

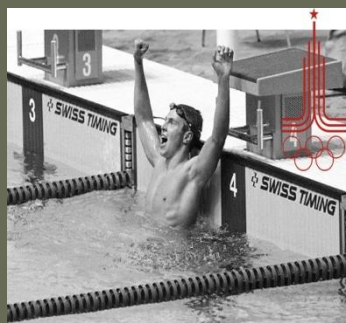
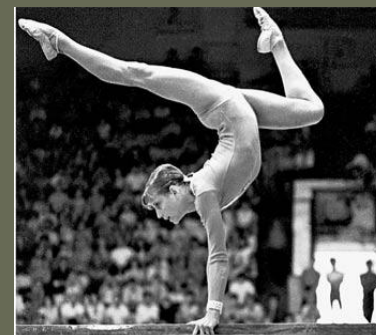
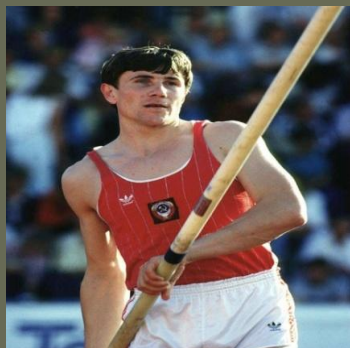
«Займись спортом! Участвуй в ГТО!»



Учитель физической
культуры Мучкапской СОШ
Репин С.А.

«От знака ГТО – к олимпийской медали!»

Маленькая Лена мечтает стать знаменитой спортсменкой!



Что же нужно делать, чтобы стать самой, самой лучшей чемпионкой?



НАВЕРНО НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ:

- Быстро бегать;
- Хорошо плавать;
- Далеко и высоко прыгать;
- Бегать на лыжах;
- Метко и далеко метать мяч.

Я должна стать самой:

- Сильной!
- Быстрой!
- Выносливой!
- Гибкой!



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ ОТЛИЧНО
РАЗВИВАЕТ ЛОВКОСТЬ,
КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И
СТАРТОВУЮ СКОРОСТЬ, А
ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШИМ
СПОСОБОМ ТРЕНИРОВКИ
РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ.



Челночный бег

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ НОРМАТИВЫ
КОМПЛЕКСА ГТО В ЧЕЛНОЧНОМ
БЕГЕ.

Челночный бег 3x10 м



ЛЕНА ТРЕНИРУЕТСЯ



«ПЛАВАНИЕ ФОРМИРУЕТ
ХАРАКТЕР, УКРЕПЛЯЕТ
САМОДИСЦИПЛИНУ, ВЫДЕРЖКУ
И СПОСОБСТВУЕТ
ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ
МУСКУЛАТУРЫ ТЕЛА,
УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ».



Плавание

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ ИСПЫТАНИЕ
КОМПЛЕКСА ГТО ПО ПЛАВАНИЮ



ЛЕНА УЧИТСЯ ПЛАВАТЬ



КОГДА-ТО ЭТО УПРАЖНЕНИЕ
ВХОДИЛО В ПРОГРАММУ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР. ПРЫЖКОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ,
СКОРОСТИ, ЛОВКОСТИ И
«ПРЫГУЧЕСТИ».



ЛЕНА ТРЕНИРУЕТСЯ



Прыжок в длину с места

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ ТЕСТ КОМПЛЕКСА
ГТО ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА



БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ - ЭТО МОЩНАЯ
ПОДЗАРЯДКА ХОРОШЕЙ
ЭНЕРГИЕЙ ОТ ПРИРОДЫ.
БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ –ЭТО
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.
БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ –ЭТО
СПАСЕНИЕ ВАШЕГО СЕРДЦА.
БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ - ЭТО
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И БОРЬБА
С ЛИШНИМ ВЕСОМ.



Бег на лыжах

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ НОРМАТИВЫ
КОМПЛЕКСА ГТО В БЕГЕ НА ЛЫЖАХ.



ЛЕНА УЧИТСЯ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ



МЕТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ ЕСТЕСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, БЫСТРОЙ СИЛЫ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ.



Метание мяча на дальность

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО В МЕТАНИИ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ.



ЛЕНА ТРЕНИРУЕТСЯ





Силовые испытания



КРЕПКИЕ И СИЛЬНЫЕ МЫШЦЫ
НЕОБХОДИМЫ ЧЕЛОВЕКУ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

СИЛА НУЖНА ЧЕЛОВЕКУ ЧТОБЫ
БЫСТРЕЕ ОВЛАДЕТЬ
НЕОБХОДИМЫМИ
ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ.





Бег на короткие дистанции

Многие думают, что мой талант — это дар природы и ничего больше, но спешу вас разочаровать: мне пришлось долго и упорно работать, чтобы стать тем Усэйном Болтом, которого все знают. / Усэйн Болт/



ЛЕНА ТРЕНИРУЕТСЯ



Бег на длинные дистанции

«Если вы хотите стать лучшим бегуном, вы вполне можете им стать. Только начните бегать прямо сейчас. Что может быть интересней, чем попробовать!»



ГИБКОСТЬ ПОМОГАЕТ
ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ.
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ
ХОРОШЕЙ ОСАНКИ.
ГИБКОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ
УЛУЧШЕНИЮ СПОРТИВНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ.
ГИБКОСТЬ ПОМОГАЕТ В
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



Наклон вперёд

ЛЕНА ВЫПОЛНЯЕТ ТЕСТ
КОМПЛЕКСА ГТО НА ГИБКОСТЬ.



ЛЕНА ТРЕНИРУЕТСЯ



«От знака ГТО — к олимпийской медали!»

