



Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Тарасевич Ксения Андреевна

СМОЛЕНСК/23.01.2024



Современные дети
огромную часть своего
времени проводят в
социальных медиа.





Недостаток
физической
активности

Психологический
аспект

Социальный аспект

Физический аспект







Челлендж — это краткосрочное соревнование или задание, которое участники выполняют на скорость или результат.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ



ПРИСЕДАНИЯ



ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ

10 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	16 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	16 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	30 сек. УПОР СПИНОЙ СТОЛЫ	20 приседаний 6 приседаний 6 приседаний
22 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	24 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	40 сек. ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	20 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	28 приседаний 6 приседаний 6 приседаний
30 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	1 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	32 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	34 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	36 приседаний 10 приседаний 16 приседаний
1,20 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	38 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	40 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	42 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	1,40 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН
44 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	46 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	48 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	2 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	50 приседаний 10 приседаний 16 приседаний
52 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	54 приседаний 6 приседаний 6 приседаний	2,20 км ПЕРВЫЙ ПОЛСОН	56 приседаний 10 приседаний 10 приседаний	60 приседаний 20 приседаний 28 приседаний

ПЛАНКА

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



10 секунд 20 секунд 20 секунд	20 секунд 20 секунд 20 секунд	25 секунд 20 секунд 20 секунд	30 секунд 20 секунд 20 секунд	35 секунд 20 секунд 20 секунд
38 секунд 38 секунд 38 секунд	40 секунд 38 секунд 38 секунд	42 секунд 38 секунд 38 секунд	44 секунд 38 секунд 38 секунд	46 секунд 38 секунд 38 секунд
1,10 км 48 секунд 48 секунд	20 секунд на БИДЖИ ПОЛ	1,20 км 48 секунд 48 секунд	1,30 км 48 секунд 48 секунд	1,40 км 48 секунд 48 секунд
25 секунд на БИДЖИ ПОЛ	1,50 км 45 секунд 45 секунд	2 км 45 секунд 45 секунд	2,10 км 45 секунд 45 секунд	38 секунд на БИДЖИ ПОЛ
2,30 км 38 секунд 38 секунд	2,40 км 38 секунд 38 секунд	2,50 км 38 секунд 38 секунд	38 секунд на БИДЖИ ПОЛ	38 секунд на БИДЖИ ПОЛ
3,10 км 1 секунда 1 секунда	3,20 км 1 секунда 1 секунда	49 секунд на БИДЖИ ПОЛ	3,20 км 1 секунда 1 секунда	4 секунда на БИДЖИ ПОЛ

2000 ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



40 ОТЖИМАНИЕ	10 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	50 ОТЖИМАНИЕ	10 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	70 ОТЖИМАНИЕ
20 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	80 ОТЖИМАНИЕ	20 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	90 ОТЖИМАНИЕ	25 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.
100 ОТЖИМАНИЕ	25 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	110 ОТЖИМАНИЕ	30 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	120 ОТЖИМАНИЕ
30 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	140 ОТЖИМАНИЕ	35 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	160 ОТЖИМАНИЕ	35 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.
180 ОТЖИМАНИЕ	40 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	190 ОТЖИМАНИЕ	40 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.	200 ОТЖИМАНИЕ
45 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	220 ОТЖИМАНИЕ	60 сек. ПОЛСОН 2 часа 20 мин.	250 ОТЖИМАНИЕ	60 сек. ПОЛСОН 3 часа 20 мин.

10 000 ПРИСЕДАНИЙ

ЧЕЛЛЕНЖ 30 ДНЕЙ



100 ПРИСЕДАНИЕ	140 ПРИСЕДАНИЕ	160 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	220 ПРИСЕДАНИЕ
240 ПРИСЕДАНИЕ	260 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	280 ПРИСЕДАНИЕ	300 ПРИСЕДАНИЕ
320 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	340 ПРИСЕДАНИЕ	360 ПРИСЕДАНИЕ	380 ПРИСЕДАНИЕ
200 ПРИСЕДАНИЕ	400 ПРИСЕДАНИЕ	420 ПРИСЕДАНИЕ	440 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ
460 ПРИСЕДАНИЕ	480 ПРИСЕДАНИЕ	500 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	520 ПРИСЕДАНИЕ
540 ПРИСЕДАНИЕ	560 ПРИСЕДАНИЕ	200 ПРИСЕДАНИЕ	580 ПРИСЕДАНИЕ	600 ПРИСЕДАНИЕ



Спасибо за
внимание