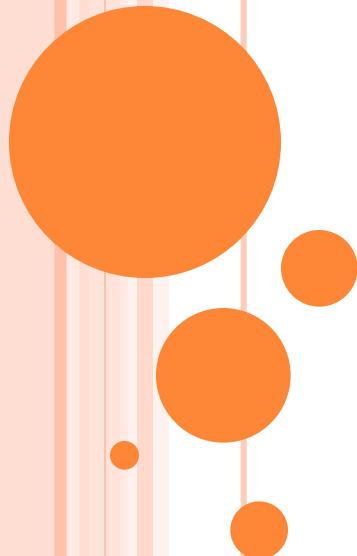




СПОРТ – ЭТО МОДНО (КЛАССНЫЙ ЧАС)



Власюк Ольга Александровна
МОУ СОШ №4 с.Ростовановского
Курского района Ставропольского края



**ЦЕЛЬ: ПРОПАГАНДИРОВАТЬ
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ;
РАССКАЗАТЬ О ЗНАМЕНИТЫХ СПОРТСМЕНАХ
Ставрополья; познакомить с
пауэрлифтингом**



Не секрет, что спортивный образ жизни и занятия спортом являются залогом отменного здоровья, лучшим источником красоты, физической силы и душевного равновесия, практически неиссякаемым источником жизненной энергии и прекрасного настроения. Сегодня многие из нас хотят иметь прекрасно развитую мускулатуру, находиться в отличной физической форме. Иметь здоровое и красивое тело - это действительно модно! Как стать сильным, выносливым и здоровым, как исправить свои телесные недостатки - сутулость, впалую грудь, слабо развитые мышцы отдельных частей тела, как исправить осанку и стать более стройным, как избавиться от излишней полноты?



ЕЛЕНА БЕРЕЖНАЯ

Елена родилась в 1977 г. в Невинномысске. Олимпийская чемпионка 2002 г., серебряный призёр зимних Олимпийских игр 1998 г., 2-кратная чемпионка мира, 2-кратная чемпионка Европы, 4-кратная чемпионка России. Живёт в Санкт-Петербурге. Недавно родила сына Тристана. Увлекается рисованием, участвовала в оформлении собственного кафе, а также написала портрет своего тренера Тамары Москвиной.





ДМИТРИЙ КИРИЧЕНКО

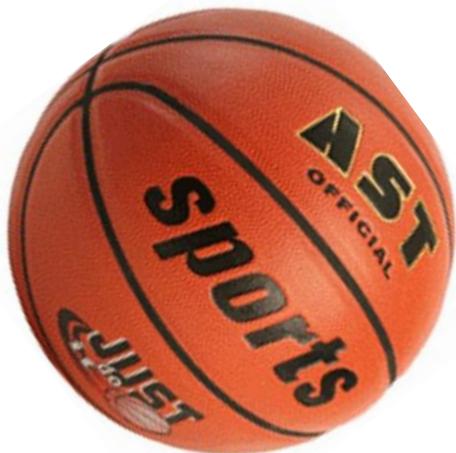
Дмитрий - член «Клуба 100» российских бомбардиров, обладатель титула лучшего снайпера премьер-лиги в 2002 и 2005 году, чемпион страны и обладатель Кубка России. Первым клубом в карьере Кириченко стал «Локомотив» из Минеральных Вод. За кавказских железнодорожников, выступавших тогда в третьей лиге, он провел 23 игры, но голов не забивал. Потом был период в «Искре» из Новоалександровска, бомбардирский дар новичка черно-синих раскрылся уже в таганрогском «Торпедо». В дебютном сезоне Кириченко забил 7 голов.



СЕРГЕЙ ГРАНКИН



Сергей – русский спортсмен, даровитый волейболист, обладатель множества наград, олимпийского достоинства в том числе. Его амплуа – связующий. В настоящее время спортсмен тренируется под началом Д. Баньоли и представляет столичный волейбольный клуб «Динамо». Некоторое время тому вспять Гранкин - совместно с командой - принял участие в Летних Олимпийских Играх 2008-го года, которые проходили в столице Китая – Пекине. Волейболист отличился и стал обладателем бронзовой медали.





РУСЛАН КИШМАХОВ

Руслан – даровитый русский спортсмен, способный дзюдоист, обладатель множества наград разнообразного достоинства и участник немалого количества различных соревнований, олимпиец. В настоящее время спортсмен выступает за физкультурный клуб Российской Армии и тренируется под руководством опытного наставника, заслуженного тренера – М. Папшуова.

Руслан – потенциальный дипломированный эксперт (окончил Государственный аграрный вуз в Ставрополе). В августе 2008-го года Руслан принял участие в Летних Олимпийских Играх.





ЕВГЕНИЯ ЦАХИЛОВА

- Впервые приняв участие во Всемирных играх слепых в составе сборной команды России, спортсменка из Ставропольского края Евгения Цахилова завоевала серебряную награду в своей весовой категории по пауэрлифтингу.

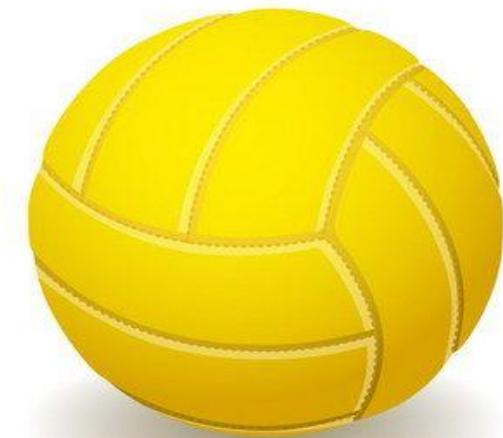




Название «powerlifting» происходит от английских слов «power» - сила, мощь и «lift» - поднимать. В пауэрлифтинге, а другими словами - в силовом троеборье, спортсменами выполняются три упражнения - это приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги и жим штанги лежа на горизонтальной скамье, которые в сумме и определяют итоговый результат. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Оценка идёт по суммарному весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Как вид спорта, пауэрлифтинг впервые появился и оформился в США в 70-х годах прошлого столетия. В СССР с пауэрлифтингом познакомились только в 1989 году в Москве, на показательных выступлениях лучших американских и английских спортсменов. С 1972 года ежегодно проводятся официальные чемпионаты мира, с 1980 года и чемпионаты Европы. С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, постоянно растет число участников российских и международных соревнований. И не секрет, что большинство мировых и европейских рекордов установлены именно нашими российскими пауэрлифтерами!

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?



КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?



КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?



КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?



2008/02/23



КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?





Выгоды от занятий спортом можно перечислять бесконечно. Упражнения помогают мозгу лучше функционировать, они уменьшают стресс и очень важны для здоровья сердечно-сосудистой системы. Спортивные упражнения также защищают от гриппа, укрепляют иммунную систему организма

