

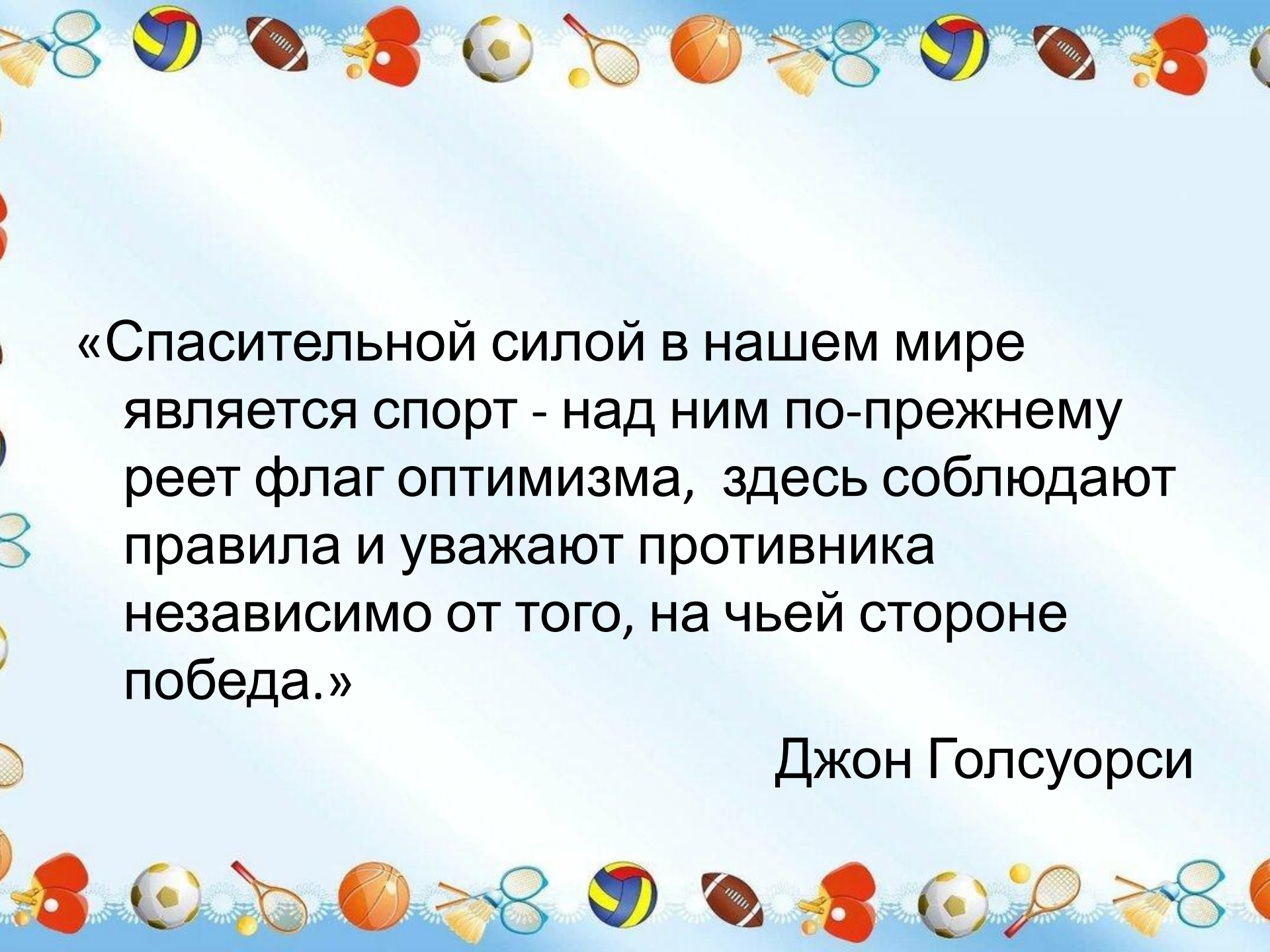


**Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
дополнительного  
образования детей  
Никольская детско-  
юношеская спортивная школа**





**О, спорт – ты жизнь, а жизнь прекрасна!**

A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating sequence of colorful icons: a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a brown American football, a red tennis racket, a soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a brown American football, a red tennis racket, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with faint, larger-scale versions of these icons.


«Спасительной силой в нашем мире  
является спорт - над ним по-прежнему  
реет флаг оптимизма, здесь соблюдают  
правила и уважают противника  
независимо от того, на чьей стороне  
победа.»

Джон Голсуорси



# Польза спорта в жизни человека

Спортивные занятия очень полезны для человеческого организма, ещё бы, ведь движение – это жизнь! А спорт – это не что иное, как движение, целенаправленное, положительное и очень нужное. В процессе выполнения различных физических упражнений от мускулатуры к мозгу отправляются миллионы нервных импульсов, они приводят всю нервную систему в повышенное деятельное состояние, это вызывает активизацию работу внутренних органов, увеличивает работоспособность человека, дарит прилив сил и бодрости. Спорт – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради удовольствия и ради пользы для здоровья.






# Спорт это:

- ***Хорошее физическое здоровье***

Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности



A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating sequence of colorful icons: a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a tennis racket, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a pair of blue-rimmed glasses, and a basketball. The background is a light blue gradient.

- ***Отличная координация***

Правильная хорошая координация между руками и глазами позволяет вам лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и в повседневной деятельности.


- ***Дисциплина***

Большинство спортивных игр подчеркивают важность строгого графика занятий и тренировок. Таким образом это формирует дисциплинированность.



- ***Физическая форма***

Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом позволяет держать вас в хорошей форме без лишних усилий. Игра в футбол, волейбол, хоккей или другой вид спорта заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.



A decorative border at the top and bottom of the slide features a repeating sequence of colorful icons: a tennis racket, a pair of blue glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, a basketball, a pair of blue glasses, a volleyball, a football, a red flower, and a soccer ball. The background is a light blue gradient.

- ***Снятие стресса***

Спорт это хороший способ избавиться от стресса и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.

- ***Социализация***

Во время занятий спортом у вас есть множество возможностей познакомиться с новыми людьми и завязать новые интересные знакомства.



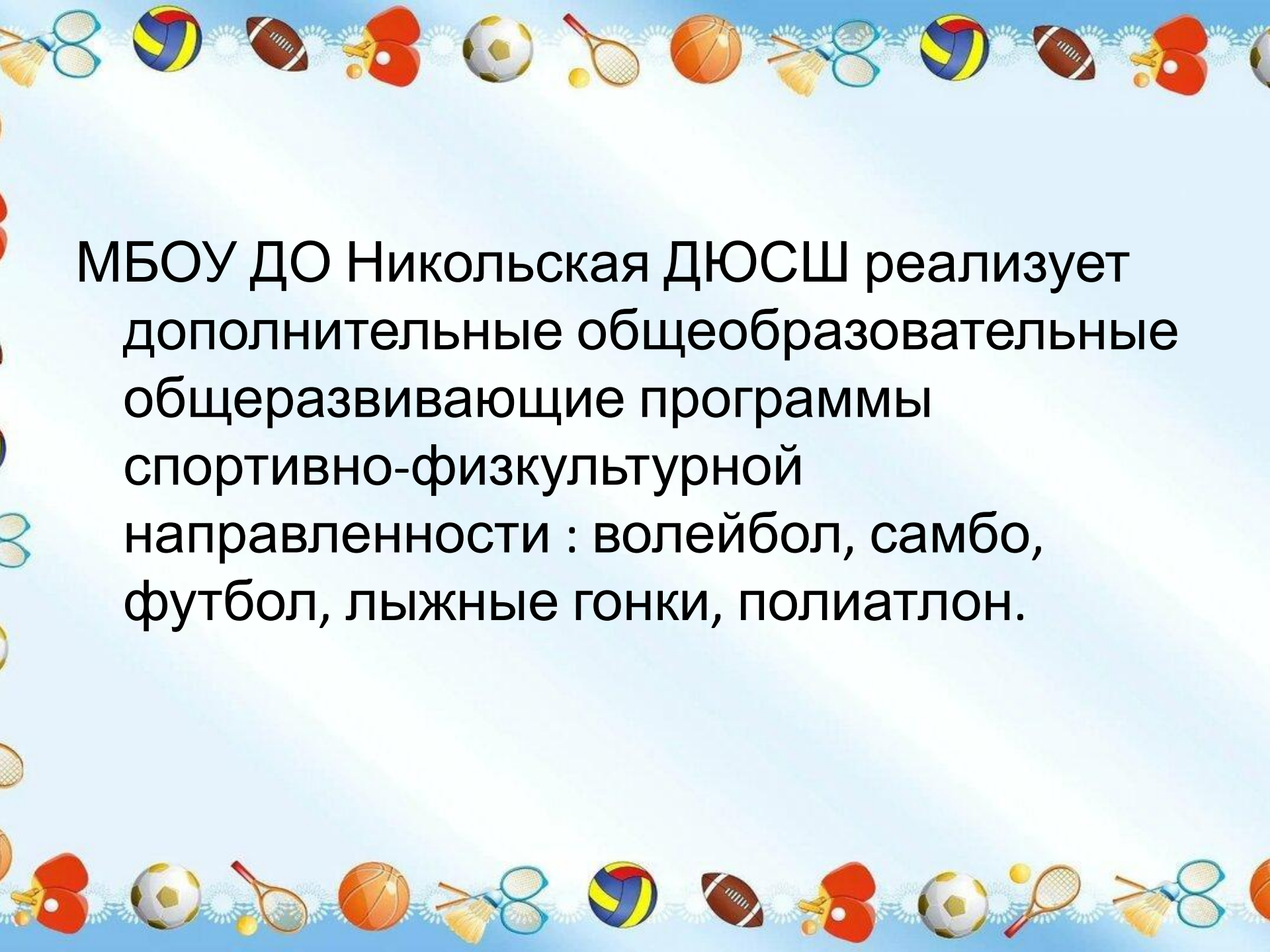
A decorative border at the top and bottom of the slide features a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a pair of glasses, a volleyball, a football, a tennis ball, a tennis racket, a basketball, a tennis racket, a pair of glasses, a volleyball, a football, a tennis ball, and a tennis racket. The background is a light blue gradient.

- ***Польза для сна***

Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего Вы будете чувствовать себя выжатым, как лимон. И что бы восстановиться организм будет требовать крепкого и долгого сна.

- ***Удовольствие от занятий***

При занятии спортом можно получить не только необходимую физическую нагрузку, но и удовольствие.

A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating sequence of sports-related icons: a pair of blue-rimmed glasses, a colorful volleyball, a brown American football, a red judo gi, a white and yellow soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a colorful volleyball, a brown American football, a red judo gi, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient.

МБОУ ДО Никольская ДЮСШ реализует  
дополнительные общеобразовательные  
общеразвивающие программы  
спортивно-физкультурной  
направленности : волейбол, самбо,  
футбол, лыжные гонки, полиатлон.

Директор МБОУ ДО  
Никольская ДЮСШ

*Рыжков Олег  
Геннадьевич*  
Высшее  
педагогическое  
образование



# Тренер- преподаватель секции волейбол для юношей и девушек Рыжков Олег Геннадьевич.



**Тренер-преподаватель  
по полиатлону и  
лыжным гонкам -  
Козлова Юлия  
Николаевна.**



- Высшее педагогическое образование.
- Первая квалификационная категория.
- Кандидат мастера спорта по полиатлону.
- Третий взрослый разряд по легкой атлетике.
- Третий взрослый разряд по гимнастике.



**Тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам -  
Горчакова Ольга  
Николаевна:**

- Высшее педагогическое образование.
- Золотой знак ГТО.







**Тренер-преподаватель по футболу -Рыжаков Валерий Васильевич:**

- средне-специальное образование
- Высшая квалификационная категория
- Золотой знак ГТО.





# Тренер-преподаватель по футболу - Игошев Александр Сергеевич

- Высшее педагогическое образование
- Высшая квалификационная категория
- Первый взрослый разряд по полиатлону
- Первый взрослый разряд по биатлону
- Второй взрослый разряд по лыжным гонкам
- Третий взрослый разряд по баскетболу
- Третий взрослый разряд по спортивному туризму
- Золотой знак ГТО





**Тренер-  
преподаватель по  
самбо - Слепухин  
Алексей  
Александрович**

-Высшее педагогическое образование.

-Спортивный судья второй категории





**Инструктор-методист  
- Чагина Екатерина  
Вениаминовна**

-Средне-специальное  
образование





**В нашей жизни все мгновенно.**

**Все проходит и пройдет.**

**Спортом надо непременно**

**Заниматься круглый год.**

**Прыгать, бегать, отжиматься.**

**Груз тяжелый поднимать,**

**По утрам тренироваться,**

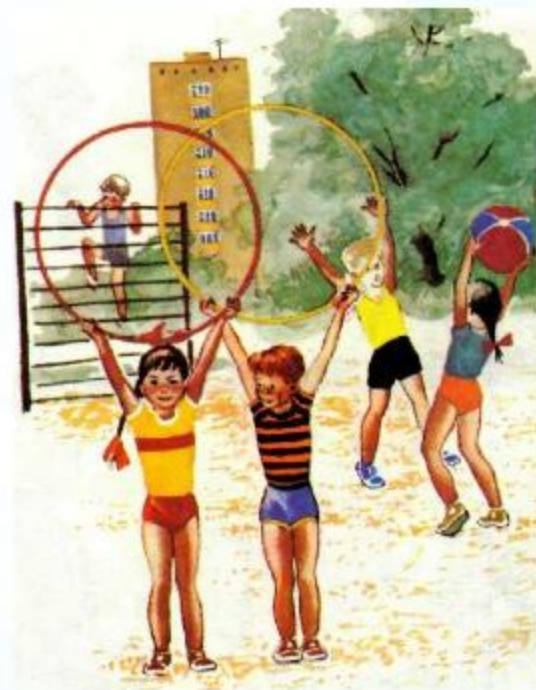
**Стометровку пробежать.**

**Не тушуйся. Не стесняйся.**

**Обходись без докторов.**

**Своим телом занимайся.**

**Будь здоров! Всегда здоров!**







**ЗДОРОВЫМ**

**БЫТЬ**

**ЗДОРОВО!**





**Спасибо за внимание!**

***С уважением коллектив МБОУ ДО  
Никольская ДЮСШ***

