



Шаги без опасности



Автор: Маньшин С.В.
МБУ ДО «ЦВР «Малая
Академия»
2020 год

ГТО - путь к здоровью



Секретное





ОФП

СИЛА

ЛОВКОСТЬ

ГИБКОСТЬ

БЫСТРОТА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА.





ОБРАЗОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЯ





БЫСТРОТА





Быстрота-способность организма совершать движения в минимальный отрезок времени, с возможно большей скоростью.





Тесты для определения быстроты:

- 1.Бег 20 метров.*
- 2.Бег 30 метров.*
- 3.Бег 60 метров.*
- 4.Бег 100 метров.*



Для развития быстроты используют УПРАЖНЕНИЯ:

- Челночный бег;*
- Бег с ускорением;*
- 10-15 метров;*
- Эстафеты;*
- Прыжки в длину с разбега;*
- Прыжки в длину с места;*





ВЫНОСИВЕСТЬ





Выносливость - способность организма к длительному выполнению какой-либо деятельности, способность противостоять утомлению.





Тесты для определения выносливости:



1. Бег 1000 метров.

2. Кросс 1500, 2000, 3000, 5000 метров.

УПРАЖНЕНИЯ для развития выносливости:

- Длительная ходьба
- Длительный бег
- Передвижение на лыжах





ГИБКОСТЬ





Гибкость – способность организма человека выполнять движения в суставах с возможно бо́льшей амплитудой.





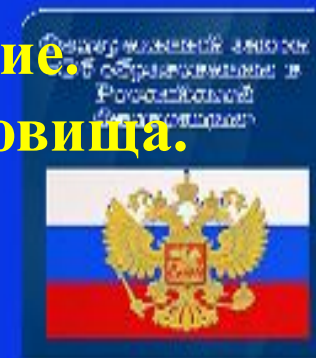
УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости:



- **Силовые упражнения**
- **Упражнения на расслабление мышц**
- **Упражнение на растяжение мышц, связок и сухожилий.**

- **Наклоны и вращения туловища из положения стоя, сидя.**

- **Выпады – пружинистое покачивание.**
- **Расслабленное «падение» рук, ног, туловища.**



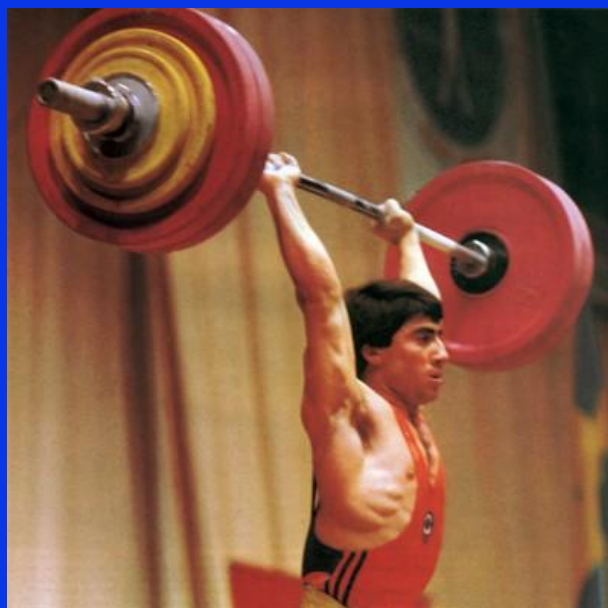


СИЛА





Сила – способность организма преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.





УПРАЖНЕНИЯ для развития силы:



1. В качестве отягощения используют собственный вес. (отжимание, приседание, выпрыгивание, отжимание)
2. В качестве отягощения используют внешние предметы. (штанга, гантели)





ЛЮБКОСТЬ





**Ловкость – координация движений,
связанная с Ц.Н.С.**





«Президентские состязания»



- **Отжимание**
- **Прыжки в длину с места.**
- **Поднимание туловища за 30 сек.**
- **Наклон вперёд.**
- **Вис на перекладине.**
- **Бег 1000 метров.**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Автор: Маньшин С.В.



МБУ ДО «ЦВР «Малая Академия»»
2020г.