

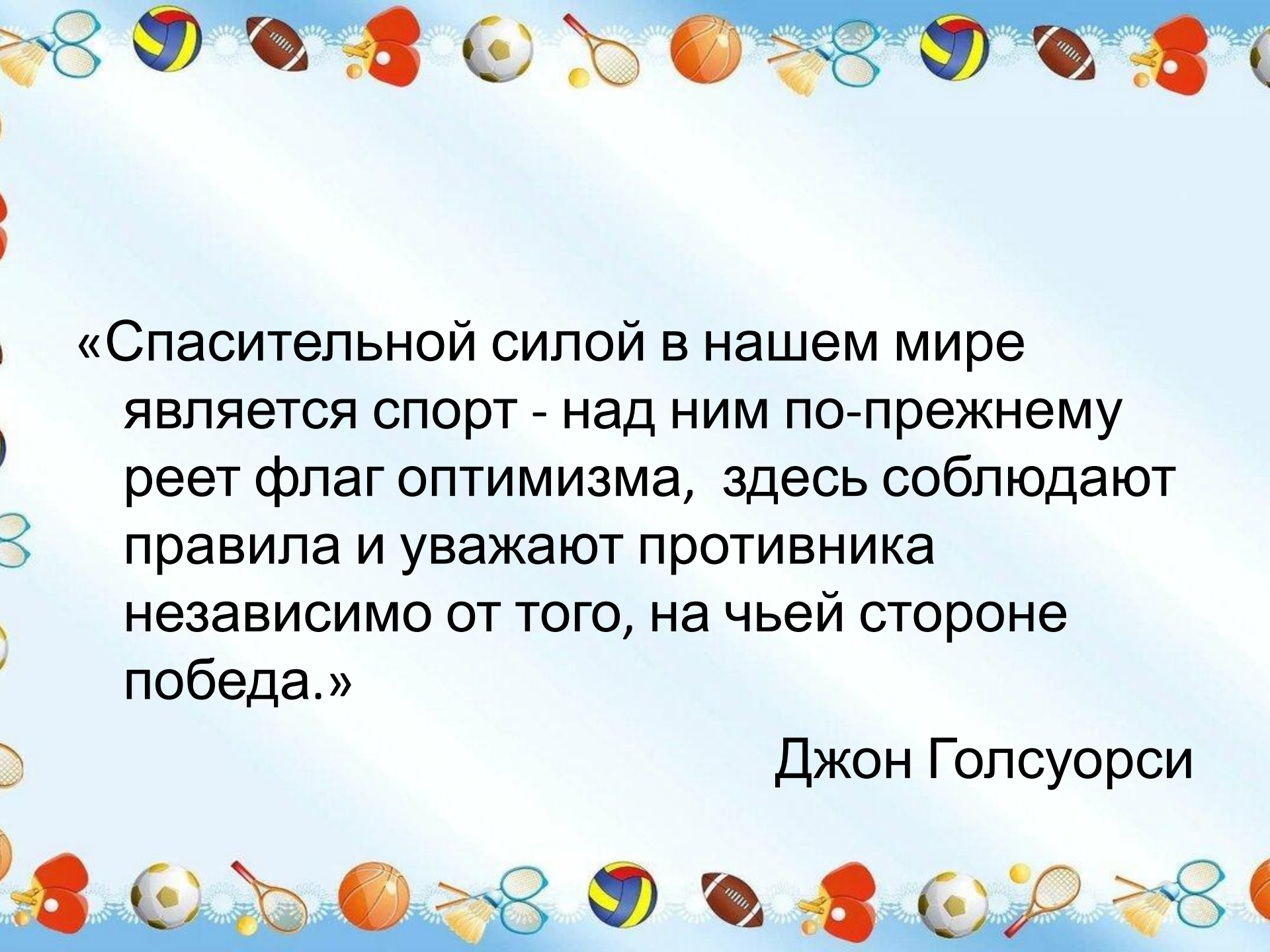


**Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
дополнительного
образования детей
Никольская детско-
юношеская спортивная школа**





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 football, a tennis racket with a yellow ball, a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a tennis racket with a yellow ball, and a pair of blue-rimmed glasses. 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






- **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.



A decorative border at the top and bottom of the slide features a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, a wooden tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient.

- ***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.

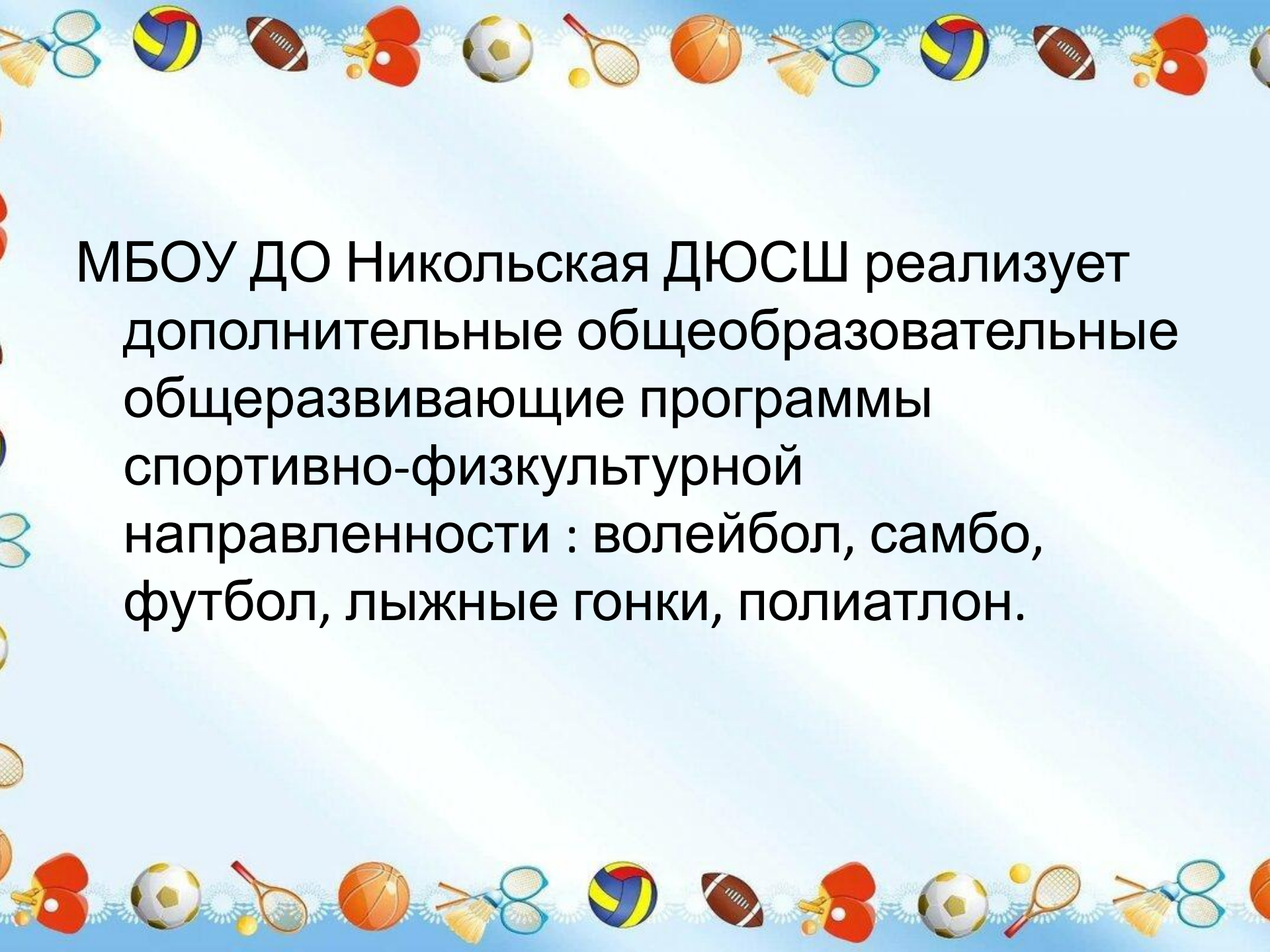
A decorative border at the top and bottom of the slide features a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a tennis racket with a yellow ball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white and yellow soccer ball. 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 green 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 green soccer ball. The background is a light blue gradient with faint, larger-scale versions of these icons.

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,

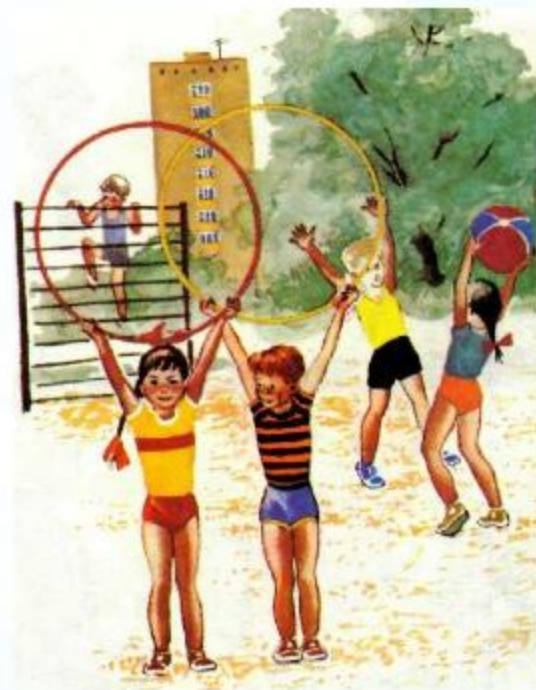
Стометровку пробежать.

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***

