

**« О Спорт, ты – мир! »**



**Презентацию подготовила  
Толстых Софья  
МКУ ЦССУ «Дорогинский»**



**Актуальность темы «спорта» в нашей жизни, обусловлена тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям человека. Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Спорт – явление культурной жизни.**

**В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых**

◎ **Цель работы:**  
Ознакомить с  
видами спорта,  
которыми я  
занимаюсь и  
выявить влияние  
спорта на жизнь  
человека.





● Задачи:

● Раскрыть

понятие спорт с  
позиции  
любителя.

● Привить интерес  
к спортивным  
занятиям.

● Рассказать о  
своем увлечении  
различными  
видами спорта.

**Предмет  
исследования:  
мое отношение к  
спорту в целом и  
регулярному  
посещению  
секций.**





**Достигая  
поставленных  
целей – ты  
совершенствуешьс  
я!**

**Ставь цели –  
иди вперед!  
К мечте!!!**



Я люблю вести активный образ жизни. Особенно увлекают уличные виды спорта. Катание на велосипедах, квадроциклах и снегоходах – не только спорт, но и отличное времяпровождение





● **Велосипедный спорт (в широком смысле слова) — перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.**





# Тренажерный зал

Это упражнение направлено на проработку нижнего пресса



**Классический вариант выполнения подъемов гантелей перед собой**



**Жим штанги лежа** - базовое многосуставное упражнение, которое наилучшим образом подходит для развития силы и увеличения мышечной массы грудных мышц.





**Занятия на  
тренажёре нужны не  
только для  
поддержания  
внешней формы, но  
имеют также  
лечебный характер.  
Велотренажёры  
применяются в  
оздоровительной и  
реабилитационной  
медицине.**



# МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

## Грамота

Награждается Тюлюстик Софья  
за активное участие

в мероприятии

«Стартующий подросток»  
г. Черепаново



Директор МКУ ЦССУ «Дорогинский»



Н.А. Коновалова

28.09.2018 г.

Волейбол – это круто!

# Грамота

Награждается Жолстова Мария

за активное участие

в мероприятии

« Турнир по волейболу »

Директор МКУ ЦССУ «Дорогинский»



Н. А. Коновалова

21.09. 2018 г.



# ГРАМОТА

Администрация МКУ ЦССУ «Дорогинский»

награждает

*Михаил Софью*

за I место

в спортивных соревнованиях

«Воспитатели и я - спортивная семья»

Директор



Коновалова Н.А.

2020



Каждый из нас должен осознавать, что спорт - это жизнь. И спорт как каждое явление нашей жизни имеет две стороны медали. Спорт повышает работоспособность, помогает отвлечься от злободневных проблем, стресса, борется с многими заболеваниями. Но, конечно же, нельзя полностью утверждать, что спорт - это одни сплошные плюсы. На тренировке мы подвержены травмам, поэтому необходимо правильно уметь балансировать физические нагрузки. В целом занятия спорта рекомендованы всем. Нужно только правильно оценить свои физические способности и выбрать тот вид спорта, который бы вам приносил удовольствие.

А наши любимую

**Говорите ДА движенью, спорту!**

**Скажите ДА строгому режиму дня!**



**Ограничьте время в Интернете!**

**Овощам и фруктам  
скажите ДА!**

# **Информационные источники**

## **1. Энциклопедия по видам спорта**

**<http://www.infosport.ru/sp/>**

## **2. Спортивный портал**

**[Sports.ru](http://Sports.ru)**