

# *СПОРТ- ЭТО ЖИЗНЬ*

*НОМИНАЦИЯ: «ДЕЛАЙ КАК Я»*

*ВЫПОЛНИЛ ПРОЕКТ: БАКШЕЕВ АЛЕКСАНДР АРТЁМОВИЧ.*

*ВОЗРАСТ: 16*

*РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ, БАУНТОВСКИЙ ЭВЕНКИЙСКИЙ РАЙОН, СЕЛО БАГДАРИН, БАГДАРИНСКАЯ СОШ.*

*НОМЕР: 89246589448*

*ПОЧТА : BAKSEEV64@GMAIL.COM*

*РУКОВОДИТЕЛЬ: КИСЕЛЕВ ВЛАДИМИР ВИКТОРОВИЧ.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*История жизни:*

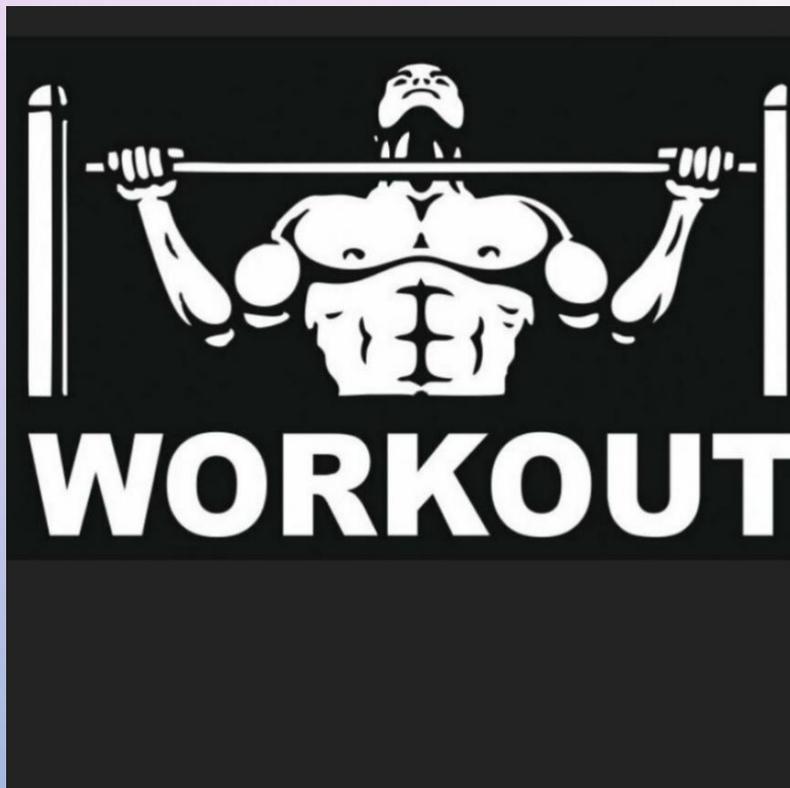
*-У меня есть друзья, которым не нравится заниматься спортом.*

*-Однажды в социальных сетях я наткнулся на видеоролики где обычные ребята выполняют различные упражнения на перекладине.*

*-Меня это очень заинтересовало и я решил обратиться к справочникам чтобы узнать больше об этом.*



*ВСЕ СПРАВОЧНИКИ ВЫДАЮТ ОДНО!  
ЭТО, WORKOUT – УЛИЧНАЯ ГИМНАСТИКА.*



*Я решил опробовать себя в этом виде спорта и  
привлечь к этому своих друзей.*

А так же я решил создать проект: **Спорт-жизнь**

*ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: ИСПОЛЬЗУЯ ВОЗМОЖНОСТИ ВОРКАУТА ВОВЛЕЧЬ ДРУЗЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ В ЗАНЯТИЯ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.*

*Задачи:*

- 1. Узнать что такое Воркаут.*
- 2. Изучить базу Воркаута.*
- 3. Обучить этому своих друзей.*
- 4. Найти место для занятий.*
- 5. Продвинуть Workout в моём районе.*

Проблема:

1) Незаинтересованность моих друзей в спорте.

2) Не смотря на популярность Воркаута, в нашем районе о нём ничего не известно.

Актуальность проекта:

Развивать и укреплять Здоровый Образ Жизни молодёжи.

Гипотеза:

При регулярный занятий(воркаутом) я и мои друзья станут сильнее, координированнее и выносливее.

## Этапы проекта:

16 сентября 2021 года – 20 октября 2021 года ознакомление с теорией workout.

21 октября 2021 – 30 октября 2021 – изучения базы workouta.

30 октября 2021 – 29 марта 2022 – привлечение друзей к занятиям.

1 апреля 2022 – 30 июня 2022 – поиск и обустройство - места для занятий.

С 1 сентября 2022 – выход на более высокий уровень.

1 января 2023 – пропаганда воркаута в нашем районе



# 1 Задача. Что такое: «Workout»

- *WORKOUT- УЛИЧНАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ БЫТЬ ОТНЕСЕНА К ЛЮБИТЕЛЬСКОМУ ВИДУ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ФИТНЕСУ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СПОРТИВНУЮ СУБКУЛЬТУРУ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЛИЧНЫХ СПОРТПЛОЩАДКАХ, А ИМЕННО НА ТУРНИКАХ, БРУСЬЯХ, ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ, РУКОХОДАХ И ПРОЧИХ КОНСТРУКЦИЯХ, ИЛИ ВОООЩЕ БЕЗ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ (НА ЗЕМЛЕ). ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ НА РАБОТУ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ.*



## Вторая задача:

Изначально я занимался на турнике который стоял в общественном парке.

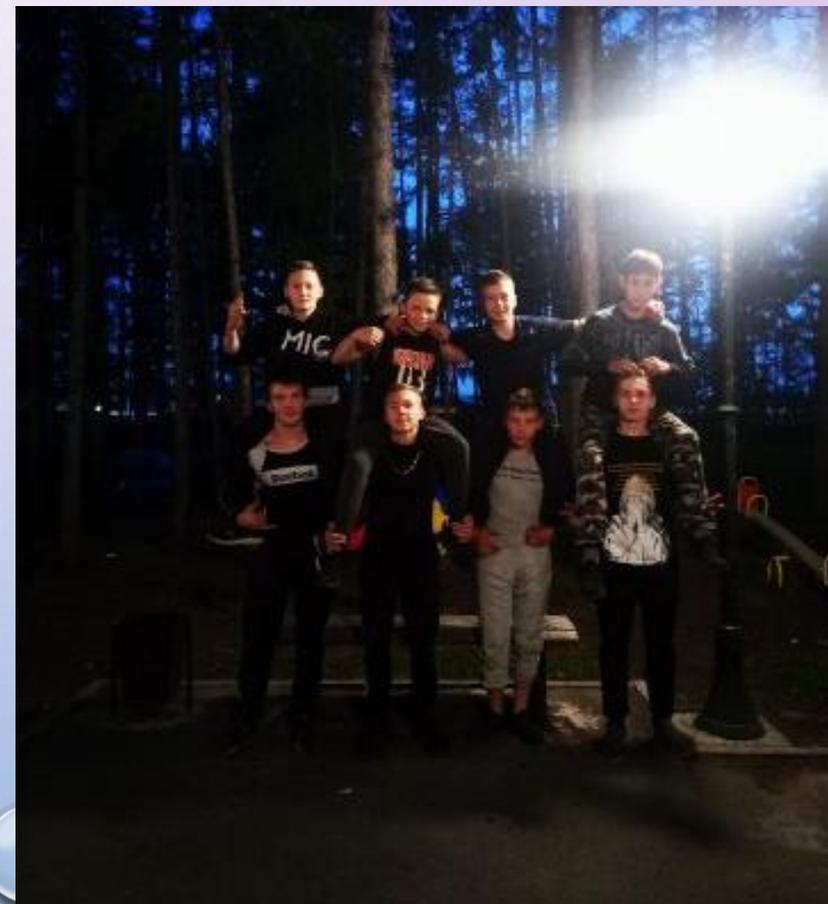
Изучив базу Воркаута я начал с таких элементов как: «Выходы силой, подъём с переворотом и склёпка» и после этого у меня появилось желание погрузиться в этот спорт с головой.



## Третья задача:

Я показал своим друзьям, и им это понравилось.

После чего они наши занятия стали совместными.



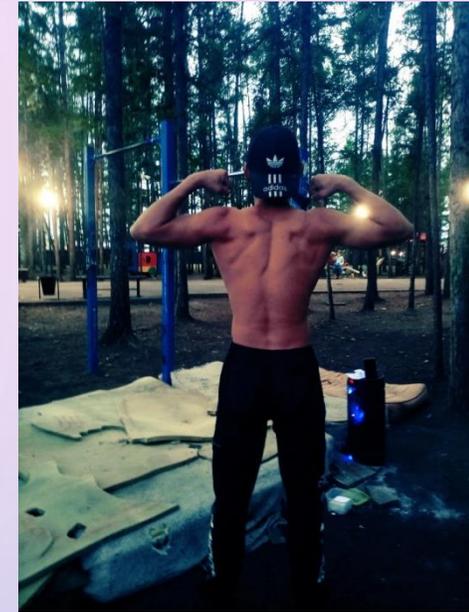
## Четвертая задача:

- В скором времени мы стали изучать более сложные элементы и заниматься в парке становилось всё сложнее и сложнее так как, иногда даже приходится падать на твёрдую поверхность. После чего мы с ребятами решили поменять место занятий
- договорившись с директором школы о ненужной стисанной перекладной, мы забрали её, и установили в укромном месте, о котором знали лишь мы
- для безопасности проведения занятий мы начали обустроить место принося в свои дома ненужные матрасы и горогонье и вдегия

## Пятая задача:

За время тренировок мы освоили такие элементы как 720, супра 540, внутренний в зацеп, егерь с русских, кумкват в зацеп, перелёт углом, перелёт ноги врозь, передний вис, ласточка, а так же дабл 540 и многое другое. Так же с друзьями для популяризации воркаута мы провели ряд показательных выступлений

- День открытых дверей в нашей школе с привлечение старшеклассников ближайших школ
- Школьный праздник «День защитника Отечества»
- Районный спортивный праздник «Сурхарбан» и др.
- Так же видеоролики с нашими достижениями я выкладываю на собственную страницу и в школьном паблике ВК



## Заключение:

- В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СПОРТ- ЭТО ЖИЗНЬ» УВЛЕКАЯСЬ ВОРКАУТОМ Я СМОГ СОБРАТЬ ХОРОШУЮ, БОЛЬШУЮ, ДРУЖНУЮ КОМАНДУ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ. ВМЕСТЕ С НИМИ МЫ ДВИГАЕМСЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ – «ИСПОЛЬЗУЯ ВОЗМОЖНОСТИ ВОРКАУТА ВОВЛЕЧЬ ДРУЗЕЙ, ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ В ЗАНЯТИЯ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ»
- ТЕПЕРЬ Я ТОЧНО УВЕРЕН ЧТО НЕ ОДИН ИЗ НАС НЕ БУДЕТ ПОДВЕРЖЕН УВЛЕЧЕНИЮ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, (ТАК КАК ЭТО МЕШАЕТ ЗАНЯТИЯМ), ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ПОМОЖЕТ НАМ СТАТЬ ХОРОШИМИ ЛЮДЬМИ. ОН НАУЧИЛ НАС ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.
- МОЯ ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРДИЛАСЬ: Я И МОИ ДРУЗЬЯ СТАЛИ СИЛЬНЕЕ, КООРДИНИРОВАНИЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ И САМОЕ ГЛАВНОЕ ДРУЖНЕЕ.

Ссылки на каналы:

Telegram: [https://t.me/Workouter\\_03](https://t.me/Workouter_03)

Вк: [https://vk.com/workouter\\_03](https://vk.com/workouter_03)