

The background features the five Olympic rings (blue, yellow, black, green, red) and a hand holding a lit torch with a flame. The rings are positioned at the top, and the torch is on the right side. The background is a light beige color with faint, repeating text "PREVIEW ONLY" and a circular watermark.

Книга спортивных рекордов ГУО «Средней школы № 2 г. Толочина»

Рекорды устанавливаются для того, чтобы впоследствии быть побитыми.

Уэйн Гретцки

Г. Толочин, **2019** год

Предисловие

Наша школа всегда славилась своими спортивными достижениями. Наши учащиеся являются победителями различных соревнований не только районного, но и областного и республиканского уровня. Поэтому возникла идея создать нашу собственную книгу спортивных рекордов школы.

Как в неё попасть спросите вы? Каждую четверть либо в шестой школьный день, либо в учебный день учащиеся школы участвуют в соревнованиях на выявление рекордсменов в различных видах физических упражнений. На каждой перемене в течении дня любой учащийся может попробовать установить рекорд, количество попыток неограниченно. Информацию в каких дисциплинах, где и когда будут установлены рекорды, ищите в нашей группе в ВКонтakte «Школа – территория ЗОЖ» <https://vk.com/club187303438>, в которой в разделе «обсуждения» вы можете предложить свои интересные идеи. Каждый рекордсмен будет награжден сертификатом об установлении рекорда и медалью рекордсмена.

Так что, если ты самый ловкий, сильный, смелый, быстрый или обладаешь какими-то выдающим навыками, то ты обязан установить рекорд и навсегда оставить о себе память в



орда и навсегда оставить о себе память в



ГБОУ «Средняя школа №2 г. Толочина»

СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат удостоверяет, что

установил (а) рекорд школы

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ ЗА 30 СЕКУНД

Результат _____
Дата _____

Главный судья _____ Рык Р.И.
Директор школы _____ Сушкова Т.С.

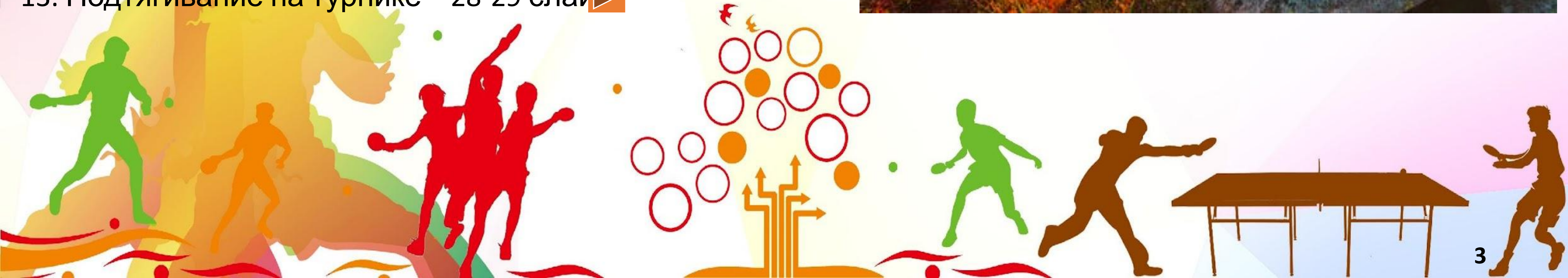
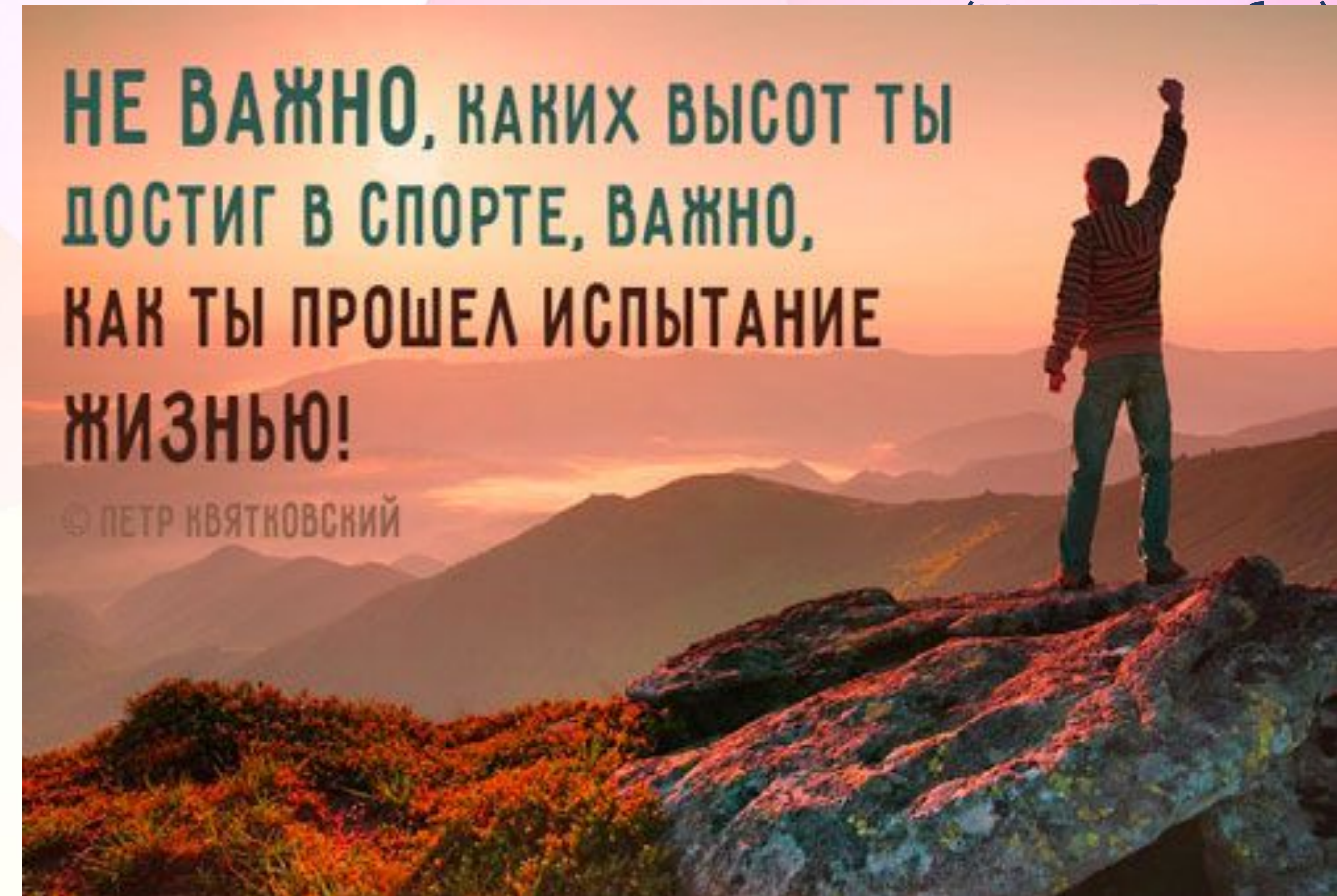
г. Толочин, 2019 год



Содержание

Спорт – лекарство от плохого настроения и депрессий.

1. Прыжки на скакалке за 30 секунд – 4-5 слайд ▶
2. Бросок баскетбольного мяча в корзину – 6-7 слайд ▶
3. Турнир по армрестлингу «Самый сильный» – 8-9 слайд ▶
4. Подъем туловища из положения лежа – 10-11 слайд ▶
5. Приседания на одной ноге – 12-13 слайд ▶
6. Штрафной удар – 14-15 слайд ▶
7. Отжимание от пола – 16-17 слайд ▶
8. Жонглирование футбольным мячом – 18-19 слайд ▶
9. Отжимание на брусьях – 20-21 слайд ▶
10. Планка – 22-23 слайд ▶
11. Бросок баскетбольного мяча из-за головы – 24-25 слайд ▶
12. Прыжок в длину с места – 26-27 слайд ▶
13. Подтягивание на турнике – 28-29 слайд ▶



Прыжки на скакалке за 30 секунд



Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека.

(Пьер де Кубертен)



Рекордсменка школы – Пашкевич Кристина 5 «В» класс. Рекорд составил – 85 раз.

Дата рекорда: 28 октября 2019 года



Прыжки на скакалке за 30 секунд

Спорт – реклама физкультуры: ценой здоровья некоторых улучшается

(Илья Шевелев)



Рекордсмен школы – Шерстнев Денис 11 «Б» класс.
Рекорд составил – 92 раза.



Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)



Спорт – это единственное зрелище, в котором, несмотря на количество повторов, конец остается неизвестным.

(Н. Саймон)

Рекордсменка школы – Шитикова Анастасия 10 класс.
Рекорд составил – 6 из 10 раз.

Дата рекорда: **30** октября **2019** года



Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)

Спорт не воспитывает характер, а
го.

(Хейвуд Браун)



Рекордсмен школы – Журавлев Владислав 11 «А»
класс. Рекорд составил – 9 из 10 раз.

Дата рекорда: **30** октября **2019** года



Турнир по армрестлингу «Самый сильный»

Спорт очень хорошо помогает
избавиться
от всех вредных привычек.
(Жан Поль Бельмондо)



Рекордсменка школы – Кротова Юлия 11 «Б» класс.
Рекорд составил – 8 побед

Дата рекорда: **31** октября **2019** года



Турнир по армрестлингу «Самый сильный»

Спорт учит жить и улыбаться сквозь

(Константин Кушнер)



Рекордсмен школы – Крупеньков Андрей 5 «Б» класс.
Рекорд составил – 3 победы

Дата рекорда: **31 октября 2019** года



Подъем туловища из положения лежа



УМЕНИЕ МУЖЕСТВЕННО ПРЕОДОЛОВАТЬ
САМОГО СЕБЯ - ВОТ ЧТО ВСЕГДА
КАЗАЛОСЬ МНЕ ОДНИМ ИЗ САМЫХ
ВЕЛИЧАЙШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, КОТОРЫМИ
МОЖЕТ ГОРДИТЬСЯ РАЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

БОМАРШЕ

Спорт – это биение твоего сердца,
твое дыхание, это твой ритм
жизни.

(Дейл Карнеги)



Рекордсменка школы – Емельянова
Яна 5 «В» класс. Рекорд составил –

30 раз

Дата рекорда: **20** декабря **2019** года



Подъем туловища из положения лежа

Спортсмен может добиться высоких результатов и без природного таланта, но никогда без трудолюбия и упорства.

(Петр Квятковский)



Рекордсмен школы – Тышко
Алексей 9 «Б» класс. Рекорд
составил – 36 раз

Дата рекорда: 20 декабря 2019 года





Приседания на одной ноге

Бог дал вам тело, которое может вынести почти все! Ваша задача – убедить в этом свой разум!

(Винсент Ломбарди)



Рекордсменка школы – Пашкевич Кристина 5 «В»
класс. Рекорд составил – 26 раз

Дата рекорда: **29** января **2020** года





Приседания на одной ноге

Боль, которую ты преодолеваешь сегодня, превратится в силу, которую ты почувствуешь
ра.

(Дэн Гейбл)



Рекордсмен школы – Онищук Андрей 11 «А»
класс. Рекорд составил – 20 раз

Дата рекорда: **29** января **2020** года



Штрафной удар

Будь сильным в спорте, а в жизни будь простым.

(Мисс Косичева)



Рекордсменка школы – Шитикова Анастасия 10 класс. Рекорд составил – 4 из 5

Дата рекорда: **30 января 2020** года



Штрафной удар

Гимнастика удлиняет молодость
человека.

(Д. Докк)

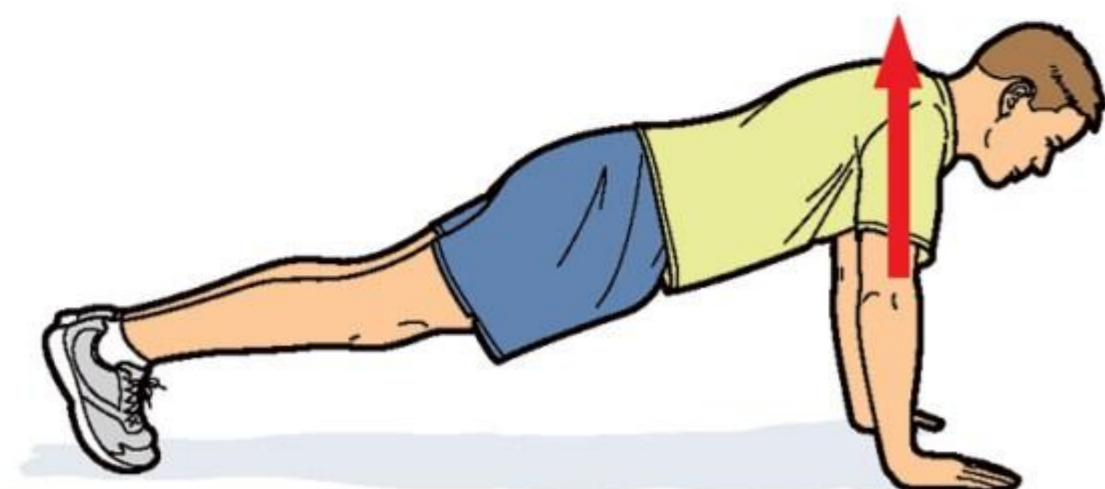
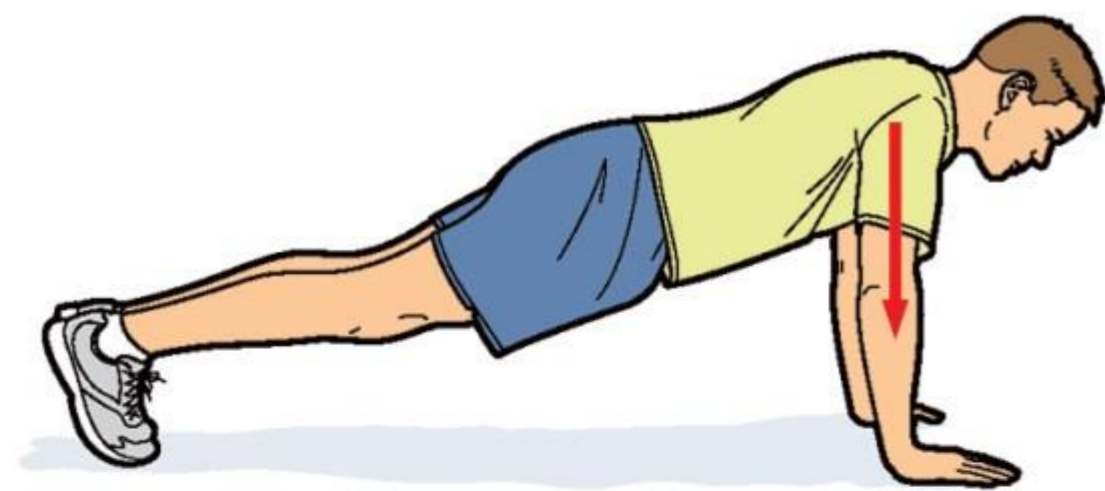


Рекордсмен школы – Кубарский Егор 5 «А»
класс. Рекорд составил – 5 из 5 (8 из 11)

Дата рекорда: **30 января 2020** года



Отжимание от пола



В здоровом теле – здоровый дух.

(Джон Гото)

Рекордсмен школы – Кирюхин Глеб 6 «А» класс.

Рекорд составил – 55 раз

Дата рекорда: **11** марта **2020** года



Отжимание от пола

В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие.

(Н. Хилл)



Рекордсменка школы – Седова Алена 5 «Б»
класс. Рекорд составил – 13 раз

Дата рекорда: **11** марта **2020** года



Жонглирование футбольным мячом

В науке, как и в спорте, важно участие, а не
ытат.

(М.В. Ломоносов)



Рекордсменка школы – Зеленкина Анна 9 «А»
класс. Рекорд составил – 5 раз

Дата рекорда: **12 марта 2020** года



Жонглирование футбольным мячом

В общем вывод такой: ходи пешком — и будешь счастлив, ходи пешком — и будешь здоров.
(Чарльз Диккенс)



Рекордсмен школы – Кочергин Иван 5 «А» класс.
Рекорд составил – 203 раза

Дата рекорда: **12 марта 2020** года



Отжимание на брусьях

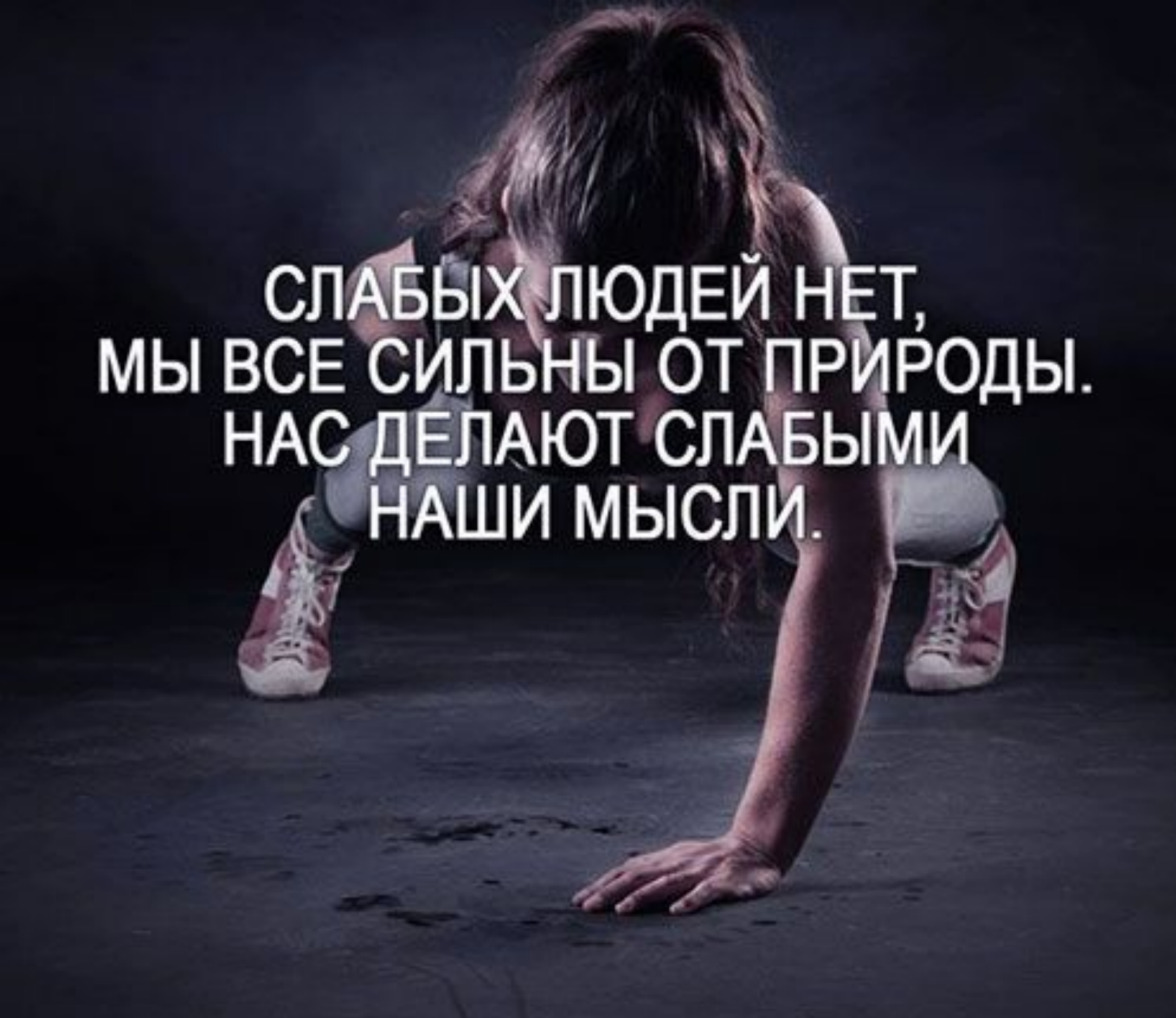
В тренажерных залах полно парней, которые хотят походить на мужчин, словно «походить на мужчин» означает выглядеть так, как велят скульпторы или рекламные фотографы.

(Чак Паланик)

Рекорд не был установлен

Дата рекорда: **24 марта 2020** года



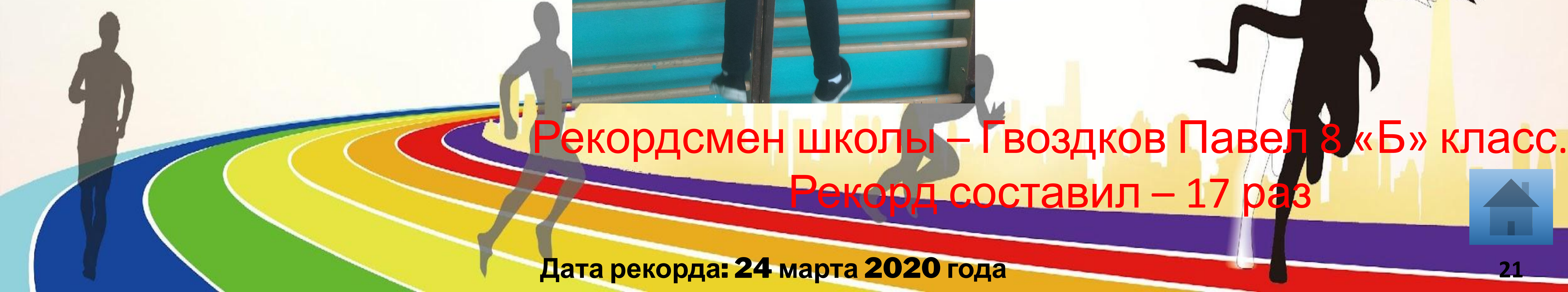


СЛАБЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ,
МЫ ВСЕ СИЛЬНЫ ОТ ПРИРОДЫ.
НАС ДЕЛАЮТ СЛАБЫМИ
НАШИ МЫСЛИ.

Отжимание на бруснях

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы регулярные физические упражнения.

(Константин Ушинский)



Рекордсмен школы – Гвоздков Павел 8 «Б» класс.

Рекорд составил – 17 раз

Дата рекорда: **24** марта **2020** года



Планка

Главное – не победа, а участие.
(Пьер де Кубертен)



Рекордсмен школы – Кирюхин Глеб 6 «А» класс.

Рекорд составил – 10 минут 20 секунд

Дата рекорда: **26** марта **2020** года



Планка

Догнал, не значит победил.
(Мохаммед Али)



Рекордсменка школы – Емельянова Яна 5 «В»
класс. Рекорд составил – 5 минут 35 секунд

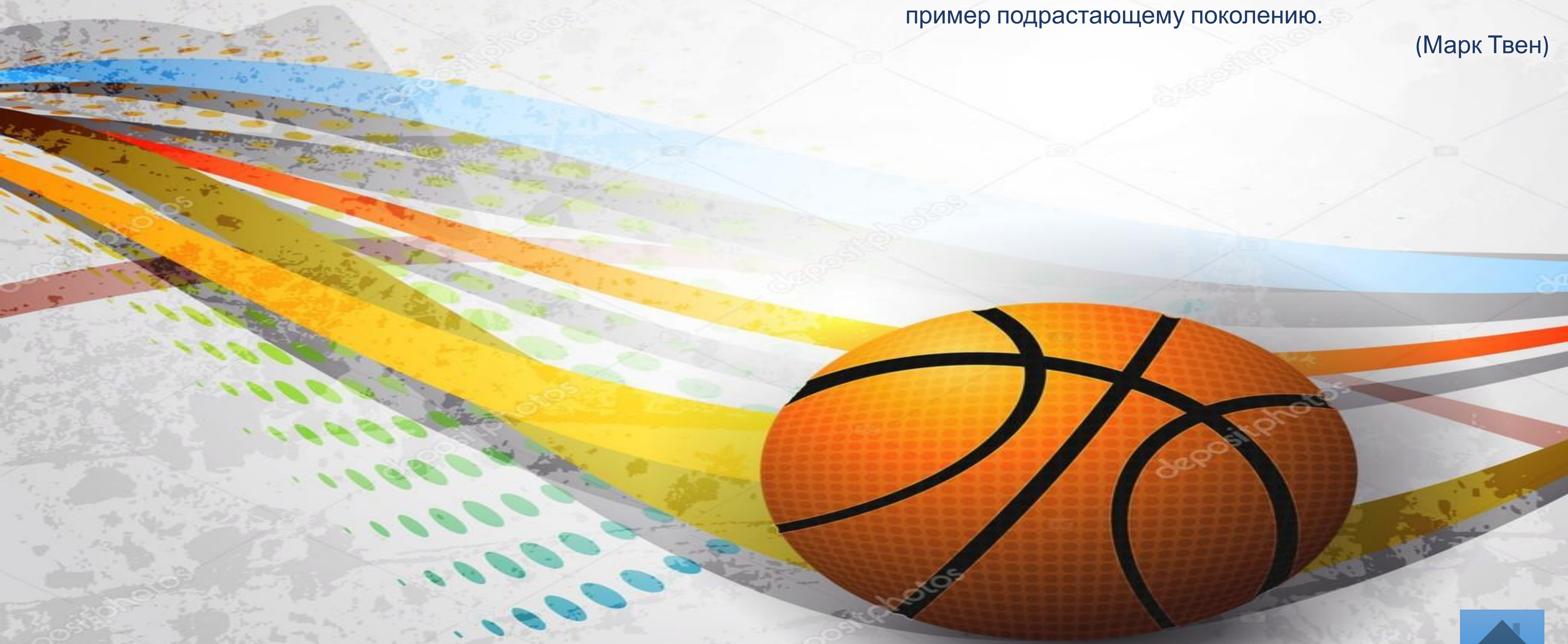
Дата рекорда: **26 марта 2020** года



Бросок баскетбольного мяча из-за головы

Веди здоровый образ жизни и подавай правильный пример подрастающему поколению.

(Марк Твен)



Дата рекорда: **31 октября 2020** года



Бросок баскетбольного мяча из-за головы

Во всем нужна сноровка, закалка,
тренировка...

(Иван Привалов)



Дата рекорда: **31** октября **2020** года



Прыжок в длину с места

Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой рассудок говорит тебе, что ты повержен.

(Карлос Кастанеда)



Дата рекорда: **31 октября 2020** года



Прыжок в длину с места

Второе место — первое среди неудачников.

(Александр Минченков)



Дата рекорда: **31 октября 2020** года



Подтягивание на турнике

Если бы телевизор и холодильник стояли поближе друг к другу, многие из нас вообще бы не знали, что такое физические упражнения.

(Джоуи Адамс)



Дата рекорда: **31 октября 2020** года



Подтягивание на турнике

Если бы телевизор и холодильник стояли поближе друг к другу, многие из нас вообще бы не знали, что такое физические упражнения.

(Джоуи Адамс)



Дата рекорда: **31 октября 2020** года



**ВМЕСТЕ
МЫ
СМОЖЕМ
ВСЕ!**

