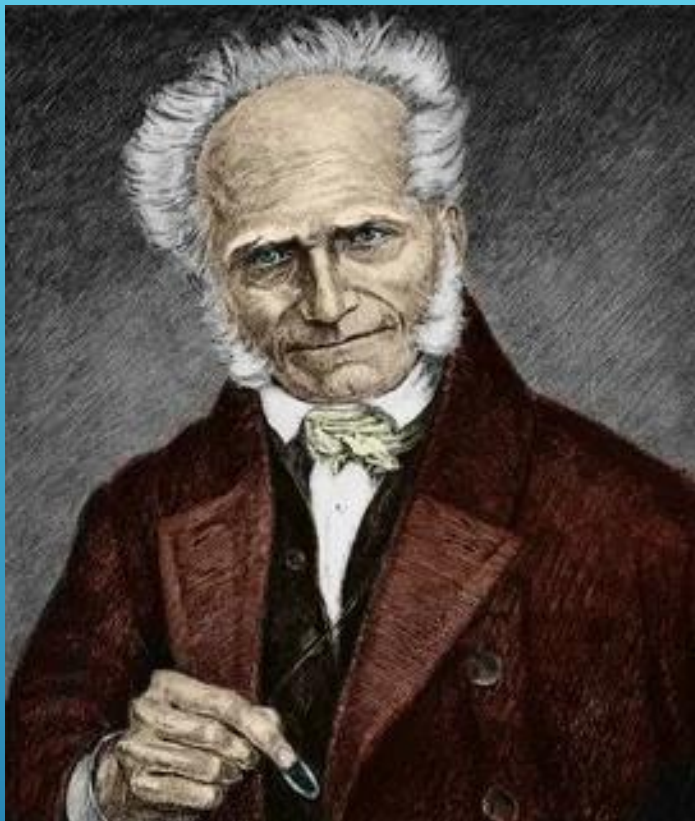


ЗДОРОВО БЫТЬ



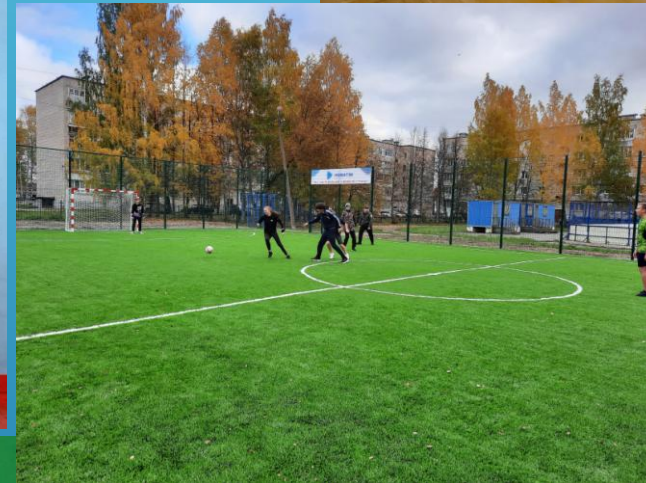
ЗДОРОВЫМ!



«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага: качество ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья.»

Артур Шопенгауэр





«СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ»

Информационный проект по физической культуре
Подготовила ученица 8 «Б» класса
МОУ СОШ №13
им. Р. А. Наумова
Беляева Виктория

Учитель: Блохина Елена Николаевна

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13 имени Р. А. Наумова
г. Буя Костромской области

информационный проект **Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека**

Подготовил

Ученик 8А класса

Зюзин Глеб

Руководитель проекта: Блохина
Елена Николаевна
2021 год

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №13 имени Р. А. Наумова г. Буя
Костромской области

МОТИВАЦИЯ – СИЛА!

ВЫПОЛНИЛ:

УЧЕНИК 8 «Б» КЛАССА

МОУ СОШ №13

ПОЛЯКОВ АНДРЕЙ

РУКОВОДИТЕЛЬ:

БЛОХИНА Е. Н.

УЧИТЕЛЬ ФИЗ. КУЛЬТУРЫ

г. БУЙ 2021Г

МОЙ ПРИМЕР

Я с 10 лет посещаю занятия по общей физической подготовке (ОФП).
Мой тренер Котов Александр Викторович .
Он считает, что развитие силы должно происходить в единстве с развитием скорости, ловкости и выносливости.
Благодаря такой слаженности происходит овладение жизненно необходимыми навыками.
ОФП — положительно влияет на психологическое и физическое здоровье ребенка.

Систематические тренировки оказывают благоприятное воздействие на поведение и эмоциональное состояние школьника.



Информационный проект на тему:

Спорт и рост: как влияют занятия спортом на рост ребёнка...

Автор: Снагов Денис
МОУ СОШ №13 им. Р.А. Наумова
8Б класс

Руководитель: Блохина Елена Николаевна
Учитель физической культуры
МОУ СОШ №13 им. Р.А. Наумова

г. Буй 2021 г.

ПРОЕКТ НА ТЕМУ
«ЗАКАЛИВАНИЕ»



Не всегда во власти врача
исцелить больного.

Овидий.

Закалишься- от болезни
отстранишься.

Закаляй своё тело с пользой
для дела.

Смолоду закалишься, на весь
век сгодишься.



МОУ СОШ № 13 им. Р.А. Неумова
г. Буй

Бокс – это мое искусство.



Работу выполнил:
ученик 8 А класса - Глизов Сергей
Руководитель: Блохина Елена Николаевна

• Мой победы.

- На протяжении двух лет у меня первая победа была в ноябре 2022 году, соревнования было посвящено 65 - летнему юбилею спортивной школы МБУ СШ "Спартак", где я занял 1 место в весовой категории 52кг.
- Вторая победа была в феврале 2023 года, в Чемпионате и первенстве Костромской области по боксу среди юношей 15 - 16 лет в весовой категории 54 кг., где занял 3 место. Имею III юношеский разряд.



- Таким образом мы видим подтверждение моей гипотезы, что бокс это не драка, а спорт с огромным положительным влиянием на физические качества и эмоциональную сторону человека. Это я увидел на собственном примере и говорю вам от первого лица!!!



Тема проекта: ВОРКАУТ



Автор: Смирнов
Владислав Сергеевич
МОУ СО школы №13 им.
Р. А. Наумова
8класс

Город Буй, улица Ивана
Сусанина 7

Консультант: Блохина
Елене Николаевна
Учитель физкультуры
МОУ СО Ш №13 им. Р. А.
Наумова

Офицерский выход



Личное исполнение...

Выход на одну



Экскаватор
(жимбарр)



Обороты на спине



Цель

- Цель проекта показать и пропагандировать эффективность новой альтернативы физического развития - воркаута, его влияние на физические возможности подростка. популяризация нового молодежного движения - **воркаут**.



2016 год



Гипотеза

Включение фитнеса в уроки физической культуры способствует укреплению и совершенствованию физической формы девушек и формирует у них положительное отношение к занятиям.

Значение занятий фитнесом на уроках физической культуры для девушки-подростка

Исследовательский проект
ученицы 11а класса
МОУ СОШ № 13 им. Р. А. Наумова
Румянцевой Елизаветы

Руководитель: Блохина Е. Н.



Объект и цель исследования

девушки 10 класса

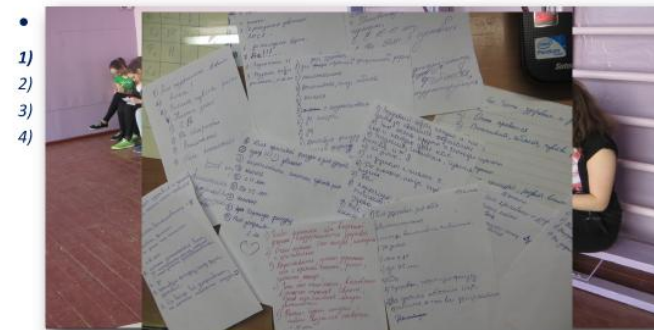
проанализировать влияние занятий различными видами фитнеса на организм девушек старшего школьного возраста, на развитие у них основных физических качеств



Степ-аэробика



Анкетирование





Тест № 1 Выносливость мышц

- Выносливость мышц** - способность мышцы поднимать вес в течение долгого времени без отдыха.
- Тест:** «отжимания в упоре» (засекая время, проверить, как долго девушки могут делать отжимания на полу)
- Результат:**



Уровень	Время
высокий	>3 минут
средний	1 - 3 минуты
низкий	<1 минуты



Тест № 1

Учащаяся	Сентябрь 2015	Март 2016	Результат
1	2.15	1.20	средний
2	1.25	средний	2.10
3	0.43	низкий	0.58
4	1.00	средний	1.20
5	0.59	низкий	1.39
6	1.12	средний	1.40
7	0.47	низкий	1.14
8	1.30	средний	1.55
9	1.02	средний	1.30
10	2.00	средний	3.10
11	0.50	низкий	1.40
12	1.18	средний	1.50
13	3.55	высокий	4.00
14	2.19	средний	3.10
15	0.52	низкий	1.20
16	1.08	средний	1.30
17	1.28	средний	1.45



Тест № 1

■ низкий уровень ■ средний уровень ■ высокий уровень



• Тест на выносливость мышц: из 17 испытуемых 16 учащихся повысили свой показатель, и 1 девушка его понизила.



Тест № 2 Гибкость

- Гибкость** - способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды
- Тест:** «сядь и достань» (после разминки сесть на пол и развести прямые ноги на ширину 25 см, предварительно на уровне пяток начертив на полу линию; положите одну руку на другую, наклониться и медленно скользить по полу вперед, не сгибая колени; необходимо сделать отметку в самом крайнем положении ладоней и померить расстояние от линии ступней до самой дальней отметки)
- Результат:**

Уровень	Отметка
высокий	>20 см
средний	5 - 20 см
низкий	<5 см



Тест № 3 Работоспособность сердца при физических нагрузках

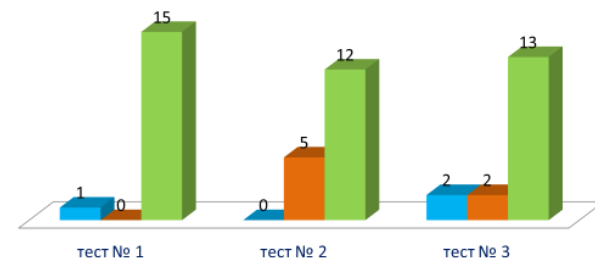
- Работоспособность сердца** – это соотношение между его объемом и его функциональной способностью.
- Тест:** индекс Руфье (замерить пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха и занести полученный результат в поле P1; сделав 30 приседаний за 45 секунд, снова замерьте пульс за 15 секунд и занести полученный результат в поле P2; после одной минуты отдыха вновь замерить пульс за 15 секунд и занести полученный результат в поле P3. Высчитать индекс Руфье по формуле: $(4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$)
- Результат:**

Уровень	Индекс Руфье
неудовлетворительный	15 и более
слабый	11-15
удовлетворительный	6-10
хороший	0,5-5
отличный	до 0,5



Общая диаграмма

■ уровень понизился ■ уровень не изменился ■ уровень повысился





«Если ты в форме, значит ты в норме!»



Вывод

- Таким образом, моя гипотеза подтвердилась.
- Несмотря на то, что в испытаниях были и отрицательные показатели, все таки динамика физического развития девушек, а также сформированное положительное отношение учащихся к таким занятиям на лицо.



«Если ты в форме, значит ты в норме!»

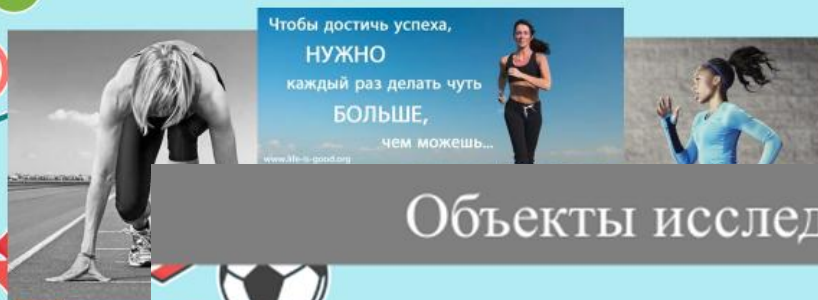


Как найти свой спорт?

Проект подготовила уч-ца 11 класса Смирнова Анастасия
Учитель: Блохина Елена Николаевна

Гипотеза

Лёгкая атлетика, как спортивное направление, по сравнению с тяжёлой, больше подходит для развития основных жизненно важных физических качеств.



Объекты исследования

Елена Б – (любит побегать)
лёгкоатлет

Выбрать оптимальное спортивное направление, путём анализа влияния разных видов атлетики на организм

Светлана О – (любит железо)
тяжёлоатлет



Тест №1

- **Проба Руфье** - это тест для оценки работы сердца при выполнении определенных физических нагрузках.
- **Индекс Руфье** = $(4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

	Елена Б.	Светлана О.
ЧСС P1	17	20
ЧСС P2	24	29
ЧСС P3	18	22
Полученный индекс	3,6	9,2

Итоги 1-го теста

- Неудовлетворительный результат, или плохая работа сердца, возможно, тяжелая сердечная недостаточность — 10-12
- Плохой результат, плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести — 10-12
- Удовлетворительный результат, средняя работоспособность, сердечная недостаточности нет — 6-9.
- Хороший результат, хорошая работоспособность (норма).
- Отличный результат, отличная работа сердца — 0-5.

	Елена Б.	Светлана О.
ЧСС P1	17	20
ЧСС P2	24	29
ЧСС P3	18	22
Полученный индекс	3,6	9,2

Тест №2

- **Гарвардский степ-тест** — на уровень тренированности
- $ИГСТ = t \times 100 / (P1 + P2 + P3) \times 2$

Результат	При отсутствии спорта	Циклические виды спорта	Аэробная выносливость
Плохой	Менее 56	Менее 71	Менее 6
Ниже среднего	56-65	71-80	6-7
Средний	66-70	81-90	7-8
Выше среднего	71-80	91-100	8-9
Хороший	81-90	101-110	9-10

Итоги 2-го теста

- Чем большее значение индекса Гарвардского степ теста будет получено, тем, следовательно, выше уровень физической подготовленности.

Показатели	Елена. Б	Светлана О.
ЧСС P1	46	56
ЧСС P2	40	54
ЧСС P3	39	51
Результат	120	93,17

- **ВЫВОД:** исходя из результатов тестирования на уровень работоспособности сердца при физических нагрузках и на уровень физической подготовки можно сделать вывод, что большую пользу для организма приносят занятия легкой атлетикой.

Тест №3

Физическое качество/тест	Елена Б.	Светлана О.	л/а	т/а
Гибкость(наклон вперед)	15	15	1	1
Силовая для мышц живота(поднимание корпуса за 30 сек)	40	22	1	0
Силовая для мышц рук(жим штанги в кг)	35	85	0	1
Скоростно-силовые качества(прыжок в длину с места)	205	190	1	0
Скорость(чб 4*10)	9,9	10,0	1	0
Выносливость(2 км)	9,35	12,07	1	0
РЕЗУЛЬТАТ:			5	2

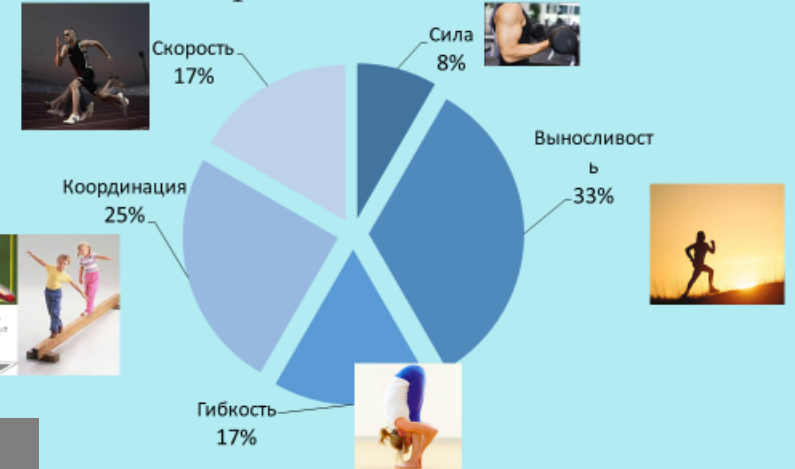
Анкетирование, вопрос №1

Какие физические качества вы считаете жизненно необходимыми?



Анкетирование, вопрос №2

Какие из ранее приведённых качеств вы бы хотели развить в себе?



Вывод

- Таким образом, моя гипотеза подтвердилась.
- Физические качества легкоатлета значительно разнообразнее, чем у тяжелоатлета.
- Не зря лёгкую атлетику называют королевой спорта.



Нестандартные формы преподавания уроков физической культуры, как мотивация и способ повышения интереса к занятиям спортом

Исследовательский проект
ученицы 11а класса
МОУ СОШ № 13 им. Р. А. Наумова
Соколовой Марины

Руководитель: Блохина Е. Н.

Цель

Определить эффективность положительного влияния нестандартных форм проведения уроков физкультуры на формирование мотивации, повышение интереса и посещаемости занятий спортом



Гипотеза

Использование нестандартных форм преподавания уроков физической культуры способствует увеличению интереса к занятиям спортом и является дополнительной мотивацией к выбору ЗОЖ.

Объект и предмет исследования

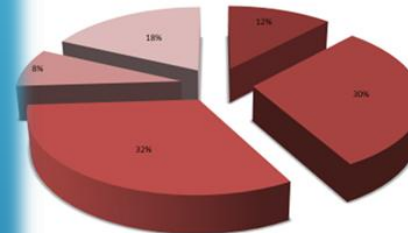
Учащиеся средних и старших классов

Процесс формирования мотивации к занятиям физической культуры



Результаты опроса:

С какими проблемами вы сталкиваетесь на уроках физкультуры?



- Не интересно
- Сложно, тяжело
- Одно и то же
- Не понимаю зачем прыгать
- Проблем не возникает

для учащихся

подготовленность?

физической культуры?

интерес к спорту?

физической культуры?

на уроках физкультуры?

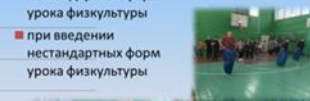


Упражнения с фитболом

Регулярные занятия на фитболе – отличный способ укрепить мышцы всего тела, улучшить осанку, справиться с проблемными зонами и даже похудеть. Как результат – подтянутое стройное тело.



Статистика посещаемости уроков физической культуры



Упражнения с резинкой для фитнеса, эспандером

Фитнес-резинка, эспандер – это простой и удобный спортивный инвентарь для занятий в зале или в домашних условиях, который обеспечивает дополнительную нагрузку для мышц. Нагрузка обеспечивается за счет сопротивления, которое возникает при растяжении резинки. Этот очень простой и доступный инвентарь невероятно функционален и эффективен!



Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1

г. Буй, Костромская область

Проект по физической культуре тему: «Координация движений»

Исследовательский проект на тему Не навреди !

Выполнила Баранова Ксения
Учащаяся 8а класса
Руководитель: Блохина Елена Николаевна



Диета или физическая активность...???

Хотя и диета, и упражнения одинаково важны для похудения, обычно легче контролировать потребление калорий, изменяя диету, чем сжигать значительно больше калорий с помощью упражнений.

- Регулярные упражнения также могут помочь справиться с голодом, регулируя уровень гормонов голода. Это может помочь предотвратить переедание и лишний перекус.



Я решила провести анкетирование и узнать, какой из этих вариантов будет пользоваться большим спросом.

Информационный проект «Мой кумир»

Подготовил:
учащийся 8а класса
Виноградов Матвей
Руководитель проекта:
Блохина Елена Николаевна



Проект на тему ЖИЗНЬ С САМОКАТОМ

Подготовил: Рожков Дмитрий
Учащийся 8а класса

ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ: «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ»

Подготовил ученик 8а класса :
Михалёв Иван
Руководитель проекта:
Блохина Елена Николаевна

исследовательский проект на тему:

Развитие общей физической подготовки при самостоятельных занятиях

Гипотеза

- Предполагается, что **самостоятельные занятия** физической культурой и **спортом** доступны всем желающим заниматься и способствуют повышению мотивации.



Методы

- наблюдения, эксперимент, видеосъемка, документирование, сбор информации, анализ.



ПОДГОТОВИЛА

ДРОБЫШЕВА АЛЕКСАНДРА ВА КЛАСС

УЧИТЕЛЬ

БЛОХИНА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Объект и предмет исследования

- **Объект исследования:** физические упражнения для повышения двигательной активности при самостоятельных занятиях спортом.
- **Предмет исследования:** использование самостоятельных занятий, как альтернатива посещения спортивных залов общего пользования в связи со сложившейся ситуацией в настоящее время и дополнительная мотивация к самосовершенствованию



Этапы и ожидаемый результат

- 1 этап –подготовительный.
- 2 этап –практический
- 3 этап-заключительный-обобщающий

Ожидаемый результат

- **внедрение самостоятельных занятий в процесс**
- **овладение знаниями о влиянии конкретного упражнения на развитие физического качества;**
- **осознание обучающимися того, что здоровье – главная составляющая качества жизни, что наше здоровье – богатство страны;**
- **повышение мотивации к самостоятельным занятиям спортом у учащихся**



Сведение лопаток

избавит от скованности и боли в спине или предотвратит ее. позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от выпячивающих лопаток и боли под ними, в целом укрепить мускулатуру спины.



Заключение

Гипотеза подтвердилась- **самостоятельные занятия** физической культурой и **спортом** доступны всем желающим заниматься и способствуют повышению мотивации к активному образу жизни.

Мы увидели, что самостоятельно выполнять упражнения не составляет труда, что, глядя на личный пример повышается мотивация к самосовершенствованию.

Занятия спортом — это реальная альтернатива миру наркотиков и алкоголя.

Но, если человек сам не поймёт всю прелесть спорта, не поймёт насколько он полезен и важен, никто его не заставит этим заниматься.



Заминка

Растягивание мышц после тренировки повышает гибкость, растяжка помогает минимизировать мышечную боль на следующий день после тренировки. Перерыва между частями заминки быть не должно, чтобы мышцы не успели остыть. При выборе упражнений на растяжку опираемся на принцип - какие мышцы получили основную нагрузку на тренировке, те и растягиваем.

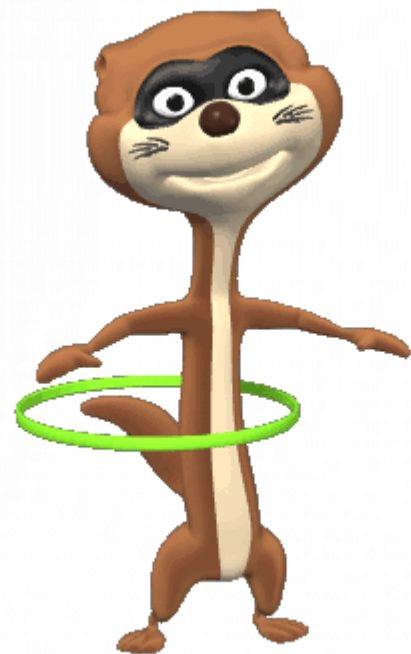
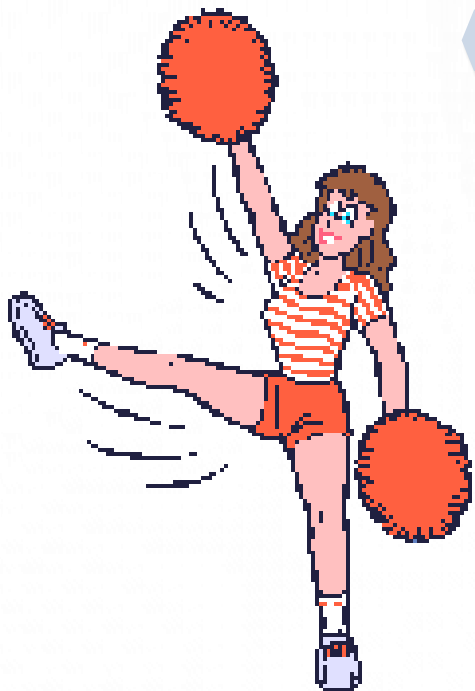


Заминка

Важное правило: интенсивность нагрузки надо уменьшать постепенно. Выполнение всех этих упражнений сразу же после интенсивной тренировки позволяет постепенно снизить частоту пульса без негативного влияния на работу сердечной мышцы.



«УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОМА»



ПОДГОТОВИЛА УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МОУСОШ №13 ИМ.Р.А.НАУМОВА
БЛОХИНА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Г. БУЙ



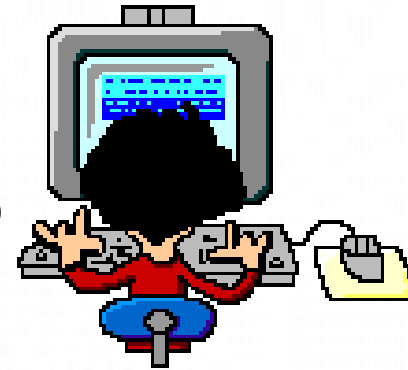
АКТУАЛЬНОСТЬ

ФИЗКУЛЬТУРА- ЭТО ТАКОЙ ЖЕ УРОК, КАК НАПРИМЕР... МАТЕМАТИКА

ДЕТИ ПРОВОДЯТ СИДЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПО 10-12 ЧАСОВ В ДЕНЬ. ЕДИНИЦЫ ИЗ НИХ ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ ИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН, В ВИДЕ ОТСНЯТОГО ВИДЕО С УПРАЖНЕНИЯМИ, ЗАСТАВИТ МНОГИХ ОТОРВАТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРА И НАКОНЕЦ ТО ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ (**ДАЖЕ** РАДИ ЛЮБОПЫТСТВА-**УЗНАТЬ** НА ЧТО САМ ТЫ СПОСОБЕН?!).

В НАШЕ ВРЕМЯ **СПОРТ** СТАЛ НЕЗАМЕНИМОЙ ЧАСТЬЮ ЕЖЕДНЕВНОГО РАСПОРЯДКА, БЕЗ КОТОРОГО ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СВОЙ ДЕНЬ. ТРЕНИРУЯСЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, МЫ ДЕЛАЕМ ОРГАНИЗМ СИЛЬНЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ. А ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВЕСЕЛОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ, НО И ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ. СПОРТ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ РАСТИ ЗДОРОВЫМ, ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ. РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СНИЖАЮТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ, ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, УСКОРЯЮТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



Тренировка с использованием разных фитнес-направлений в домашних условиях

- **ИСПОЛЬЗУЙ ТО, ЧТО ПОД РУКОЙ И НЕ ИЩИ СЕБЕ ДРУГОЕ....ДЕВИЗ НАШЕГО СЕГОДНЯШНЕГО ЗАНЯТИЯ.**

- **НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ НА ЗАНЯТИЕ:**

Музыка

Полотенце

Питьевая вода

2 Салфетки-прихватки

**2 Бутылки с водой 1-1,5 л
часы**

можно нажать))))))

Рекомендуемый плей-лист ☺



Little Big—Lolly Bomb



Cream Soda, ХЛЕБ - Плачу на техно



Филипп Киркоров - Цвет настроения синий



РАЗМИНКА С ...ПОЛОТЕНЦЕМ

- **РАЗМИНКА** — ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВКИ.
- **РАЗМИНКА** — ЭТО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ.
- **РАЗМИНКА** ДОЛЖНА ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗОГРЕВ МЫШЦ, СУСТАВОВ И СВЯЗОК, ПОВЫСИТЬ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ПОДГОТОВИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.



Потягивание прогнувшись



- руки прямые
- ноги в коленях не сгибать
-
- прогибаемс я назад с небольшим усилием
- голову наклоняем назад, смотрим на кисти рук
- полотенце натянуто

Выполняем
м
по 8 раз с
каждой
ногой

Наклоны в сторону



- руки прямые
- ноги в коленях не сгибать
- наклон, как можно ниже
- живот втянуть
-
- полотенце натянуто

Выполняем
по 8
наклонов в
каждую
сторону

Наклон вперёд, вниз



- руки прямые
- при наклоне вперёд руки над головой, спина прямая
- ноги в коленях не сгибать
- полотенце натянуто

ВЫПОЛНЯЕМ 8
ПОВТОРЕНИЙ



СИЛОВАЯ С...ГАНТЕЛЯМИ-БУТЫЛКАМИ

- УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО В ТОНУСЕ. ОНИ ПОМОГАЮТ ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ, НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС, УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ, УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ И УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ.
- ГЛАВНЫЙ ПЛЮС ГАНТЕЛЕЙ В ТОМ, ЧТО С НИМИ ЛЕГКО ЗАНИМАТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ЗАМЕНИТЬ ИХ МОГУТ...БУТЫЛКИ С ВОДОЙ.



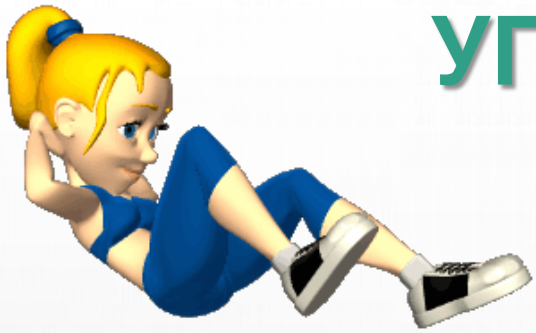
ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ ПОПРОБУЕМ ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО ДВИЖЕНИЙ ИЗ НОВОГО ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ - **БРЕЙКЛЕТИКС**

Брейклетикс - синтез фитнеса, брейк данса и уличного воркаута. Подходит для любого уровня физической подготовки! Breakletics основан Питером Совински - дипломированный спортсмен. Брейклетикс включает лучшее из пилатеса, йоги, танцев и функционального тренинга



Благодаря занятиям брейклетиксом можно отлично прокачать все группы мышц, здорово растянуть все тело, зарядиться энтузиазмом и хорошим настроением. Ну и что самое клевое, это очень весело!





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Крепкий пресс — это подтянутый живот, правильное положение корпуса и здоровая спина. Он обеспечивает правильное распределение нагрузки и защищает мышцы тазового дна.

*Каждое упражнение выполняем в течении 40-50 секунд
Отдыхаем между упражнениями 30-40 секунд
Следим за дыханием*



СТРЕТЧИНГ

Главная польза стретчинга – в расслаблении и одновременном укреплении мышц. Уходит ощущение зажатости, походка становится легче, движения более плавными, а держать спину прямой больше не представляет сложности. Нужно ли говорить, что вместе с этим приходит уверенность в себе и рождается любовь к собственному телу?!



- ноги в коленях не сгибать
- стараться головой достать до коленей



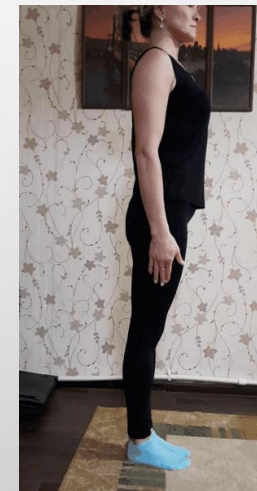
-по 8 раз к
каждой ноге



-остаться в
этом
положении на
8 секунд



-остаться в
этом
положении на 8
секунд



-остаться
в этом
положении
и на 8
секунд



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

ДИПЛОМ

награждается

Блохина Елена Николаевна

учитель физической культуры
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №13 имени Р.А.Наумова»
городского округа город Буй Костромской области

занявшая **1** место

в конкурсе на лучшую постановку физкультурной работы
и развитие массового спорта
среди общеобразовательных организаций Костромской области

в номинации:

«Образовательные технологии в формате дистанционного обучения»




Морозов Илья Николаевич
Директор департамента образования
и науки Костромской области

Кострома
19-22 марта 2021 года
Приказ №554 от 09.04.2021



ГРАМОТА НАГРАЖДАЕТСЯ

Блохина Елена

за I место на дистанции 10000 м
в категории 1977 г.р. и старше (женщины)
с результатом 45:52

организатор соревнований
Розанов В. В.

Председатель комитета по физической культуре и спорту Костромской области
Чепурцов П. Е.



ДИПЛОМ награждается

Блохина Елена

за ТРЕТЬЕ место
в соревнованиях ветеранов
в беге среди женщин на дистанции 2000 метров
в группе городских округов
на XVII летних спортивных играх
Костромской области
на призы губернатора Костромской области,
Кубка Костромской области по видам спорта,
включенным в программу игр
с результатом 8:24

Губернатор Костромской области *С.К. Ситников*



БЛОХИНА ЕЛЕНА
победитель
дистанционного конкурса
«Килеметры Победы»,
посвященного 77-летию Победы
в Великой Отечественной войне
в возрастной группе: женщины 46-59 лет
пробегано 393,60 км

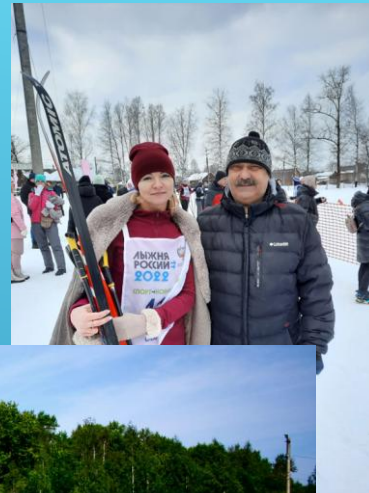


БЛОХИНА ЕЛЕНА

ПОБЕДИТЕЛЬ

ПЯТОГО ГОРОДСКОГО ФИТНЕС МАРАФОНА





«Я – счастливый человек, потому что выбрала своё
дело и полюбила его на всю жизнь».



ВЕРЬТЕ В СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



на старт...

внимание...

марш.....в школу