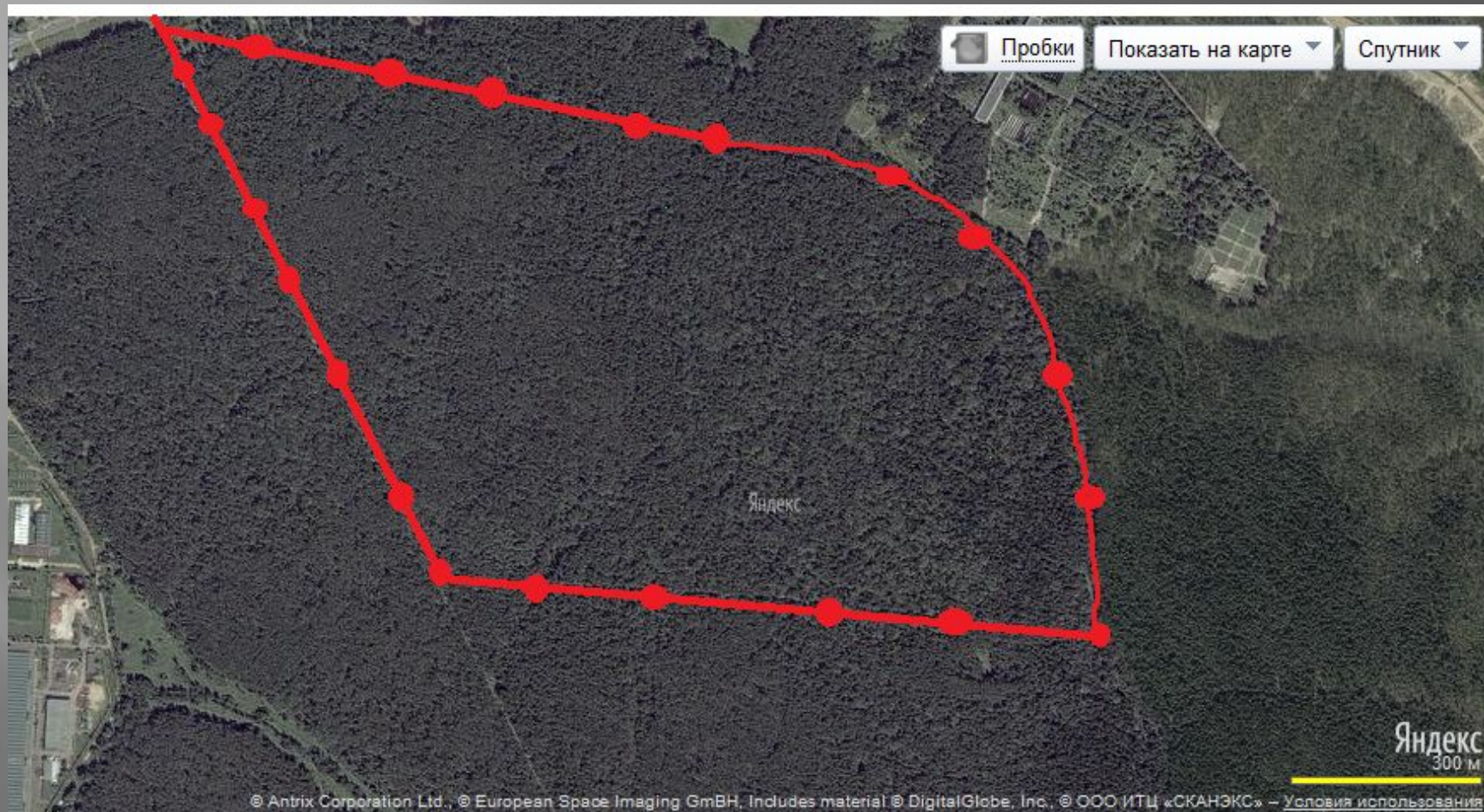


# Лесопарк «Новокосино»





# Цели:

- ▣ 1) Эколого-просвятительская группа- сочетание активного отдыха посетителей в природной обстановке с расширением их кругозора, формирование экологической культуры как части общей культуры, взаимоотношений между людьми, между человеком и природой.
- ▣ 2) Природоохранительная группа- локализация посетителей на определенном маршруте.

# Детская площадка

ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА  
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

ПРИМЕР

- Горку
- Несколько лавочек (расставленных по периметру)
- Качели
- Урны для мусора

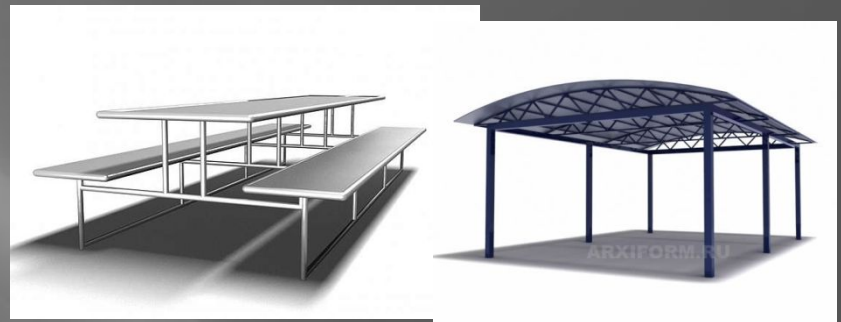


# Пикниковая зона

## ПИКНИКОВАЯ ЗОНА ВКЛЮЧАЕТ

- Установку противопожарного покрытия
- Стационарные столы
- Навесы
- Манагалы
- Резервуары с чистой питьевой водой
- Урны
- Беседки

## ПРИМЕРЫ



[www.suzpastic.ru](http://www.suzpastic.ru)

# Простые и нужные сооружения

В ЛЕСОПАРКОВОЙ ЗОНЕ  
ДОЛЖНЫ  
ПРИСУТСТВОВАТЬ:

- ▣ Биотуалеты
- ▣ Скамейки
- ▣ Урны

ПРИМЕРЫ

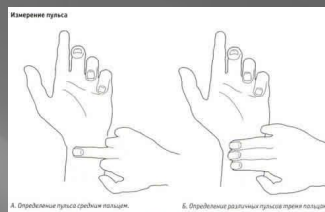


# Оздоровительные части лесопарка

ПРЕДУСМАТРИВАЕТ 2  
ОСТАНОВКИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 200  
МЕТРОВ

## ПРИМЕРЫ

- Измерение пульса
- Нормы и правила измерения пульса
- Установка часов
- Установка секундомера



Возраст (лет)	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя (удары в минуту, уд./мин)	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя (удары в минуту, уд./мин)
20-30	58-146	170
31-40	53-138	185
41-50	53-131	175
51-60	53-123	165
>60	78-116	155



# Спортивная площадка

ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

ПРИМЕР

- ▣ Тренажеры
- ▣ Снаряды
- ▣ Стенды с нормативами прыжка в длину и бега для детей и взрослых



НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ЭКЗАМЕНА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:  
для юношей

Вид	Возраст	Баллы									
		35	33	31	28	25	22	19	16	13	10
Бег 100 м (секунды)	До 30 лет	12.4	12.6	13.0	13.5	14.1	14.5	15.1	15.7	16.4	16.9
	30 лет и старше	14.9	15.3	15.9	16.3	16.9	17.3	17.9	18.4	18.9	19.4

Вид	Возраст	Баллы									
		35	33	31	28	25	22	19	16	13	10
Бег 1000 м (секунды)	До 30 лет	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50
	30 лет и старше	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00

Вид	Возраст	Баллы									
		30	29	28	27	24	21	18	15	12	9
Прыжок в длину	До 30 лет	255	245	235	225	210	200	190	180	170	160
	30 лет и старше	230	220	210	200	190	180	170	160	150	140



# Новые саженцы



## Вывод:

На самом деле все не просто как кажется. Создать мы можем много проектов и воплотить их в жизнь, но самое важное сохранить. Пока это не удастся, но со временем мы научимся ценить то что делается ради нас и природы и будем относиться к этому бережно.

Проект выполнили:  
Никулочкина Полина  
и  
Егрецкая Мария ЭМ-21

