

The background features a blue gradient with various sports-related icons. In the top right, there is a blue square icon with a white hand holding a pencil. In the bottom left, there are two blue square icons with white figures: one of a person running and another of a person in a dynamic pose. A large, semi-transparent gold medal is visible on the right side of the page. The main text is centered in a light blue rounded rectangle.

«Токарева Екатерина – лучшая спортсменка губернии»

*Подготовила проект обучающаяся
10 класса МБОУ «СОШ с. Красный Яр»
Арсамакова Айшат*

Руководитель Давыдова Татьяна Борисовна.



«Спорт, – восклицал Кубертен. – Благодаря тебе, молодежь учиться уважать себя, и лучшие качества народов. Вот в чем подлинный смысл спортивного соревнования!»





Спорт - это важнейшая часть нашей жизни.
В своей работе я хочу рассказать об одной из лучших спортсменок нашей губернии Токаревой Екатерине – нашей землячке, выпускнице нашей Красноярской ШКОЛЫ.



Так все начиналось.



Катя поначалу увлекалась гимнастикой и танцами, а в 2001 году папа записал ее в свою секцию. Так Катя начала заниматься дзюдо под руководством уже тренера - Токарева Н.В.



Став постоянной участницей соревнований, Катя очень быстро добивалась впечатляющих результатов. Она стала чемпионкой района, области, затем и соревнования на уровне России, а потом и международные.





Спортивные достижения.

Чем упорнее вы работаете,
тем удачливее вы становитесь.

Гари Плейер, игрок в гольф.



Дзюдо—это спортивный вид единоборства. Все опасные приемы, которые могут нанести увечья, в нем исключены. В переводе с японского языка дзюдо означает «гибкий путь к победе».



На сегодняшний момент Екатерина Токарева это двукратная победительница (2013, 2014гг.) и двукратный призер первенства России по дзюдо среди девушек, победительница первенства России по самбо среди девушек 2014 года, победительница финала VI летней спартакиады учащихся России 2013года по дзюдо



Жизнь вне спорта.





Спорт даёт нам практически все! Он движущая сила, которая помогает нам в жизни. Человек с любой профессией, будь то переводчик или продавец, которая, как кажется, никак не связана со спортом, нуждается в этой силе! В этом истоке радости, здоровья, красоты!





Спорт – это великое дело.



Он прославляет не только спортсменов, но и страну. И сегодня, когда мы наблюдаем триумф нашего Отечественного спорта на Олимпиаде в Сочи, нас охватывает несказанная гордость за то, что такие люди у нас есть, и Токарева Екатерина – одна из них. И пока они есть, можно быть спокойным за спортивное будущее России.