтарной кожей, искорками в огромных глазах и волосами как языки пламени Лучик очень сильно отличался от землян. Но эти различия были только внешними. Чем больше жители Земли и Лучик уз-

навали друг друга, тем больше понимали - они одинаковые. Лучик всегда был со всеми мил и приветлив, всегда был готов помочь и поддержать окружающих. В свою очередь, люди научили Лучика кататься с гор на лыжах, лыжным гонкам и биатлону. Вот тогда-то все и поняли, что у Лучика – просто невероятные возможности. Так что совсем скоро Лучик стал настоящим любимцем всех вокруг.

Несмотря на то, что вокруг него было много друзей, Лучик по-прежнему чувствовал себя одиноким. Ведь среди людей не было больше никого, кто прилетел бы с далеких звезд! Поэтому он часто смотрел на небо и вздыхал. Однажды он увидел падающую звезду, которая прочертила светящуюся линию на ночном небосклоне. Это была еще одна космическая путешественница – Снежинка. Она прилетела на Землю с ледяной планеты. Ее кожа была белой и прозрачной, как первый снег, а сама она выглядела как снежный кристаллик. И, не смотря на то, что Лучик и Снежинка были абсолютно разными, у них было много общего.

Лучик познакомил Снежинку со своими друзьями на Земле и рассказал про спорт. Снежинка тоже стала с удовольствием кататься с гор на лыжах, а вместе с Лучиком они придумали абсолютно новые для землян виды спорта - керлинг на колясках и следж-хоккей на льду. Люди с восхищением наблюдали за их невероятными спортивными достижениями. Более того, они сами полюбили эти виды спорта! Они с удовольствием копировали технику Лучика и Снежинки, и каждый хотел быть таким же, как звездная спортивная пара.

Лучик и Снежинка решили остаться на Земле и не просто использовать свои невероятные возможности в спорте, но помогать своим друзьям и другим землянам открывать фантастические возможности в самих себе!

Они пережили много трудностей на пути через космическое пространство, им было совсем непросто привыкнуть к незнакомой планете, где все вокруг отличалось от них. Но благодаря спорту они поняли – они не другие, они – спортсмены с невероятными возможностями, добрые и преданные друзья. Лучик и Снежинка стали настоящим олицетворением контраста и гармонии. Вместе они обладают той силой, которая делает все возможным, и еще раз подтверждает всем людям на Земле, что невозможного не существует!

Направление

« Итоги паралимпийских игр»

Цель: изучить итоги XI зимних Паралимпийских игр 2014г.

Задачи:

- собрать информацию;
- изучить итоги Паралимпиады;
- создать творческий продукт.

Итоги Паралимпиады 2014 в Сочи: сборная России победила в медальном зачете

Итоговая таблица медального зачета Паралимпиады 2014

№	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Россия	30	28	22	80
2	Германия	9	5	1	15
3	Канада	7	2	7	16
4	Украина	5	9	11	25
5	Франция	5	3	4	12
6	Словакия	3	2	2	7
7	Япония	3	1	2	6
8	США	2	7	9	18
9	Австрия	2	5	4	11
10	Великобритания	1	3	2	6
11	Норвегия	1	2	1	4
11	Швеция	1	2	1	4
13	Испания	1	1	1	3
14	Голландия	1	0	0	1
15	Швейцария	1	0	0	1

16 марта в Сочи прошла церемония закрытия зимней Паралимпиады. В ходе церемонии на стадионе «Фишт» был потушен огонь зимних игр, а так же прошла передача паралимпийского флага Пхенчхану, где пройдут Игры 2018 года.

Подводим итоги Паралимпийских игр и поздравляем сборную России с убедительной победой в общем зачёте.

Вот и подошли к концу зимние Паралимпийские игры в Сочи. Как и на Олимпиаде, российские спортсмены выступили просто блестяще, одержав победу в общем медальном зачёте сборных. 80 медалей, как ни посмотри, – феноменальный результат. До этого рекордом по количеству медалей на зимней Паралимпиаде было 70 наград австрийской сборной в Сараево. То достижение оставалось непокорённым три десятилетия. Да, добавились некоторые новые виды в программу Игр, но это не отменяет того, что наши атлеты на домашней Паралимпиаде стали настоящими героями.

Роман Петушков, выступавший в лыжных гонках и биатлоне в положении сидя, стал главной звездой Игр-2014. Шесть золотых медалей – это просто потрясающий результат. Выиграв по три медали высшего достоинства в каждом из этих двух видов спорта, Роман стал самым успешным спортсменом Паралимпиады.

Роман Петушков – главный герой Паралимпиады в Сочи

В лыжных гонках россияне традиционно выступали очень сильно.

В биатлоне россияне также выступили сверхуточно.

Российские атлеты стали самыми успешными горнолыжниками Паралимпиады! Великолепное достижение, и даже сложно поверить, что ещё недавно наша сбор-

ная была в числе отстающих в этом виде спорта.



Серебро сборной России по следж-хоккею – выдающийся результат. В следж-хоккее сборная России дебютировала на Играх, но это не помешало ей стать главным открытием турнира. Команда, созданная совсем недавно, дала достойный отпор лидерам мирового хоккея и абсолютно справедливо выиграла серебряные награды.

В кёрлинге наша команда также добилась исторического результата в виде серебряных медалей.

Прошедшая домашняя Паралимпиада стала **сверхуспешной** как с точки зрения организации, так и с позиции выступления российских спортсменов на домашних

Играх, выигравших рекордное количество наград.

