

Спорт: за или против?





Добрый день!

У вас хорошее настроение?

Вы рады видеть меня?

Вам приятна наша компания?

Вам интересно общаться?

пиО ПсОр Сорот усДЖЬм

Подружись со спортом!



Что такое спорт?

Спорт - определенный вид деятельности людей, направленной на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спорт - система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений.

1. Какие слова могут обозначать то же, что и данное понятие «спорт»?

2. Если человек занимается спортом, то, как его можно назвать?

3. Какими качествами может обладать человек занимающийся спортом?

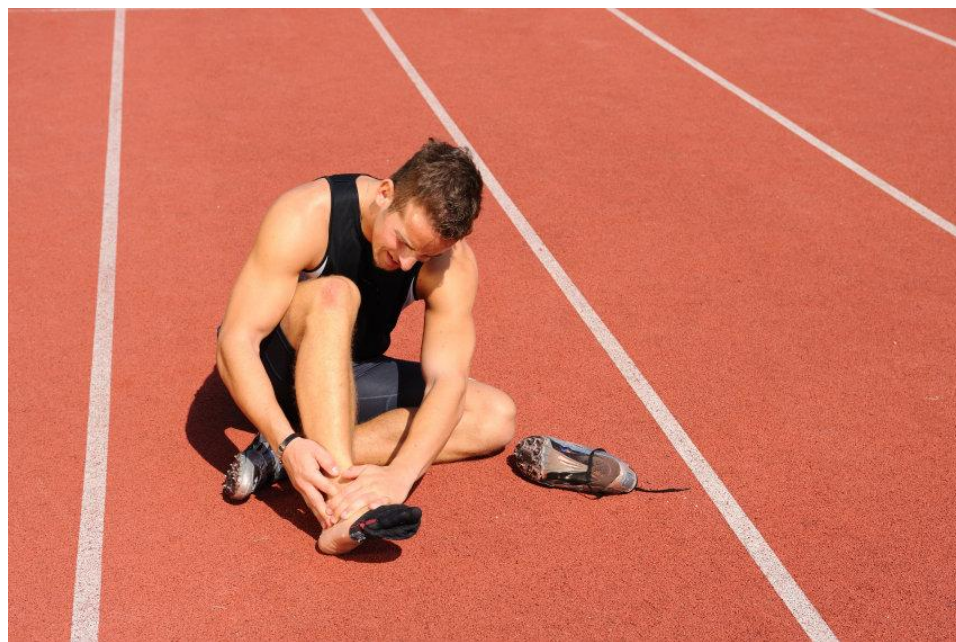


Шаварш Карапетян



Двукратный олимпийский чемпион по одиночной гребле Бобби Пирс





Я хочу пожелать!

- 1. Нужно подобрать для себя тот вид занятий, который приносит удовольствие.**
- 2. Нужно знать, не приносит ли занятие физкультурой вреда вашему здоровью.**
- 3. Всегда начинайте с малого.**
- 4. Даже если вы уже вошли во вкус и начали показывать первые успехи, например, без труда пробегаете несколько километров, то все равно не забывайте о чувстве меры.**
- 5. Комбинируйте три вида упражнений: аэробику (легкую атлетику), анаэробную нагрузку (тяжелую атлетику) и растяжку.**



Упражнение «Три М»



Спасибо за внимание!

