**Дистанційне навчання учнів 5-11 класів Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

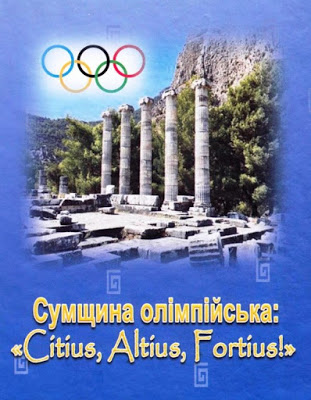
**з фізичної культури на період**

**з 21 квітня по 24 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

**ОЛІМПІЙЦІ СУМЩИНИ**

[](https://1.bp.blogspot.com/-Vx5lkIkSKm4/XpdR9HgP93I/AAAAAAAAAp8/qyYQ3wB9ifoKcjO8niOqLxKkG03vjK3wQCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB1.jpg)

**30 спортсменів з Сумщини взяли участь у 17 Олімпіадах** **(у тому числі в 12 — літніх).**  
**14 із них вибороли 22 медалі (12 — золотих, 5 — срібних та 6 бронзових).**   
**Більшість (17)** — це медалі на **Літніх Олімпійських іграх.**  
**Найуспішнішим став 1968 рік — 5 медалей .**  
 **Рекордсменом став Голубничий Володимир Степанович**. Він брав участь **у п'яти Олімпіадах**, **на чотирьох із них виборов медалі**. У тому числі **дві золоті.**  
  
**Перший,**хто взяв участь і **виборов медалі** став **легкоатлет**  
**Куц Володимир Петрович.**Він завоював **дві золоті медалі** в уже далекому **1956 році.**  
  
**Наймолодший учасник**— **велогонщик Кириченко Олександр Олександрович,** який у віці **20 років 11 місяців** виграв **золоту медаль** в **Літніх Олімпійських іграх 1988 року.**   
У віці **21,5 роки** виступали біатлоністка **Яковлєва Оксана Миколаївна** (в 2002 році) та легкоатлет **Бутрим Віталій Миколайович** (у 2012 році).  
  
**Найстаршим призером** став легкоатлет **Івченко Євген Михайлович**. Він у віці **42 роки 1 місяць** виграв **бронзову медаль на Літніх Олімпійських іграх 1980 року.**   
У віці **40 років** також брав участь **в Олімпіаді 1976 рокуГолубничий Володимир Степанович.**  
  
Відтоді представники Сумщини не виступали на Олімпіадах лише в 1984, 1992, 2004 та 2008 роках.  
  
На Зимових Олімпіадах **почали виступати** **в 1994 році,** а**виборювати** медалі **з 1998 року**. **Найбільше медалей** (2 золоті та 1 бронзова) було завойовано **в 2014 році.** З 12 спортсменів, що виступали на зимових олімпіадах, чемпіонами або призерами **стали лише 4 біатлоністи.**  
  
На **XXXI Олімпійських Іграх 2016 року,** що проходили в **Ріо-де-Жанейро,** у складі української національної збірної виступали **троє спортсменів Сумщини.** Це вихованці спеціалізованої **дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву Володимира Голубничого з легкої атлетики:** **Віталій Бутрим** (біг на 400 метрів), **Інна Кашина** (спортивна ходьба на 20 км) та**Оксана Шкурат** (біг на 100 м із бар'єрами) Також брали участь уродженці та вихованці Сумщини — **Ірина Новожилова та Ганна Плотіцина.**  
 ***Літні Олімпійські ігри***

**ДВОРАЗОВІ ЧЕМПІОНИ**

[](https://1.bp.blogspot.com/-fwUlpBfo4Qk/XpdVLGu_z5I/AAAAAAAAAqI/YpSVrkvZTi0tUUcLHbNZNkmAOJYQUlR0gCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB2.jpg)**Голубничий Володимир Степанович***2 червня 1936, Суми спортивна ходьба*

***золота медаль****Літні Олімпійські ігри****1960 року***

***золота медаль****Літні Олімпійські ігри****1968 року***  
***срібна медаль****Літні Олімпійські ігри****1972 року***  
***бронзова медаль****Літні Олімпійські ігри****1964 року***  
***Учасник****Літніх Олімпійських ігор****1976 року.***

[](https://1.bp.blogspot.com/-AbdnavFKcsk/XpdWLoSKSHI/AAAAAAAAAqQ/YZz7FmXE7IgPiJrrlEql3ug2MrqrJsTlgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB3.jpg)***Куц Володимир Петрович*** *7 лютого 1927, Олексине, Тростянецький район (Сумська область) — 16 серпня 1975 легка атлетика-стаєр*

***золота медаль****у бігу на****5 та 10 км****Літні Олімпійські ігри****1956 року***

[](https://1.bp.blogspot.com/-UCXT8qn_qbM/XpdXVyiF_kI/AAAAAAAAAqc/DLNAPmNFzHIZ8Z2ZVeW9r1wDv1e1AsAJQCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB4.jpeg)  
***Жаботинський Леонід Іванович 28 січня 1938,  Краснопілля — 14 січня 2016***  
 *важка атлетика*  
***золота медаль****Олімпійські ігри 1964 року*  
***золота медаль****Олімпійські ігри 1968 року*  
[](https://1.bp.blogspot.com/-bzpVZrodgEM/XpdY48SE2kI/AAAAAAAAAqo/Zp_WimuT2uI9HH9myIS9IQK_Oi0QrOy4QCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB5.jpg)  
***Шапаренко Олександр Максимович*** *16 лютого 1946, Степанівка веслування на байдарках і каное* ***золота медаль****Літні Олімпійські ігри****1968 року***  
  
***золота медаль****Олімпійські ігри****1972 року***  
***срібна медаль****Літні Олімпійські ігри****1968 року***  
  
**ЧЕМПІОНИ**  
[](https://1.bp.blogspot.com/-1XTdcuQdbsM/XpdaEzVnWJI/AAAAAAAAAq0/TshN0ba73jUrf1-6ucPPvUlVMSrEGnvpgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB6.jpg)

***Маміашвілі Михайло Геразійович*** *21 листопада 1963, Конотоп                 борець греко-римського стилю*  
***золота медаль****Літні Олімпійські ігри****1988 року***  
[](https://1.bp.blogspot.com/-DO1_Pz8IrTw/Xpda-ogP2DI/AAAAAAAAAq8/9DFREg4VCUosNLhNCbfKXbXix3Qt7g4LwCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB7.jpg)  
 ***Кириченко Олександр Олександрович***

*13 серпня 1967, Суми велогонщик****золота медаль****Літні Олімпійські ігри 1988 року*

**ПРИЗЕРИ**

[](https://1.bp.blogspot.com/-H8BJvIbuMHg/XpdcPNipYoI/AAAAAAAAArI/5tTJGuRVLlUeUZSsSWYK5AHx64iUVZyqACLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB8.jpg)

**Феденко Олександр Олександрович** 20 грудня 1970, Суми велоспорт

***срібна медаль*** Літні Олімпійські ігри **2000 року**

**Учасник** Літніх Олімпійських ігор **1996 року в Атланті (США).**

[](https://1.bp.blogspot.com/-Namv0lvsQy0/XpddU50IVxI/AAAAAAAAArQ/-cT8XN2TuT0-g8Kjw8ScvWqZlpjdeW6YQCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB9.jpg)

***Сорокалєт Олександр Дмитрович*** *27 березня 1959, Шостка  волейбол****срібна медаль****Літні Олімпійські ігри****1988 року.***  
  
[](https://1.bp.blogspot.com/-5xh4NBLw3nI/XpdeH1jD8yI/AAAAAAAAArc/uz8oNX1DVPwLwnC53jrFEyKW9aYFWzcDACLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB10.jpg)

***Смага Микола Якович*** *22 серпня 1938, Боброве (Лебединський район) — 28 березня 1981*  
 *спортивна ходьба на дистанції 20 км.*  
***бронзова медаль****Літні Олімпійські ігри****1968 рок***[](https://1.bp.blogspot.com/-K1HhQAImrB0/XpdfK17DzQI/AAAAAAAAAro/YO7Nf4uUdnUU6ilwi3_aA_tDrtVEjnEXQCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB1.jpg)  
 ***Івченко Євген Михайлович*** *26 червня 1938, Іскрисківщина, Білопільський район — 2 липня 1999 легкоатлет****бронзова медаль****Літні Олімпійські ігри****1980 року***[](https://1.bp.blogspot.com/-snSunkGSPEs/XpdgV5kj0wI/AAAAAAAAAr0/KxbwBFLUsski4q8EemUl5SCPtzCvw-WjQCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB2.jpg)

***Тара́с Олекса́ндрович Шелестю́к****(30 листопада 1985, Макіївка, Донецька область)    боксер.*  
***бронзова медаль****ігор у****Лондоні (2012)***

**УЧАСНИКИ *Шелест Олексій Петрович*** *Літні Олімпійські ігри****2008 року***  
[](https://1.bp.blogspot.com/-l5DW40GjAV8/XpdhhMfoUsI/AAAAAAAAAsA/6mGSm0ZxCqE3bqUkVsIi5rFp6sg7XMMqgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB3.jpg)

***Бурмістрова Катерина Володимирівна*** *20 листопада 1979, Суми вільнаборотьба*

*Літні Олімпійські ігри****2012 року.***  
  
 ***Бутрим Віталій Миколайович*** *10 січня 1991, с. Боромля, Тростянецький район легка атлетика — біг на 400 м.*

*Літні Олімпійські ігри****2012****та Літні Олімпійські ігри****2016 рр.***  
 **Кащеєва Вікторія Валеріївна** 7 травня 1989

легка атлетика                                                                                       Літні Олімпійські ігри 2012  
 **Кашина Інна Олександрівна** 27 вересня 1991, Суми легка атлетика, спортивна ходьба Літні Олімпійські ігри 2016  
 **Шкурат Оксана Юріївна** 30 липня 1993, Суми легка атлетика, біг із бар'єрами Літні Олімпійські ігри 2016

***Зимові Олімпійські ігри***

**ЧЕМПІОНИ**

[](https://1.bp.blogspot.com/-rRukgE2mWwc/Xpdki_G6b6I/AAAAAAAAAsU/w8h0bnhU7fE2ikD0Vh0puGhlzilyJ6GLwCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB6.JPG)

**Семеренко Віта Олександрівна** 18 січня 1986, смт Краснопілля біатлон

***золота медаль*** (естафета) Зимові Олімпійські ігри**2014 року,**

***бронзова медаль*** (спринт) Зимові Олімпійські ігри **2014 року в Сочі**

**Учасниця**Зимових Олімпійських ігор **2010**та Зимових Олімпійських ігор 2018 років.[](https://1.bp.blogspot.com/-yI8ndS7-lh0/XpdlAj_68II/AAAAAAAAAsc/8Pb2MFf4rhITljF6jiBnaGdNgP_b7In-wCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB7.JPG)

**Семеренко Валентина Олександрівна** 18 січня 1986, смт Краснопілля біатлон                                     
***золота медаль*** (естафета) Зимові Олімпійські ігри **2014 року в Сочі**  
**Учасниця** Зимових Олімпійських ігор **2006, 2010 та 2018 років**  
  
[](https://1.bp.blogspot.com/-8Dqa9m_vck8/XphEB8LWQ2I/AAAAAAAAAts/_eKe0K003ZAwEZZ_wW27j_I2azQDtkLAgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BB%25D1%2583%25D0%25BA.jpg)**Віталій Володимирович Лук'яненко**(нар. 15 травня 1978, Суми, Українська РСР) — український лижник, біатлоніст.   
Чемпіон зимових Паралімпійських ігор 2010 року у Ванкувері,   
дворазовий чемпіон зимової Паралімпіади 2014 у Сочі та Паралімпіади 2018 у Пхьончхані. **ПРИЗЕРИ**

[](https://1.bp.blogspot.com/-J2KtGo973sI/Xpdlyq6qjXI/AAAAAAAAAso/26Y-LvEN-IIHT2RrxBWFuQ-R18Dp8QrZgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB8.jpg)

**Петрова Олена Юріївна** 24 вересня 1972   біатлон                                     ***срібна медаль*** Зимові Олімпійські ігри 1998 року  
[](https://1.bp.blogspot.com/-_ddN_jiPItw/XpdmfkrCriI/AAAAAAAAAsw/kDfHRpeIARg_C2S7hzSH4_FIdV7DMRZBACLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB9.jpg)  
 **Вайгіна-Єфремова Лілія Миколаївна** 15 квітня 1977 біатлон         ***бронзова медаль*** Олімпійські ігри 2006 року[

**УЧАСНИКИ**[](https://1.bp.blogspot.com/-QLwm-AGtFKw/XpdovKamXdI/AAAAAAAAAs8/SMPhhlWJaZAn8Ns2ILe2NgN1zen_G6PogCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB10.jpg)  
 **Зубрилова Олена Миколаївна** 25 лютого 1973, Шостка біатлон    
Зимові Олімпійські ігри **1998 року,**

Зимові Олімпійські ігри **2002 року,**

Зимові Олімпійські ігри **2006 року**  
  
  
**Лисенко Руслан Юрійович** 18 травня 1976, Великі Будки, Недригайлівський район біатлон Зимові Олімпійські ігри **1998 року,**Зимові Олімпійські ігри **2002 року**, Зимові Олімпійські ігри **2006 року**  
  
**Біланенко Олександр Вікторович** 8 січня 1978, Суми біатлон  
Зимові Олімпійські ігри **2002 року**, Зимові Олімпійські ігри **2006 року**, Зимові Олімпійські ігри **2010 року**.  
  
**Могиленко Віталій Вікторович** 5 липня 1965, Суми біатлон Зимові Олімпійські ігри **1994 року.**  
  
**Ушкаленко Олександр Анатолійович** 2 серпня 1964, Угроїди, Краснопільський район лижні перегони Зимові Олімпійські ігри **1998 року**

**Дериземля Андрій Васильович 1**8 серпня 1977, Миколаївка (Білопільський район) біатлон Зимові Олімпійські ігри**2002 року.**

**Яковлєва Оксана Миколаївна** 6 жовтня 1980 біатлон Зимові Олімпійські ігри **2002 року**  
  
[](https://1.bp.blogspot.com/-47UrLRPyp7Q/Xpdqv0K8_2I/AAAAAAAAAtI/qLRl8Kqs88Mq2eWf4o2BqlBQjCbynAKgACLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25BE%25D0%25BB11.jpg)

**Антипенко Тетяна Миколаївна** 24 вересня 1981, Угроїди (Краснопільського району) лижні перегони                                                   Зимові Олімпійські ігри**2006, 2010, 2014 та 2018 років**  
  
  
  
**Седнєв Сергій Анатолійович** 19 грудня 1983, Глухів біатлон Зимові Олімпійські ігри**2010 року**  
  
**Анцибор Марина Миколаївна** 10 жовтня 1987, Конотоп Лижні перегони Зимові Олімпійські ігри**2018 року**

[](https://1.bp.blogspot.com/-nQB9W0tKer4/XpdsEpw_3bI/AAAAAAAAAtU/wqn2n-wa6o46h2DG2EenLCIHSrRU6vK7gCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25B0%25D0%25BB1.jpg)

[](https://1.bp.blogspot.com/-7vV7blHr8Zs/XpdsW3NkM_I/AAAAAAAAAtc/GU2mJQp15rE1w3_Vp6w1ejrlqCWGCbBTgCLcBGAsYHQ/s1600/%25D0%25B0%25D0%25BB2.jpg)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 -6  класи |  | Опрацювати інформацію про «Олімпійці Сумщини» |
|  | Виконати руханки за посиланням:  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4> |
|  | Виконати вправи для хребта за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=yGH6UbtUoC0> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 -9  класи |  | Опрацювати інформацію про «Олімпійці Сумщини» |
|  | Виконати комплекс фізичних вправ за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcmGE> |
|  | Ознайомитись з технікою виконання стрибка у довжину з розбігу за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw_4> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 -11  класи |  | Опрацювати інформацію про «Олімпійці Сумщини» |
|  | Виконати вправи для розвитку сили за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=-lxS5ogKMJY> |
|  | Переглянути та виконати комплекс загально розвиваючих вправ на місці за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU> |