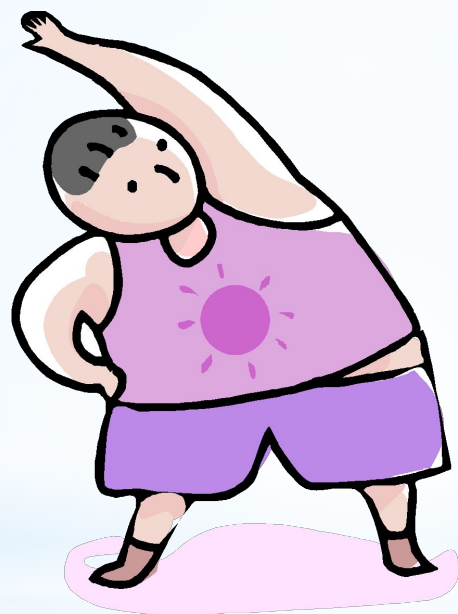


\* Сделай шаг навстречу  
спорту •



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 высиживать 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 ВАРИРОВАТЬ  
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.

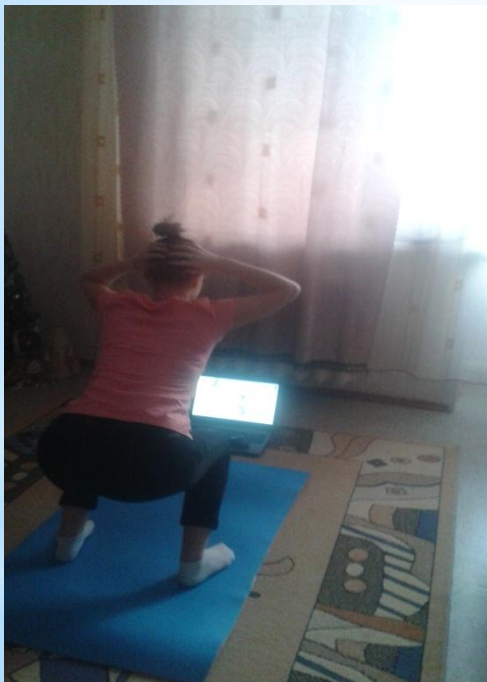


Виды испытаний ГТО:

- 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)



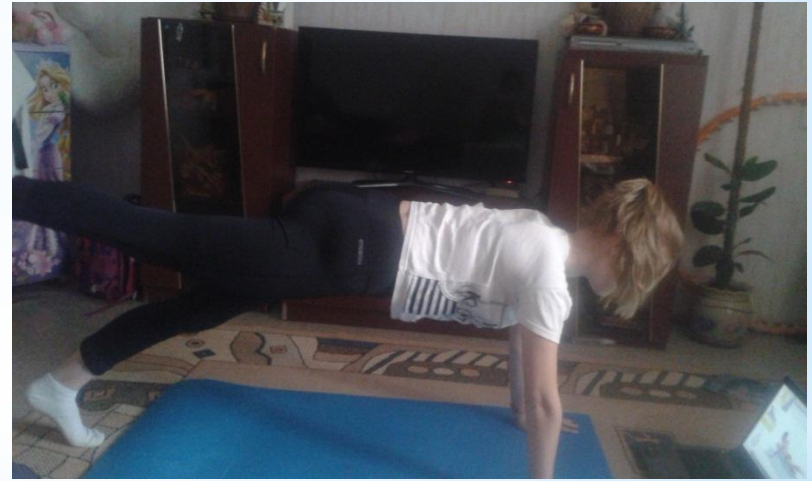
# \* Моя подготовка к выполнению нормативов ГТО



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

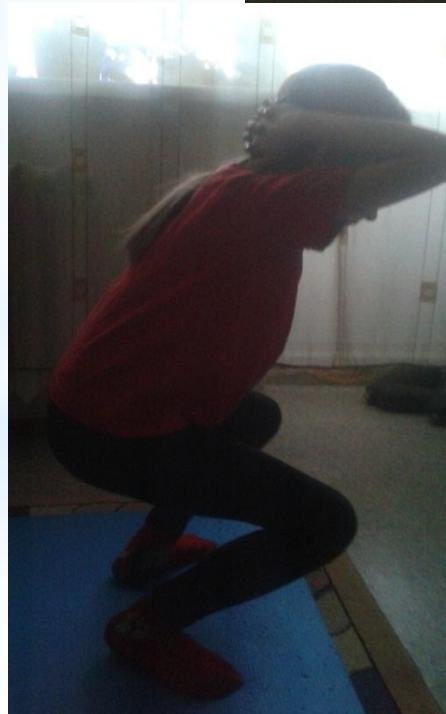
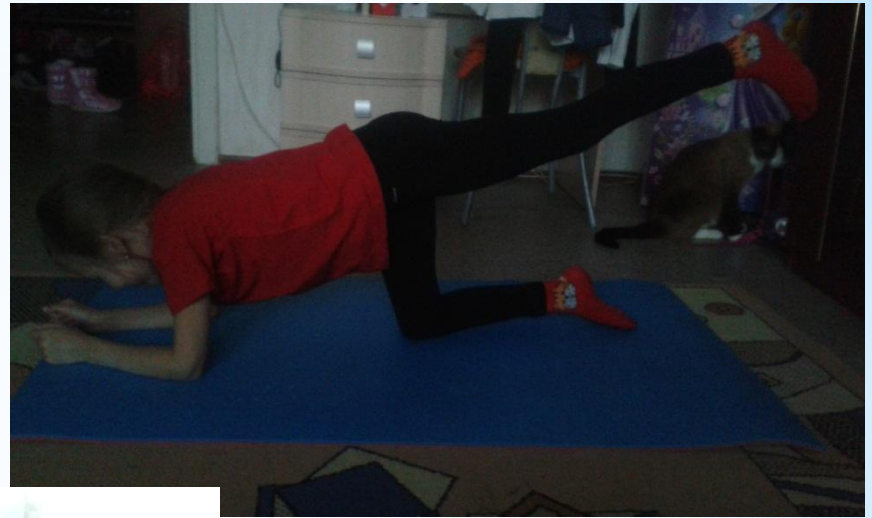


# \* Упражнения



# \* 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!!!**

**Здоровье**

**Успех**

**Веселье**

**Сила**

**Энергичность**

**Позитив**

**Вдохновение**

**Спорт**

**Счастье**

**Красота**

