

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
«БЕЛОРЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Методическая разработка  
на тему:  
«Я выбираю спорт»

Подготовил: Бесораб К.И.

The bottom of the page features a decorative graphic. On the left, there is a silhouette of a city skyline with several buildings of varying heights. To the right of the skyline, there are silhouettes of three runners in motion, running from left to right. The background of this graphic is a bright, glowing sun or light source, creating a lens flare effect and casting a warm, golden glow over the scene. The overall color palette for this section is dominated by warm tones like orange, yellow, and red, contrasting with the cooler blue and purple tones of the top half of the page.

Белорецк, 2019

## Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни
- пропаганда здорового образа жизни

## Задачи:

- изучить и обобщить теоретическое исследование о проблеме освещения вышеозначенной темы
- провести анкетирование и анализ анкетирования студентов ГАПОУ РБ «Белорецкого медицинского колледжа»



«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть.  
На всю жизнь вам дается только один организм».

Гиппократ

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.



**рациональное  
питание**

**положительные  
эмоции,**

**закаливание**

**оптимальный  
двигательный  
режим,**

**Составляющие  
здорового  
образа  
жизни**

**отказ от  
вредных  
пристрастий**

**личная  
гигиена**

**упорядоченные  
половые  
отношения**



# Преимущества ЗОЖ

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.



# Наша землячка

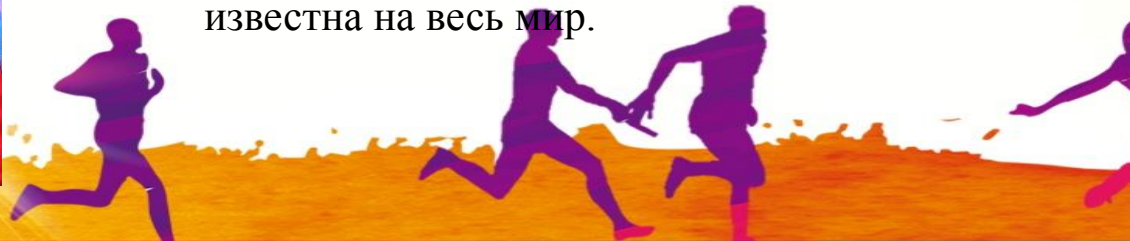


Шобухова Лилия Булатовна – одна из сильнейших бегуний России на длинные дистанции.

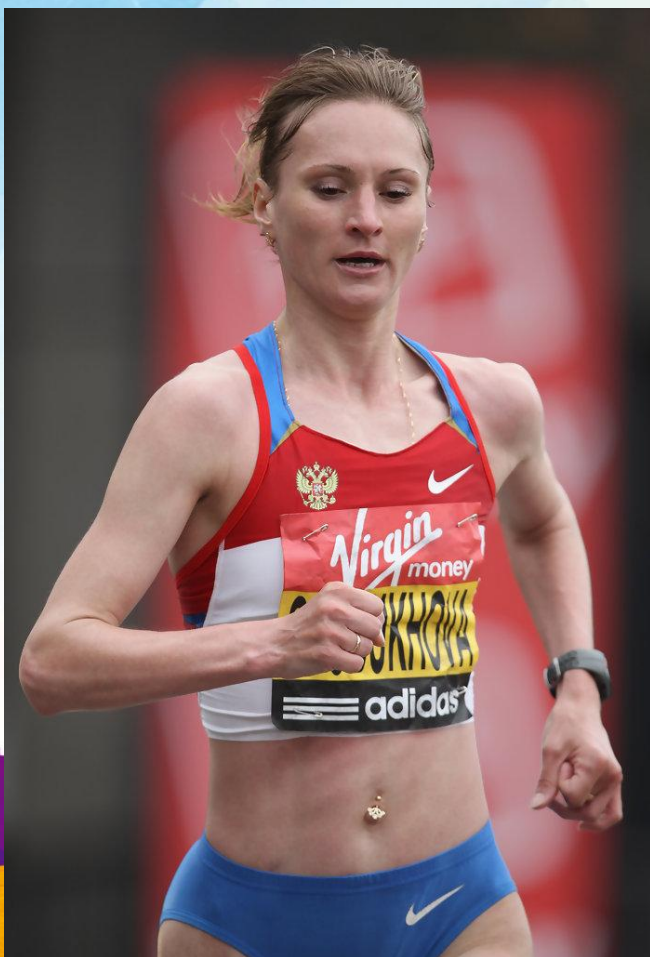
Родилась 13 ноября 1977 года в городе Белорецк, в Республике Башкортостан.

С самого раннего детства Лилия занималась легкой атлетикой, хотя в спорте оказалась совершенно случайно. Когда Шобухова училась в третьем классе, ее учитель по физкультуре - Евгений Сенченко - объявил набор в секцию легкой атлетики.

Через 19-ть лет упорных тренировок Лилия достигла больших успехов и стала известна на весь мир.



# Успехи в карьере



Выиграла Пражский марафон в 2007 г.

Обладательница серебряной медали Чемпионата Мира (это достижение до сих пор остается одним из самых лучших в карьере бегуньи из России).

Трехкратная победительница Чикагского и Лондонского марафона (2009 г.)



# Баскетбол

- от англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч» — это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Один из любимых видов спорта 392 группы.





# Анкета «Здоровы ли вы физически?»

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?
    - а) четыре раза в неделю
    - б) два-три раза в неделю
    - в) один раз в неделю
    - г) иногда
  2. Какое расстояние проходите пешком за один день?
    - а) 4 км
    - б) около 4 км
    - в) менее 1,5 км
    - г) 500 метров
  3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:
    - а) идёте пешком
    - б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
    - в) всегда используете транспорт
  4. Если перед вами выбор: доехать до соседнего села на велосипеде или использовать машину, вы:
    - а) поедете на велосипеде
    - б) поедете на велосипеде, если нет груза
    - в) бывает, что едите на велосипеде
    - г) всегда пользуетесь машиной
  5. По выходным дням вы:
    - а) несколько часов работаете по дому или в саду
    - б) целый день в движении, но без физического труда
    - в) совершаете несколько коротких прогулок
    - г) читаете и смотрите телевизор
- 
- The bottom of the slide features a decorative graphic with silhouettes of several runners in various stages of a stride, set against a bright, glowing sunset or sunrise background. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with rays of light emanating from the horizon. The foreground is a dark, solid color, possibly representing a running track or ground.

**Подведение итогов:**

За ответ «а» - 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

8-13 баллов – вы ленивы, вам необходимо заняться физическими упражнениями;

14-17 баллов – ваша двигательная активность на среднем уровне;

18 баллов и более – ваша двигательная активность в норме.



# Результаты анкетирования

Вопрос №1:

- а) ответило 2 человека;
- б) ответило 4 человека;
- в) ответило 4 человека;
- г) ответило 10 человек.

Вопрос №2:

- а) 7 человек;
- б) 6 человека;
- в) 7 человек;
- г) 0 человек.

Вопрос №3:

- а) 13 человек;
- б) 3 человек;

в) 3 человек;

г) 1 человек.

Вопрос №4:

- а) 1 человек;
- б) 1 человек;
- в) 3 человек;
- г) 15 человек.

Вопрос №5:

- а) 6 человек;
- б) 6 человек;
- в) 5 человек;
- г) 3 человек.



# Вывод

По результатам анкетирования в группе 392 в основном двигательная активность на среднем уровне, но есть и ленивые, которым необходимо заняться физическими нагрузками.



# Рекомендации

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Питайтесь рационально. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются.



# Мы выбрали спорт!



# Веселые старты посвященные «Дню защитника Отечества»



# Флешмоб посвященный Зимним Олимпийским играм 2018





# Сдача нормативов



Спасибо за внимание!

