

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Мосина Полина сл11/9



# МОИМ ПРОЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВВЕДЕНИЕ В НЕЕ СПОРТ

Спорт-это важное составляющие для нашего организма,  
он позволяет нам быть более активными, выносливыми  
и красивыми

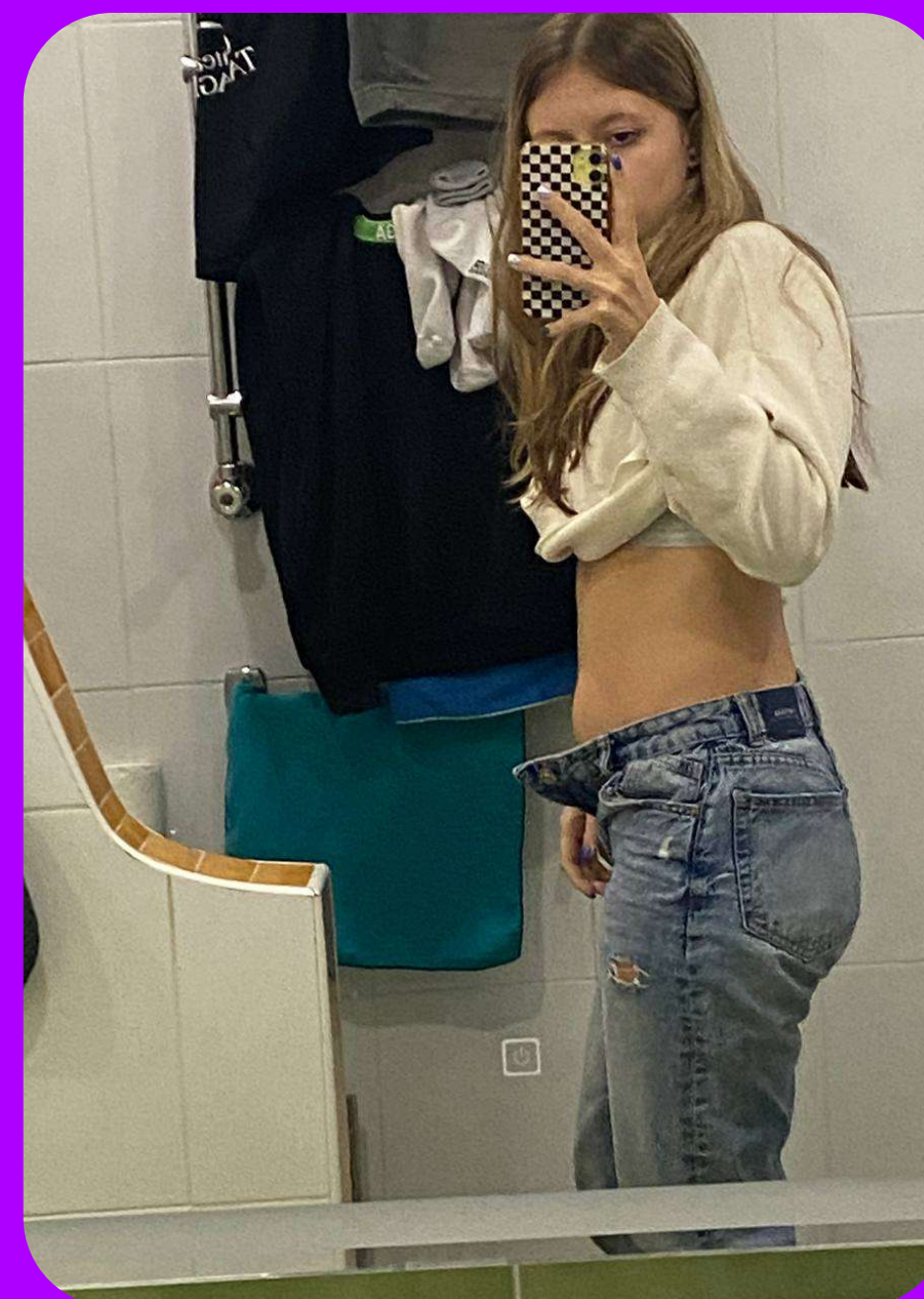


# ЦЕЛЬ МОЕГО ПРОЕКТА ПО ТЕХНОЛОГИИ СМАРТ

уменьшить процент жира  
с 28% до 17% и накачать  
мышцы

перестать есть фастфуд  
и перейти на здоровое  
питание

ИЗМЕНИТЬ ВЕС С  
54 кг до 48 кг



# С В МОЕМ ПРОЕКТЕ

- ✓ изменение фигуры и образа жизни
- ✓ я должна заработать тридцать тысяч рублей, чтобы купить абонемент в зал ,чтобы в дальнейшем достичь своей цели



# М В МОЕМ ПРОЕКТЕ

- ✓ когда жировая масса моего тела снизится с 27% до 18%



# А В МОЕМ ПРОЕКТЕ

Из-за учебы я должна составить себе график посещения зала, чтобы не прогуливать и быть отдохнувшей

я должна купить занятия с тренером, чтобы правильно выполнять упражнения, не вредить себе, а так же, чтобы был результат

я должна набраться сил, чтобы посещать зал

я должна перестать добавлять сахар в чай/кофе

# R В МОЕМ ПРОЕКТЕ

- ✓ если я смогу добиться своей цели, то я докажу себе, что могу быть сильно, это мой опыт быть самостоятельной и выносливой.



# Т В МОЕМ ПРОЕКТЕ

- ✓ я купила себе абонемент в октябре, а добьюсь своей цели в мае. Уже через три месяца я вижу первые результаты и не собираюсь останавливаться





# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 2

## ПЛАНИРОВАНИЕ

- ✓ знакомство с понятием "планирование" и соотнесение его с образовательным процессом

| № п.п. | Задачи                                | Подзадачи   | Сроки             |
|--------|---------------------------------------|---|-------------------|
| 1      | изменить фигуру                       | почти для каждой девушки "внешний вид" очень важен и я в том числе. я решила изменить свое тело в первую очередь для самой себя, чтобы чувствовать себя лучше и увереннее                         | 03.10.23-03.05.24 |
| 2      | изменить вес                          | я не посредник того, что надо худеть. я считаю, что надо повышать мышечную массу и уменьшать жировую. это хорошо для меня и моего организиа.  | 03.10.23-03.05.24 |
| 3      | перестать пить кофе-чай с сахаром     | сахар-это 1 что влияет на фигуру, от него появляется жир и портиться фигура с кожей лица, так что сахар- это первое от чего нужно отказаться  | 03.10.23-03.05.24 |
| 4      | уменьшить количество сладкого в жизни | булочки, конфеты и батончики-это круто, но они помешают моей цели, а я хочу ее добиться   | 03.10.23-03.05.24 |
| 5      | ходить в зал без пропусков            | регулярность-это самое главное. без режима и повторений я не смогу добиться своей цели  | 03.10.23-03.05.24 |
| 6      | начать кататься на велосипеде         | занятия на велосипеде повышают нашу выносливость и позволяют отдохнуть от мыслей  | 03.10.23-03.05.24 |
| 7      | прогресировать в тренировках          | то, как я начинала тренировки не значат, что я должна стоять на месте. с каждым разом я хочу улучшать свои тренировки, узнавать новые упражнения, увеливать вес и убирать то, что мне не подходит | 03.10.23-03.05.24 |
| 8      | купить абонимент в зал                | как бы хорошо не было дома-это не место для начинающего спортсмена. я считаю, что зал-это обязательная мера выполнения цели   | 03.10.23-03.05.24 |
| 9      | купить занятие с тренером             | я должна быть уверенна, что правоьно выполняю свою цель и не травмирую себя, в этом мне поможет тренер, ведь он знает свое дело   | 03.10.23-03.05.24 |
| 10     | консультация тренера                  | чтобы все было правильно, обязательно нужна консультация. тренер расскажет какие продукты надо исключить, а какие добавть. а так же поможет составить правильный рацион                           | 03.10.23-03.12.23 |

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3

- ✓ Ресурсы, как составляющие проектной разработки.

| №п.п | Необходимые ресурсы (человеческие) | Есть |
|------|------------------------------------|------|
| 1    | время                              | есть |
| 2    | мотивация                          | есть |
| 3    | цель                               | есть |
| 4    | силы                               | есть |
| 5    | физическое здоровье                | есть |
| 6    | психологическое здоровье           | есть |
| 7    | консультация тренера               | есть |

| №п.п | Необходимые ресурсы (материальные)                         | Есть |  |
|------|--|------|--|
| 1    | покупка абонимента в зал                                   | есть |  |
| 2    | покупка занятий с тренером                                 | есть |  |
| 3    | покупка формы для тренировок                               | есть |  |
| 4    | покупка доп. вещей для тренировок (бутылка, сумка, резины) | есть |  |
| 5    | покупка велосипеда   | есть |  |
| 6    | регулярная покупка еды                                     | есть |  |

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 4

## ✓ Ресурсы, как составляющие проектной разработки

| Риск                            | Его минимизация   |
|---------------------------------|---|
| заболеть                        | когда ты пропускаешь тренировку, твой организм уходит на шаг назад, но если ты полностью не вылечился, то это еще хуже. именно поэтому очень важно чувствовать свое состояние и вовремя дать организму отдохнуть, а потом продолжить тренировки |
| потеря мотивации                | потеря желание-это плохо. для того, чтобы это не произошло, нужно правильно составить график тренировок, чтобы организм успевал отдохнуть и восстановиться  |
| закончились деньги на абонемент | важно думать заранее о своих расходах и знать хватит ли денег   |
| травма                          | для этого важно знать правильную технику упражнений, а в случае чего. обращаться к тренеру за помощью.  |
| недостаток времени              | правильное и грамотное составление графика тренировок   |
| срыв(питание)                   | питание должно быть сбалансированным. в организм должны поступать витамины, белки, жиры и углеводы и тогда срывов не будет  |

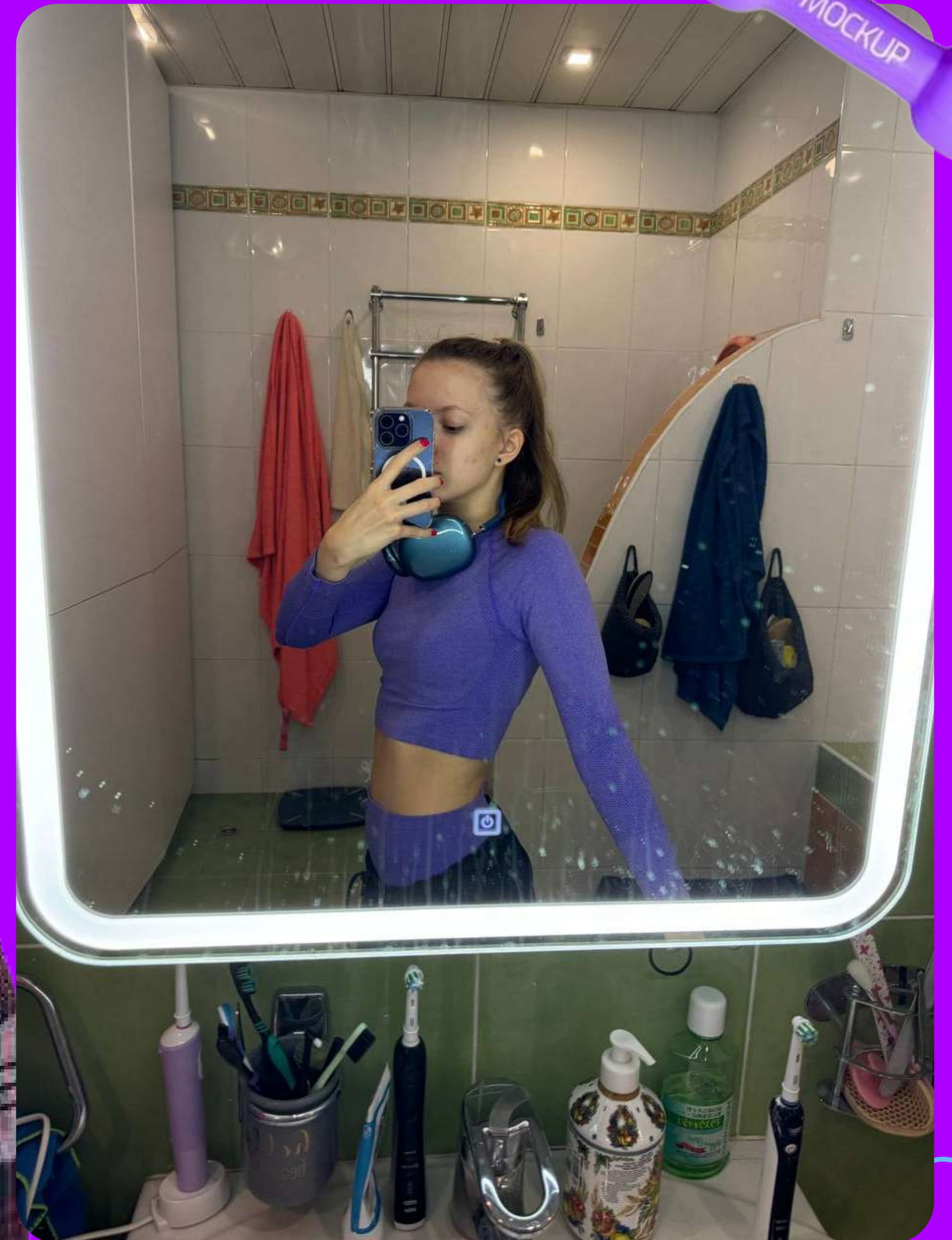
# АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОЕКТА.

Знакомство с критериями оценивания проектных работ. Выработка критериев оценивания своего проекта

| Критерий     | На 3                   | На 4                         | На 5                                  |
|--------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| питание      | фастфуд и много сахара | правильное питание, но срывы | правильное и сбалансированное питание |
| размер талии | 65                     | 60                           | 53                                    |

| Критерий                     | На 3  | На 4  | На 5  |
|------------------------------|---|---|---|
| зал                          | 15 тысяч рублей   | 30 тысяч рублей   | 50 тысяч рублей   |
| консультация тренера         | тренер сухо сказал задания и не задал <u>дополнительные</u> вопросы | тренер объяснил как делать задания, но не спросил про питание | тренер помог и рассказал какие продукты влияют на <u>образование</u> жира и <u>целюлита</u> |
| посещение зала               | 1 раз в неделю  | 2 раза в неделю   | 3 раза в неделю   |
| продолжительность тренировки | 30-45 минут   | 60-90 минут   | 90-120 минут  |
| расположение зала            | 60-90 минут от дома   | 30-45 минут от дома   | 5-20 минут от дома  |
| спортивная форма             | плохая, неудобная форма из синтетики                                | хорошая, удобная форма, но не дышит тело                      | удобная форма из хорошего материала в которой удобно заниматься                             |

# ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ, УВИДЕМСЯ В  
КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА!



