

Методические рекомендации к презентации.

Подготовка учащихся старшего школьного возраста к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские спортивные игры» и участие в первенстве В.О. района, города Санкт-Петербурга, сдача норм ГТО.

Автор: Осипов Александр Михайлович

Учитель физической культуры

ГОУ СОШ №15 Шевченко 36 лит А

Санкт-Петербург 2015 г.



Цель:

Пропаганда здорового
образа жизни

Задачи:

- формировать знания адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию психических процессов, само регуляции;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- 
- содействие гармоническому развитию личности;
 - овладение новыми навыками двигательных действий и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

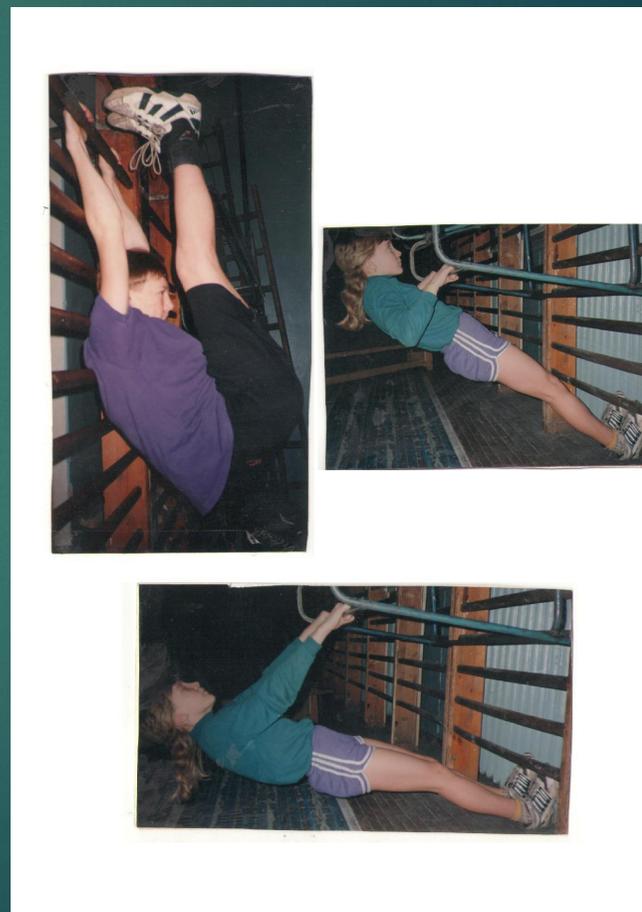
Некоторые основные нормативы по физической культуре и ГТО.

Возраст		15 лет			16 лет			17 лет		
оценки		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Отжимание в упоре лежа	Ю	30	25	20	35	30	25	40	35	30
	Д	15	10	5	16	12	7	16	12	7
Упражнение для развития мышц брюшного пресса подъем прямых ног	Ю	7	5	3	9	7	5	10	8	6
	Д	5	3	2	7	5	3	8	6	4
Подтягивание Ю- в висе Д- лежа	Ю	11	9	8	12	10	9	13	11	10
	Д	21	18	17	22	20	19	22	20	19

Упражнение для развития силы, гибкости на тренажерах в 15 школе.



Упражнение для развития силы, гибкости на тренажерах в 15 школе.



Тренировки приводят к победам.

Финиширует Планида Вадим 15 школа.
Призер города Санкт-Петербурга на
среднии

дистанции 2015 года.



Блинов Владислав 15 школа .
Победитель в гиревом спорте и
армрестлинге.



Спасибо за внимание.