1. Завести тетрадь по физической культуре.
2. Прочитать, изучить самостоятельно тему: **«Возрождение Олимпийских игр»**.
3. Законспектировать в тетрадь урок (выбрать из представленной информации самую главную).
4. **Домашнее задание.** Подготовить реферат в электронном виде (документ Microsoft Word) по правильным требованиям (см. ниже) на темы (выбираете самостоятельно любую):
5. История Древних Олимпийских игр.
6. История Современных Олимпийских игр.
7. **Домашнее задание.** Практическое задание: отжимание от пола (4\*15 раз) – готовиться с сдаче норматива.

**Возрождение Олимпийских игр**

Миновали столетия с тех пор, как римский император Феодосий в 394г. запретил проводить Олимпийские игры. За это время сама Римская империя распалась, а на её обширной территории возникли новые государства, со своими традициями и самобытной культурой.

Как и прежде, у большинства народов спортивные игры и соревнования остались популярными. В средневековой Англии, а затем и в Германии, проводились рыцарские турниры.

В древней Руси устраивались игрища по борьбе, стрельбе из лука и кулачные бои. Во Франции устраивали состязания по фехтованию и верховой езде.

На рубеже XV – XVI вв. в странах Европы происходило бурное развитие науки, культуры и образования. В связи с этим появился интерес к изучению истории, в том числе истории Олимпийских игр.

Занятия физическими упражнениями были включены в программу учебных заведений, в армейскую подготовку солдат и офицеров. Постепенно стали появляться спортивные клубы, где занимались гимнастикой, фехтованием, борьбой, различными физическими упражнениями. Руководители клубов составляли правила соревнований и организовывали их проведение.

Появление во многих странах мира спортивных организаций и клубов, создание международных спортивных объединений стали такой основой, которая позволила французскому учёному, педагогу и общественному деятелю Пьеру де Кубертену претворить в жизнь идею возрождения Олимпийских игр. Именно ему человечество обязано появлением современных Олимпийских игр.

В молодости, будучи студентом университета, Кубертен активно занимается спортом и на себе почувствовал его благотворное влияние. Окончив университет, Кубертен стал изучать историю древних Олимпийских игр. Несколько раз посещал Грецию и принимал участие в археологических раскопках древних стадионов. Благодаря полеченным знаниям Пьер де Кубертен утвердился в мысли о том, что Олимпийские игры можно возродить, и взялся за это нелёгкое, но благородное дело. С помощью своих друзей и влиятельных политиков он организовал и провёл в Париже. Международный олимпийский конгресс, на котором был создан Международный олимпийский комитет. Это важное событие произошло 23 июня 1894г., и с тех пор во многих странах мира это дата отмечается как Олимпийский день.

На Международном конгрессе Пьер де Кубертен убедил участников в необходимости создания и развития всемирного олимпийского движения. При активном участии Кубертена на конгрессе был разработан и принят свод основных законов и принципов олимпийского движения, который получил название Олимпийской хартии. В этом документе говорится, что олимпийское движение – это особая философия жизни, возвышающая и объединяющая в одно целое достоинства тела, воли и разума. Целью Олимпийского движения провозглашается содействие созданию мирного общества, развивающего и сохраняющего человеческое достоинство. Достижение этой цели связывается с гармоничным развитием человека независимо от его национальной и религиозной принадлежности. В Олимпийской хартии специально подчёркивается, что в гармонично развитом человеке сильное, красивое тело должно сочетаться с интеллектом, знаниями, культурой, благородством и честностью.

После принятия Олимпийской хартии как основного документа олимпийского движения члены Международного Олимпийского комитета разработали правила организации и проведения Олимпийских игр. Как и в Древней Греции, Олимпийские игры было решено проводить через каждые четыре года. Чтобы подчеркнуть их значимость и благородный замысел, на конгрессе были предложены и утверждены символ и девиз Олимпийских игр, которые сохранились без изменения до нашего времени.

Основным символом Олимпийских игр стали пять переплетённых колец (синее, чёрное, красное – сверху; жёлтое и зелёное – снизу). По замыслу их автора – П. де Кубертена – сплетённые воедино пять колец символизируют единство пяти континентов, встречу спортсменов всего мира. Синий – Европа, черный – Африка, красный – Америка, жёлтый – Азия, зелёный – Австралия.

Девизом Олимпийских игр, который предложил французский священник Анри Дидону, стали слова «Быстрее, выше, сильнее». Они также выражали благородную устремлённость олимпийского движения к развитию гармоничных, физически и духовно сильных людей. Впервые эти символ и девиз были представлены на Олимпийских играх в Афинах в 1896г.

Со временем к символу и девизу добавились олимпийский флаг и проведение двух важных ритуалов – произнесение олимпийской клятвы и зажжение олимпийского огня.

Олимпийский флаг – белое атласное полотнище с изображением пяти переплетённых колец. Поднимая олимпийский флаг, олимпийцы как бы обращаются ко всем людям мира с призывом прекратить распри и вражду, принять участие в празднике мира, насладится красотой спортивных состязаний.

Впервые олимпийский флаг был поднят в 1920г. на Играх VII Олимпиады в бельгийском городе Антверпене.

На этих же играх впервые прозвучала олимпийская клятва, текст которой бал написан П. де Кубертеном (сейчас он немного изменился). Ритуал произнесения клятвы символизирует величие и благородство участников Олимпийских игр, их глубокое уважение к своим спортивным соперникам и искреннюю дружбу между ними.

В 1968г. на Играх XIX Олимпиады в Мехико по предложению Олимпийского комитета СССР появилась клятва спортивных судей.

Олимпийская клятва судей.Мысль об олимпийском огне, зажжённом от солнечных лучей на родине Олимпийских игр у развалин храма Зевса в Олимпии, также принадлежит Кубертену.Введение этого ритуала Кубертен обосновал тем, что огонь обладает очистительной силой и его зажжение на Олимпийских играх должно символизировать чистоту помыслов и действий спортсменов. Впервые этот ритуал был исполнен в 1928г. на Играх IX Олимпиады в Амстердаме (Голландия).

До последних дней своей жизни Пьер де Кубертен оставался признанным лидером Международного олимпийского движения и по праву считается отцом олимпизма. Благодаря его бурной деятельности, а также поддержке прогрессивных людей многих стран мира Олимпийские игры стали сегодня грандиозным культурным событием.

**Требования оформления рефератов:**

1. Оформить титульный лист.
2. Шрифт основного текста – 14 пт, Times New Roman, черный, выравнивание по ширине, междустрочный интервал 1,5, абзац 1,3.
3. Шрифт заголовка – 18 пт, Times New Roman, черный, выравнивание по центру, полужирный.