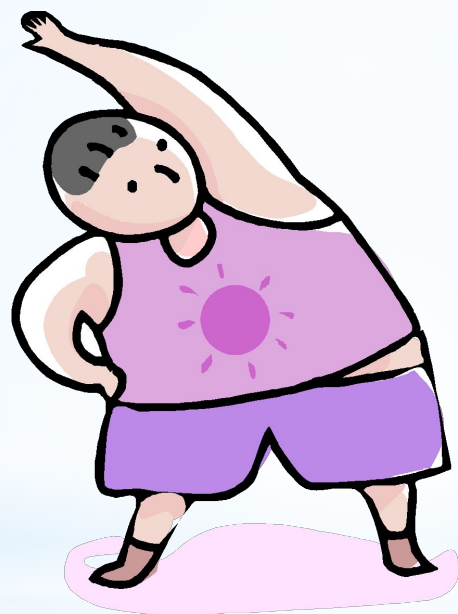


* Сделай шаг навстречу
спорту •



Выполнила : Васькина
Ирина, ученица 11
класса , МАОУ
«Кондратовская СОШ»

*** Спорт — это исторически сложившаяся область человеческой деятельности, связанная с выявлением в ходе соревнований победителя, спортивных достижений и результатов.**



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

□ Цель работы: нужны ли регулярные тренировки для улучшения результата

□ Задачи:

□ узнать, влияние занятий спортом

□ Нужны ли регулярные тренировки для улучшения результатов

□ Проанализировать результаты

□ Гипотеза: регулярные тренировки улучшают результаты в соревнованиях

* « Как влияет занятие спортом на детский организм»

- * Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников и студентов вузов неоценимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение
- * «Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом — богат и делом»

* Физическая активность.



□ "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высидывать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



Download from
Dreamstime.com

This watermark comp image is for previewing purposes only.

ID 6553299

© Kurhan | Dreamstime.com



ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО

и попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой,
йогой - неважно, что
именно вы делаете,
лишь бы занимались
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**





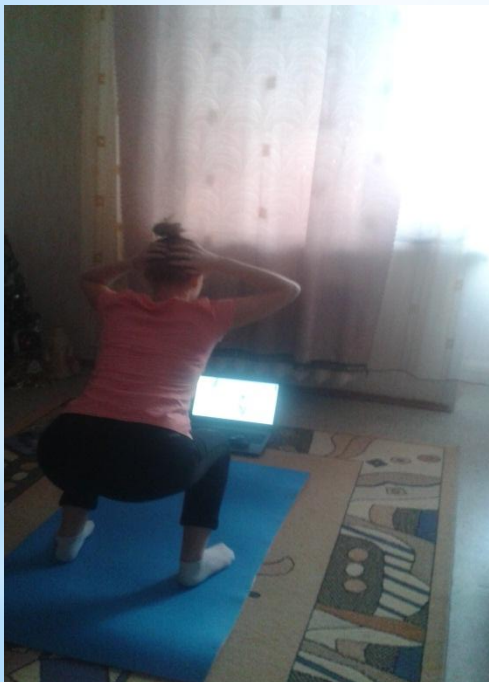
В здоровом теле - здоровый дух.



Виды испытаний ГТО:

- Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
 - * (кол-во раз)
- * * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 - * (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
 - * на полу (достать пол)

* Моя подготовка к выполнению нормативов ГТО



* Ежедневные занятия физическими упражнениями дают хорошую подготовку к выполнению нормативов ГТО.

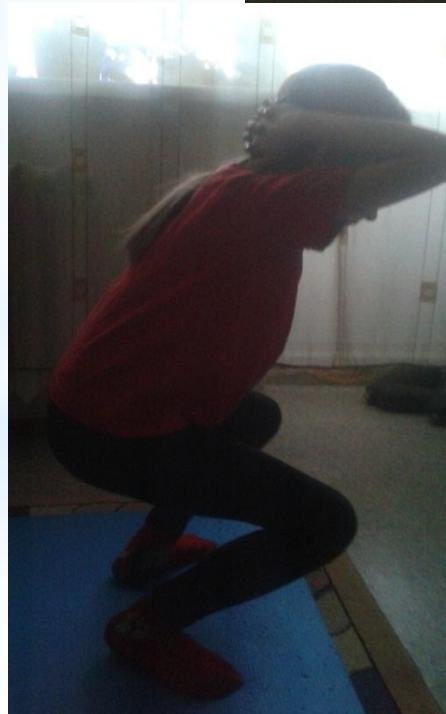
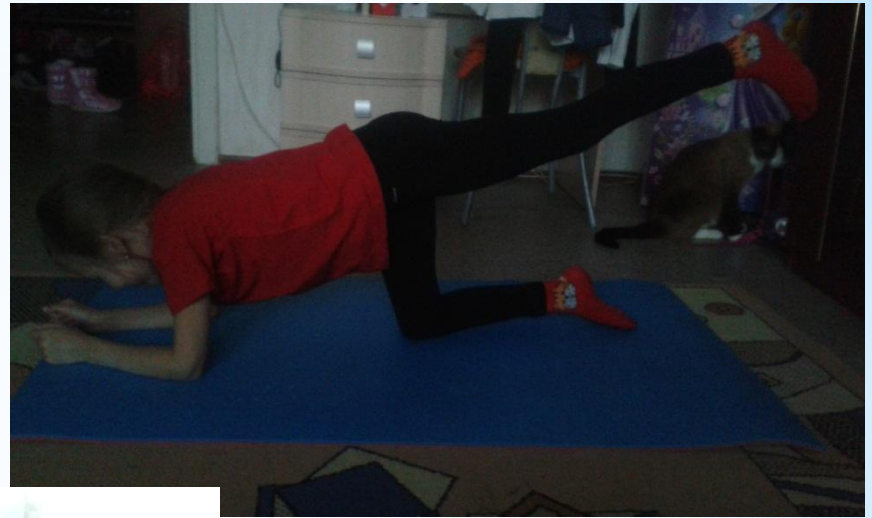


* Упражнения



* Спортивная семья

* Моя младшая сестра берет пример с меня и это очень радует.



* Мои результаты

Мои результаты в 10 классе

Дисциплина	Отжимание	Прыжки в длину	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Бег на 2 км.
До тренировок	5 раз	1 м. 66 см.	94	14 мин. 45 сек.
После тренировок	7 раз	1 м.70 см.	130	12 мин. 23 сек.

Мои результаты в 11 классе

Дисциплина	Отжимание	Прыжки в длину	Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Бег на 2 км.
До тренировок	10 раз	1 м. 70 см.	130	11 мин. 49 сек. (бронза)
После тренировок	13 раз (серебро)	1 м.78 см. (серебро)	145	11 мин. 18 сек. (серебро)

* V СТУПЕНЬ

Виды испытаний (тесты)	Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 100 м (сек.)	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин., сек.)	11.50	11.20	9.50
или на 3 км (мин., сек.)	-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	360
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	10	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	20	30	40

*Итоги

* Вывод: регулярные занятия физической культурой, заметно улучшают результаты, повышают самооценку, улучшают физическое и эмоциональное состояние.



*** Спасибо за внимание!!!**

**ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ!!!**

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье