

Моя Спортивная Жизнь

Проект КАРАТЭ – это не только спорт...



г. Барнаул 2019



Работу выполнила: семья Свиридовых
мама Лидия Сергеевна
Папа Александр Александрович
Сын Семён
воспитанник МБДОУ «Детский сад №260»

TEMPLATE - 01

Я выбираю активный образ жизни



Я Семён, мне 7 лет.

С 4 лет я занимаюсь каратэ в спортивном клубе Невский.

КАРАТЭ – это искусство защиты и нападения, в переводе с японского означает «пустая рука», другими словами техника боя голыми руками, ногами и всеми частями тела.



Я выбрал каратэ, потому что это активный вид спорта, развивает силу, выносливость, учит преодолевать трудности, относиться с уважением и доброжелательностью к окружающему нас миру. Здесь я познакомился с хорошими ребятами и нашел новых друзей.

Мой Тренер



Тренировки проводит Кудинов Андрей Васильевич.

В нашем спортивном клубе работают профессиональные тренера.

Они дают отличные навыки физической подготовки для ребят всех возрастов и взрослых.



Мои Тренировки

Этот вид спорта требует большой выносливости, дисциплины и регулярных физических нагрузок.



Мои соревнования

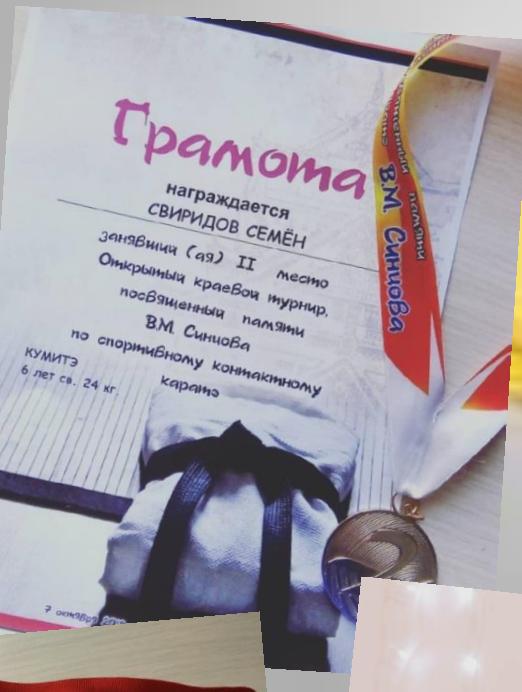
Мне нравиться участвовать в соревнованиях.
Перед началом выступления я немного волнуюсь,
но в бою чувствую себя уверенно.

Побеждает не тот кто сильнее, а тот, кто готов
идти до конца.



Мои Достижения

Я участвую в соревнованиях и занимаю призовые места



Наша общая цель

Каратэ помогает стать сильным, здоровым, волевым человеком, готовым защитить себя, своих близких и свою Родину.



Мои планы на будущее

Продолжать заниматься спортом, изучать новые приемы, стремиться к высоким результатам. Каратэ это не только боевое искусство, но и система физического и духовного развития.



Позволяет открывать в себе новые способности и расширять границы своих возможностей.



Оксана Владимировна
Чуднова