

# *Портфолио выходного дня*

*Средняя школа № 3, 1 «А» класс*

*Стрелков Станислав*



29 декабря 2017г. Участие в спортивных состязаниях по дзюдо  
«Веселые старты»



### Что такое дзюдо?

Дзюдо (от яп. дзю: до – «Мягкий путь») – японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок дзюдоги.



### Это я с надувным дзюдоистом!



30 декабря 2017г. Новогодняя елка в кванториуме  
«Робототехника»

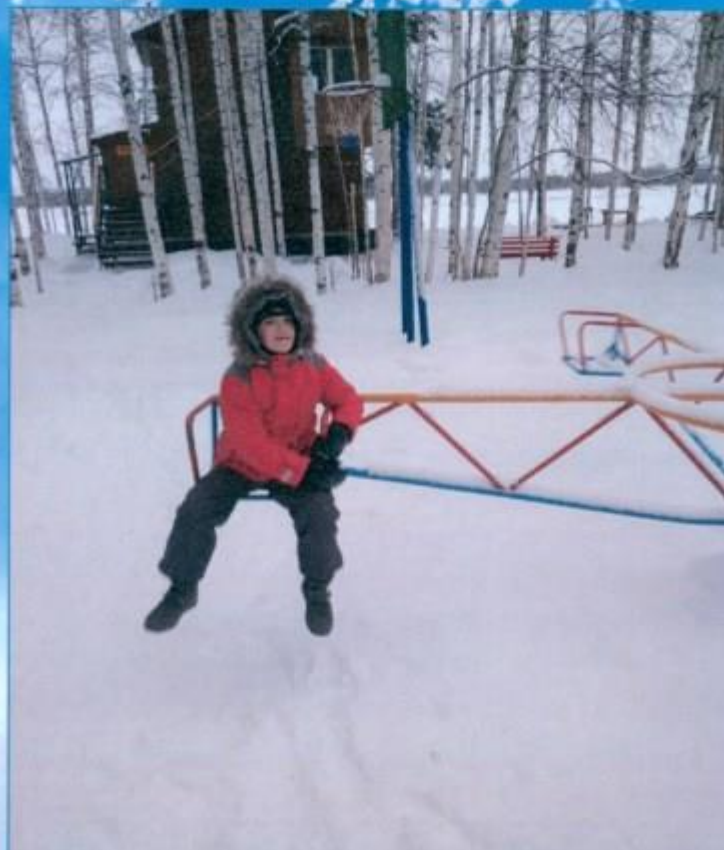



Робототехника для детей — это в первую очередь творческое занятие, развивающее интеллект ребенка: улучшается память и пространственное мышление, тренируется упорство и усидчивость. Работа с конструктором требует сосредоточенности и в то же время развивает воображение и прививает желание творить. С этой точки зрения конструкторы для робототехники так же действенны, как и обычные конструкторы. Но они еще и развивают техническое мышление и способствуют творчеству.



01 января 2018г. Новый год! База отдыха  
«Парус»

Развлечения на базе отдыха «Парус».





База отдыха Парус в Нефтеюганском районе является одним из самых живописных мест, расположенных на территории Нефтеюганского района, он ежедневно принимает большое количество гостей. Для комфортного отдыха здесь созданы все условия: благоустроенные коттеджи и домики для отдыха, сауна, рыбалка, смешанный лес, безопасный для прогулок, стоянка для автотранспорта.

В «Парусе» можно прокатиться на лошадях и пони. Летом можно совершить прогулку на квадроциклах, а также по воде на лодке или катамаране. Можно поиграть в теннис, бильярд, бадминтон, футбол.

Зимой — на снегоходах оборудованными детскими вагончиками, прокатиться с горы на тюбинге и «снежном банане».

На территории центра расположен зоопарк, который будет познавателен и интересен для детей и взрослых. Разнообразные представители животного мира земного шара: лисы, пумы, рыси, медведи, кабаны, волки, лисы, еноты, американские орлы, верблюды, ослики и многие другие.

06 января 2018г. Посещение  
аквапарка в Жемчужине Югры



В аквапарке у  
бассейна на  
фоне  
праздничной  
елки и Деда  
Мороза.



## СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ».

Центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры» может принимать более 1000 человек. Позволяет заниматься водными видами спорта всем желающим. Помимо бассейнов, аквапарка и спортзала, здесь размещаются: ресторан, кафе, сауны, тренажерные залы, проводятся соревнования любого уровня.

Центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры» предназначен для развития на территории Нефтеюганска физической культуры и спорта, создания эффективной системы подготовки спортивного резерва города, развития водных и игровых видов спорта, организации качественной подготовки спортивного резерва сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа–Югры, проведения соревнований различного уровня, в том числе международных; создание спортивно-оздоровительных групп адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, организации отдыха и развлечения жителей и гостей муниципального образования.

Площадь объекта составляет 27 000 кв.м.

Включает в себя:

- большой бассейн размером 50-25 м.;
- малый бассейн размером 25–12 м.;
- спортивный зал размером 42-24 м.;
- аквапарк площадью 1489 кв.м;
- тренажерный зал на 58 современных тренажеров, кардиозал на 15 тренажеров.
- 3 восстановительных центра.