

« 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.

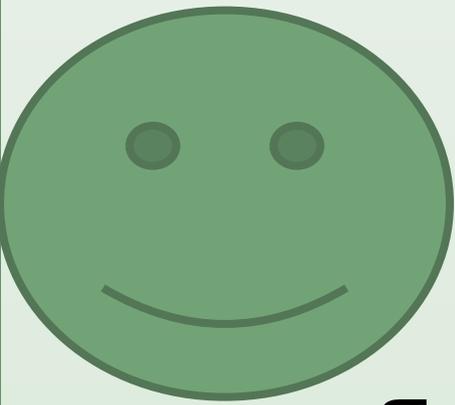
**Предмет
исследования:
мое отношение к
спорту в целом и
регулярному
посещению
секций.**





**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