

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Встав на лыжи, согните немного ноги, само тело направьте чуть-чуть вперед. Далее, необходимо выполнить скользящий шаг сначала одной ногой, затем другой. Главное стараться, делать шаги более протяженные по скольжению за один шаг. Теперь, для ускорения, можно использовать лыжные палки. Правая и левые руки должны обязательно чередоваться.

Основные действия, которые должен выполнять лыжник, это толчок лыжами - скольжение - толчок палками. Правильное соблюдение ритма и последовательности движений позволит максимально быстро передвигаться на лыжах, затрачивая при этом минимум сил.

Чтобы кататься на лыжах, важно научиться еще и падениям, разворотам, торможению.

Падать на лыжах нужно правильно, чтобы не получить травм ног. Всегда при падении нужно направлять весь свой вес в бок.

Чтобы нормально развернуться или резко повернуть на лыжах, нужно стараться не наступать задними концами лыж друг на друга. Так вы не запутаетесь и не запнетесь.

Для хорошего и уверенного торможения, достаточно устанавливать лыжи при движении на ребра, а по окончании торможения сводить их концы вместе.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН



Спорт ребятам очень нужен! Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье, спорт — игра, физкульт-ура!

Самыми младшими участниками комплекса ГТО являются дети 6 лет. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В это время ребёнка можно записывать в секции гимнастики, фигурного катания и др.

В этом возрасте физическое развитие ребенка оценивают прежде всего по его двигательным навыкам, поэтому основные нормативы ступени - беговые. Большую роль играет и развитие координации движений, а также мелкой и большой моторики.

С точки зрения психологов динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Поэтому начинать подготовку к выполнению нормативов стоит начинать уже с детского сада – так, чтобы к начальной школе маленький человек был готов к выполнению нормативов I ступени.

Пусть нормативы ГТО I ступени станут для дошколят той отправной точкой, которая приведет их к великим достижениям уже во взрослой жизни!

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



БЕГ
на средние и длинные
дистанции



ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине



СТРЕЛЬБА
из пневматической
винтовки



БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период



МЕТАНИЕ МЯЧА



ПРЫЖОК
в длину



ПЛАВАНИЕ

Всероссийский
спортивно-оздоровительный
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ
ВСЯ СТРАНА!**

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,
ГОРДИСЬ СВОИМИ
ПОБЕДАМИ!**

Ступени норм ГТО для школьников

