

**20.15.2005**

**16 лет**



**Остроухова Диана**

**Вячеславовна**

**МАОУ «Гимназия 9»**

# Факты обо мне

- 1 Начала заниматься **боксом** с **10 лет**
- 2 Первенство СФО среди юниоров 17-18 лет  
1 место (февраль 2022 г.);
- 3 1 места на Открытом турнире по боксу  
**класса Б. Очигавы С.В. 2021**
- 4 Первенстве СФО, Турнире по боксу  
**им. МСМК Коротаева О.Г.**
- 5 Турнире по боксу им. з.т. России **Спицына Ю.А.**





**ДЛЯ** чего?



**Спорт- это наше здоровье!  
Я бы хотела, чтобы наша страна  
было здоровой и могучей!**

# ВАЖНО, что у Вас в голове

умственная сила очень важна для боевых искусств

ведение боя с соперником, который **ниже** тебя, значительно отличается от ведения боя с соперником, который **выше** тебя

нужно замечать **ошибки противника** и самому их не допускать

смотреть, где у твоего конкурента **открытые места**, куда можно ударить для получения балла от судей

завершить бой **досрочно**, при хорошем попадании, соперник не сможет его продолжать

Этот список можно продолжать долго



СДАЧА НОРМ И ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМ		РОССИЯ
	Дата	Подпись Министр Спорта
Сдача норм		 КАНДИДАТ МАСТЕР СПОРТА
Выполнение норм:		
II разряда		
I разряда		
Кандидата в мастера спорта России	25.08 2021	 КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ Министерство спорта

## ЧЕГО хочу?

Я бы хотела поделиться своей **верой в нашу страну** и наши спортсмены достойно выступают за нашу страну, они хотят, чтобы наше **общество менялось к лучшему**, все они выделяют в спорте не только физическое, но и **духовное развитие**. Они ни за что не сдаются и делают для победы всё, что в их силах, и даже больше, и если что-то пойдет не так, они приносят извинения.





# Что интересно ЕЩЁ?

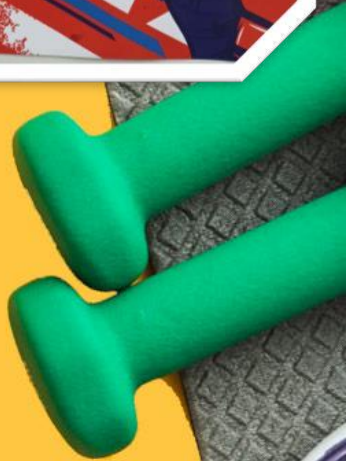


Это **деньги**, которые зарабатывают спортсмены и поклонники. Многолетний чемпион UFC **Жорж Сент-Пьер** за бой может заработать до 8 миллионов долларов или **Джон Джонс** из UFC покупал дорогие машины после каждого боя. Чем опаснее работа – тем больше за нее можно получить.



# Я могу! Я знаю!

как проводить множество турниров, соревнований, «товарищеских» встреч.





# Важно для девушек

Поднятие **самооценки**. В будущем планирую быть тренером, который настойчиво, но без жестокости, проводит занятия.

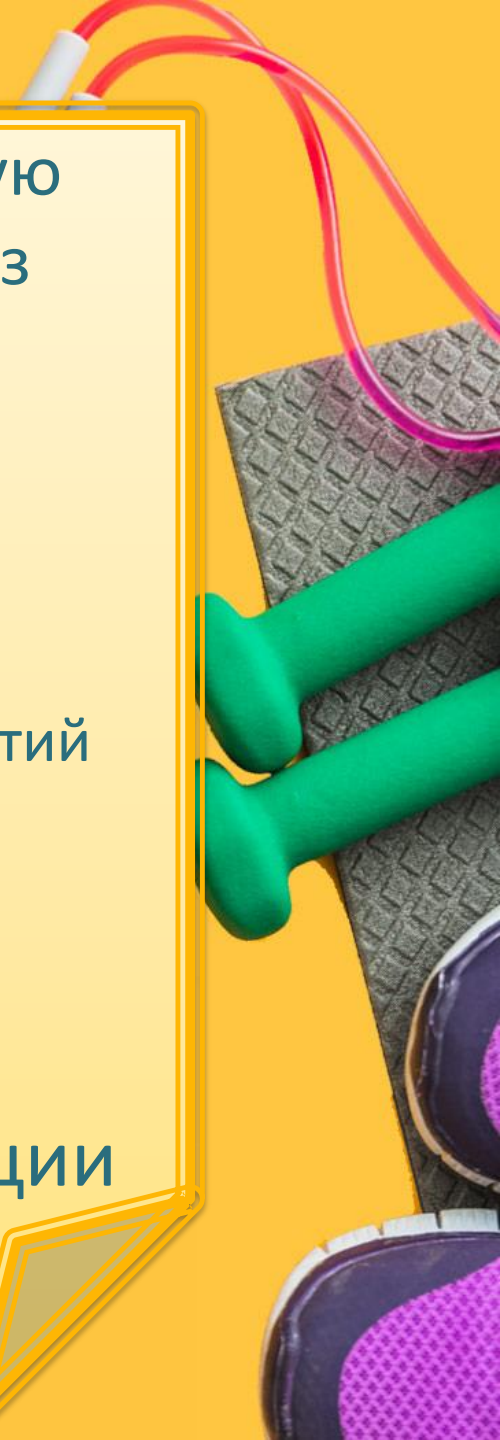
Привлечь девушек к занятиям спорта.

- ✓ Подготовка спортсменов к соревнованиям
- ✓ Обучение и тренировка
- ✓ Проведение групповых и индивидуальных занятий
- ✓ Проведение персональных тренировок
- ✓ Консультирование по плану тренировок

## Где работать?

Учебные заведения    Спортивные секции

Кружки    Фитнес-клубы





**Ссылка на мою историю**

<https://disk.yandex.ru/i/Z3wg5E12zwwovw>

