

28 декабря 2015 года

Выпуск 1

В этом выпуске:

Наш чемпион мира!!! 2

Наша мечта—стать тренерами 3

О жизни в ГОШИОР 3

Готовим мозги и мускулы: что делать, чтобы сдать ГТО и ЕГЭ 4

Как влиться в новый коллектив? 5

Новогодние пожелания от учеников школы 6-7

Улыбнись 8

Спортивный кроссворд 8



Г- Гениальный
О- Особенный
Ш- Шикарный
И- Интернат
О- Олимпийского
Р- Резерва

*Опа Опа Опа-па
 ГОШИОР моя семья,
 Здесь живем и учимся,
 Вместе тренируемся
 Волейбол и велоспорт,
 Вот чем дышит наш народ,
 Ведь у нас большая цель
 Победить скорее всех
 Опа опа опа-па
 ГОШИОР моя семья
 Мы со всей России здесь,
 Потому что стимул есть,
 А кто больше трудится,
 У того все сбудется
 Олимпийский мы резерв,
 Ждет нас всех большой успех!!!*

Новости

♦ 18 и 19 декабря четверо наших воспитанников приняли участие в городской Спартакиаде. В рамках этой Спартакиады участники сдавали нормы ГТО! В беге на 2 км. 1,2,3 и 4 место среди участников Курортного района -НАШИ!;) Поздравляем ребят! Они стали первыми участниками сдачи 4 ступени ГТО в Санкт-Петербурге.

♦ 21 декабря наши обучающиеся вместе с учителем физической культуры Дель Соль Первухиной А.Р. посетили интерактивное пространство: "Мир на ощупь". Ребятам провели необычную экскурсию в полной темноте с незрячим гидом.

«Мир на ощупь» - это уникальное интерактивное пространство в Санкт-Петербурге, расширяющее границы восприятия. Проект даёт возможность выйти за рамки привычной обстановки и побывать в совершенно иной для зрячего человека среде - абсолютной темноте. Вы сможете взглянуть на мир через призму своих чувств, погрузиться в жизнь людей, не имеющих способности видеть.



♦ 21 декабря прошел Новогодний праздник, на котором за хорошую учебу награждены грамотами и памятными подарками 36 учащихся. Праздник прошел отлично, от каждого класса ребята представили различные номера.

♦ Поздравляем с присвоением звания Мастера спорта Грунина Алексея!



НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК

Фото-отчет



Наш чемпион мира!!!

Этой осенью учащиеся ГБОУ-ШИ «Олимпийский резерв» болели за нашего выпускника Сережу Пирайнена, который поехал в составе сборной России по волейболу на молодежный чемпионат мира в Мексику.

Мы смотрели молодежный чемпионат мира с 11 по 20 сентября 2015 года.

Наша сборная России взяла золото, заняла первое место! Выпускник нашей школы чемпион мира, а ему ... 19 лет!!! Сережа – герой!

Наш Сережа был самым младшим по возрасту в сборной России.

Сейчас он приходил к нам на игру. Наша команда волейболистов взяла у него интервью.

- Сколько лет, Сережа, ты занимаешься волейболом?

- Со 2 класса, ходил в ДЮСШОР в г.Сосновый Бор Ленинградской области Российской Федерации.

Играл не плохо, и меня пригласили на просмотр в ГБОУ ШИ ОР Курортного района Санкт-Петербурга. Так я попал в школу – интернат и к своему тренеру Образцовой Татьяне Васильевне

- Во время учебы в ГБОУШИ ОР в каких соревнованиях участвовал?

- Во время учёбы в интернете я особо не играл, часто болел, но ездил на чемпионаты России среди детей с командой.

- Как складывается твоя спортивная карьера после ГБОУШИ ОР?

- После окончания школы, наша школьная команда заняла III место на молодёжных играх в России в Казани. А теперь я играю в основном составе команды самого титулованного волейбольного клуба Санкт-Петербурга «Автомобилист».

Учусь в Санкт-Петербургском государственном экономическом университете, на 2 курсе.

Летом 2015 года, мне пришёл вызов в молодёжную сборную России до 21 года. Вызвали на сборы. После прохождения сбора, я попал в выездной состав на Чемпионат Мира в Мексике. Там наша сборная России заняла первое место.

-Сережа, чем ты любишь заниматься в свободное время от тренировок?

В свободное время люблю ходить в кино, гулять по парку, играть в бильярд и, конечно, поспать.

- Сережа, что тебе дали занятия волейболом для собственного развития?

Волейбол даёт большой шанс к саморазвитию себя, не только как игрока, но

и как человека. Очень много мне дал интернат в плане развития. Дисциплина в первую очередь! Ходить в школу всегда в рубашке с галстуком, научился планировать день, соблюдать режим.

Большинство всех вещей, которых я добился - это заслуга моего тренера в ГБОУШИ ОР Татьяны Васильевны. Сейчас во взрослой команде мне помогают старшие, более опытные игроки. Я постоянно к ним прислушиваюсь.

Мы, учащиеся 10 «Б» класса, считаем Сергея – настоящим героем.

Он в 19 лет стал чемпионом мира – на это способен, только талантливый игрок. Волейбол очень техничный вид спорта, от игроков требуется множества умений.

Нужно следить за защитой, мячом на стороне противника, оценивать ситуацию игры на площадке, скрыть свою комбинацию, найти блок противника и ударить в «дыру»... Для этого необходимо множество тренировок. Поддача мяча у игроков профессиональных волейбольных команд достигает 140 км/ч, у нас еще только 60 км/ч.

По итогам прошлого сезона мы заняли IV место на Спартакиаде школьников Российской Федерации. Наша мечта, это защищать честь нашей страны на Олимпийских играх! Сереже Пирайнену желаем Олимпийских медалей!!!

Наша команда -это мои лучшие друзья, которые всегда придут на помощь в трудную минуту.

**Авторская группа 10 «Б» класса:
Титов Максим,
Скорик Андрей,
Романов Даниил,
Смирнов Илья,
Саковец Ростислав**



Фото с чемпионата мира, наш Сергей третий справа.

Наша мечта—стать тренерами

Конфуций сказал: «Выбери работу по душе и тебе не придется работать». Мы, конечно, еще не ходим на работу, но нам кажется, что он, действительно, был прав. В нашем возрасте очень актуальна проблема выбора профессии. Мы часто задумываемся над этим вопросом. И чем больше думаем, тем чаще приходим к выводу, что мы хотим быть тренерами.

Профессия тренера всегда была уважаема и почетна. Ведь он готовит будущую гордость России. И достижения спортсменов и успех всей команды в целом зависят от мастерства тренера. Основная задача тренера – выявить и раскрыть способности своих воспитанников. Он учит детей использовать ресурсы организма более эффективно, учит управлять не только своим телом, но и эмоциями.

О жизни в ГОШИОР

В этом году мы поступили в 8 класс ГОШИОР. Приехав сюда, мы мало знали об этом интернате, и не представляли себе жизни в нем. Нам было интересно, как здесь живут и учатся ребята и, думаем, что эта тема интересна не только нам, но и тем, кто также, как и мы, пришли впервые в эту школу. Поэтому мы с одноклассниками решили провести опрос, с целью узнать мнение других о жизни в интернате. Мы спрашивали о том:

- что нравится и не нравится в самом интернате;
- какие самые вкусные блюда в столовой;
- какие здесь учителя;
- какие трудности у ребят возникают и как они с ними справляются.

И вот что удалось узнать: большинство ребят считают, что в основном учителя добрые, хорошо и понятно объясняют, понимающие, много времени уделяют новым темам, помогают в учебе. В целом, в учебе ребят все устраивает.

Тренеры здесь требовательные и строгие, но при этом берегут своих спортсменов, учитывают их возможности, заботятся о здоровье и поддерживают.

Жизнь в интернате нравится

особенностью этой профессии является то, что сам тренер должен своим примером воспитывать будущих спортсменов, должен сам иметь спортивные достижения и награды. Поэтому очень хочется, чтобы нам на жизненном пути встретился именно такой наставник.

Мы понимаем, чтобы стать тренером, мы должны изучить анатомию, физиологию, педагогику и психологию. Поэтому, мы сейчас делаем все, чтобы досконально изучить эти предметы. Через несколько лет мы планируем поступать в национальный государственный университет физической культуры им. Лесгафта на тренерский факультет. А пока, мы совершенствуем свои физические возможности, чтобы стать примером для своих будущих воспитанников. И

еще мы хотим добавить, что мы очень благодарны нашей школе, что есть такой предмет как «Предпрофильная подготовка». Он нам помогает разобраться в пестром мире профессий.

Подводя итоги всему вышесказанному, хотим и можем предположить, что наша будущая профессия будет приносить в большей степени все-таки удовлетворение. Хотелось, чтобы в будущем наши воспитанники сказали о нас:

«Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра,
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера».

**Авторы:
Бернацкий Никита,
Васин Сергей,
учащиеся 9А класса**

вила помогает им влиться в коллектив и добиваться поставленных целей, учиться правильно распределять свое свободное время. Поэтому это идет нам на пользу. А еще ребятам хотелось бы чаще выезжать в город, в театр, музеи, да и просто прогуляться.

Завершая нашу статью, хочется сказать, что положительные стороны обучения в ГБУОШИОР перевешивают все те сложности, с которыми мы сталкиваемся. Ведь важным в достижении успеха является именно умение видеть положительные стороны. Если все время думать о том, как тебе сложно и трудно, то и результата не достигнешь. В общем, ребята всё в Ваших руках!



**Авторы:
учащиеся 8А класса
Савина Валерия,
Дмитриева Валерия**

Готовим мозги и мускулы: что делать, чтобы сдать ГТО и ЕГЭ



Моральное стимулирование абитуриентов ВУЗов предусматривало начисление дополнительных баллов за выполнение нормативов золотого знака ГТО. Минобрнауки РФ сообщило порядок начисления дополнительных баллов при сдаче экзаменов в ВУЗы в 2015 г.

Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

- ◆ чемпионы и победители первенства Европы и мира;
- ◆ призеры и чемпионы Олимпийских, Сурдлимпийских и Паралимпийских игр;
- ◆ обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;
- ◆ получившие при окончании школы аттестат с отличием;
- ◆ волонтеры;
- ◆ участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;
- ◆ абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-ом классе школы.

Сдал ЕГЭ?



Из этого перечня видно, что спортсмены и участники массового физкультурного движения занимают значительную долю среди стимулируемых дополнительными баллами абитуриентов. Планируемое раннее стимулирование дополнительными баллами обладателей золотого знака ГТО расширено и на обладателей серебряного знака ГТО. Кроме того, обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие эти нормативы для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

Минобрнауки РФ приняло решение в текущем году выпускникам школ выдавать медали, дающие преимущества при приеме в ВУЗы, не только за окончание школы с отличными оценками, но и за научные, общественные и спортивные достижения.

С 1 сентября 2014 года в России возрожден комплекс "Готов к труду и обороне". Жители 12 регионов Российской Федерации примут участие в тестировании своей физической подготовленности. Чтобы сдать нормы ГТО на соответствующий значок, необходимо осуществить специальную подготовку.

Комплекс ГТО - это спортивные и прикладные виды физической подготовки, которые напоминают многоборье. Основные задачи ГТО - укрепление здоровья населения, физическое совершенствование, развитие массового физкультурного движения.

Современные нормы ГТО включают тестирование основных видов спортивно-прикладной дея-

тельности: прыжки, бег, метание, лыжные гонки, подтягивание, плавание, стрельба, туризм. К сдаче ГТО допускаются граждане 11 возрастных групп, от 6 лет до 70 и старше. Те, кто успешно сдаст нормы ГТО, сможет получить бронзовый, серебряный и золотой значки. Планируется, что итоги сдачи норм ГТО школьниками будут учитываться при поступлении в ВУЗ.

Зачем сдавать ГТО в 21 веке ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях Ярославской области принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.



работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Не стоит переусердствовать и подвергать свой организм подобным нагрузкам. Чтоб такого не произошло, несколько советов и рекомендаций, как справиться выпускникам с ситуацией.

Теперь поговорим об особенностях подготовки к ЕГЭ. Конечно, самым трудным является - это справиться с нервами и эмоциями. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Учеными доказано, что легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на

Как правило, причиной стресса является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

ЕГЭ является одним из жизненных ис-

Советы выпускникам, как настроиться на экзамен



пытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись

должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы по сдаче и подготовке к ЕГЭ.

Перед началом работы нужно сосредоточиться - расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Эти нехитрые приёмы помогают при сдаче и подготовке к ЕГЭ

Рекомендации по заучиванию

материала

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

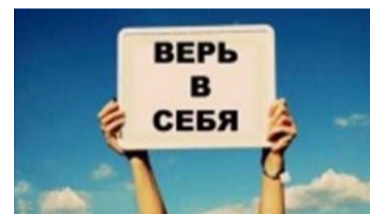
Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Если все наши советы и рекомендации вы будете выполнять, то ЕГЭ сдадите без проблем!

Удачи на экзамене!



У ТЕБЯ
всё получится!

Автор: Запорожец Александра,

8А класс



Как влиться в новый коллектив?

Советы от учащихся ГОШНОР

1. Побольше общаться с членами нового коллектива. Не ждите, пока к вам подойдут и начнут разговаривать. Берите инициативу в свои руки и разговаривайте абсолютно со всеми, независимо от разницы во взглядах и жизненных позиций. Это покажет вашу открытость и устранил дискомфорт во взаимоотношениях.

2. Старайтесь находить позитивные моменты. Старайтесь находить только хорошее в своем окружении. Многие концентрируются только на внешних проявлениях одноклассни-

ков. Это зачастую создает ошибочное мнение о человеке. Нужно несколько раз доверительно поговорить с ним, чтобы вы осознали, кто перед вами на самом деле.

3. Ищите общие интересы. Практически не бывает таких ситуаций, когда среди вашего окружения абсолютно нет людей с одинаковыми взглядами или хобби. Искренне интересуйтесь тем, что другие любят делать в свободное время. Постарайтесь поддержать их увлечения рассказами из жи-

ни или реальными действиями.

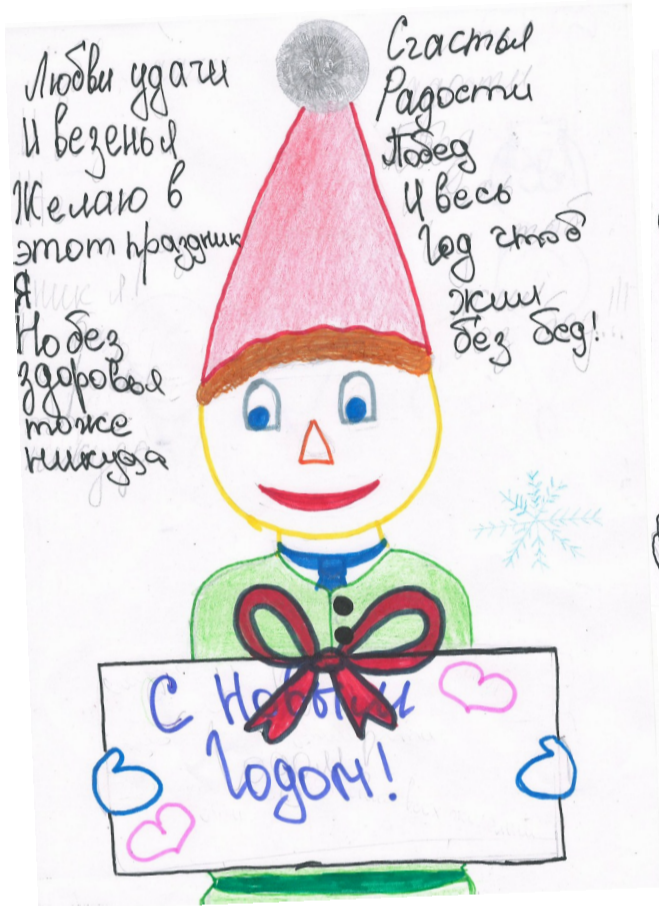
4. Будьте собой. Не старайся казаться тем, кем не являешься, это все равно заметят.

5. Работайте над собой каждый день. Старайтесь постоянно становиться лучше. Читайте больше интересных книг, смотрите больше качественного кино и занимайтесь дополнительным самообразованием.

6. Помните, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

Авторский коллектив 8А класса

**НОВОГОДНИЕ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ УЧЕНИКОВ НАШЕЙ ШКОЛЫ**





УЛЫБНИСЬ

АНЕКДОТЫ ПРО СПОРТ И СПОРТСМЕНОВ

- ◆ Спортсменам на заметку: скипидар - не допинг.
- ◆ Англичане очень любят кататься на великах, поэтому их страну так и называют: ВЕЛИКОБритания...
- ◆ Тренер велосипедистов:
- И запомните, ребята! У нас в команде не существует слов "я не могу", "мне тяжело", "я устал". Есть только "я - ленивая скотина"...



Рисунок: Шахова Лилия, 8А класс

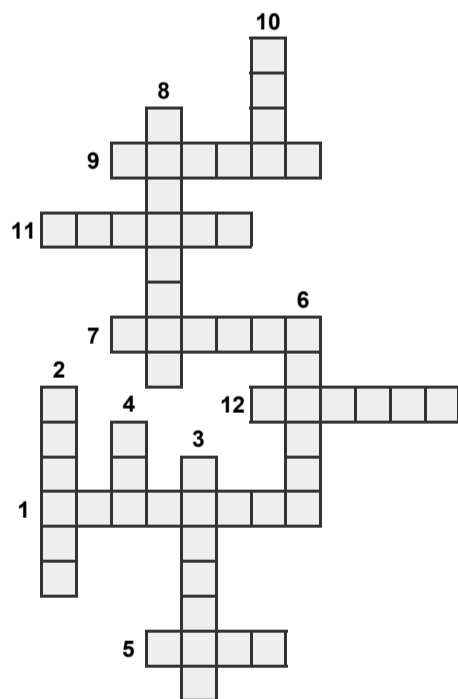
ГОВОРЯТ УЧИТЕЛЯ...

- ◆ Ваня у нас прозрачный как Каспер.
- ◆ Идея понятна?
- ◆ Вот и попался, куриный потрошок!

ГОВОРЯТ ТРЕНЕРЫ...

- ◆ Не бойся Люся, я сама боюсь...
- ◆ Главное не бойся, это не так уж и страшно...
- ◆ Распределяй свои силы
- ◆ Если ты хочешь, ты сделаешь
- ◆ Не хочешь, сдавай форму и пошла домой

СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



1. В какой стране будет проводиться летняя Олимпиада в 2016 году?
2. В каком виде спорта есть угловой удар?
3. В каком виде спорта используются лыжи и винтовка?
4. Сколько раз мишка был символом Олимпиады?
5. В каком виде спорта используют капы?
6. Сумо, спорт какой страны?
7. В какой стране в 2018 году планируется провести Чемпионат мира по футболу?
8. Как называется вид спорта в котором сначала плывут, потом бегут, а после едут?
9. В какой стране проводились самые первые Олимпийские игры?
10. В каком городе проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?
11. Победитель велогонки Тур де Франс-2014?
12. В каком виде спорта используются клюшка и коньки?

Автор: Иванов Павел, 8А класса

Школьная газета ГОШИОР, декабрь, 2015

Координационный центр: ГБОУ ШИ «Олимпийский резерв»,
Санкт-Петербург, Курортный район, г. Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356

Редакция: Баланев Даниил, Запорожец Александра, Иванов Павел, Киреев Кирилл, Савина Валерия, Сарницкая Валерия,
Спирин Вениамин, Степанов Александр, Тимофеев Кирилл, Шахова Лилия

Руководитель проекта: Захарова Евгения Валерьевна