



Я - ГОТОВ!

Проект
Скупкина Леонида



**НАШИ ЛЫЖНЫЕ ТРАССЫ
ПРИВЕТСТВУЮТ ВАС!
СИЛ И ЗДОРОВЬЯ
НАБИРАЙТЕСЬ У НАС!**

Я – Скупкин Леонид, ученик 6 класса школы №25 города Нижний Тагил, занимаюсь лыжными гонками, имею 3-й взрослый разряд, награждён ДВУМЯ золотыми знаками ГТО, хочу поделиться своим опытом подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Здоровый образ жизни, потребности и привычки регулярно заниматься физкультурой и спортом начинаются с детства, ведь ценности, сформированные в детстве и в семье, остаются с человеком на всю жизнь.



Папа, мама, я и сестра – спортивная семья!



Большую роль в увлечении физической культурой и желании быть здоровым и успешным в жизни демонстрирует наша большая спортивная семья Скупкиных.

Победители регионального этапа Всероссийского конкурса "ГТО всей семьёй" - семья Скупкиных.

Они стали участниками финала конкурса, который проходил 17 сентября 2017 года в г. Москве.

Скупкины держались на высоте, показали достойные результаты, прославили наш город Нижний Тагил и Свердловскую область.



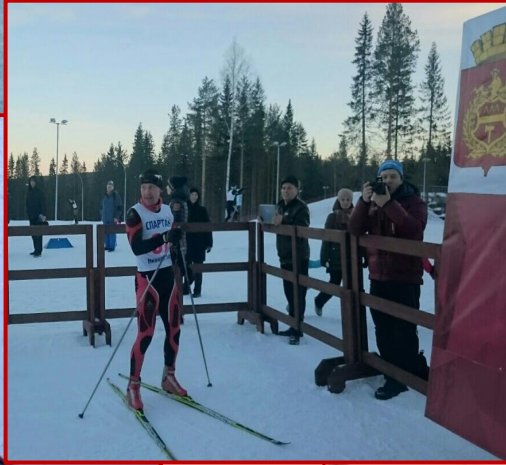
Вручение золотого знака ГТО моей бабушке

–
**Скупкиной
Наталье Леонидовне**

в 2016 году.



Мой папа - тренер. Я в курсе всех его спортивных достижений. Я горжусь семейными спортивными традициями и буду стремиться их продолжать и быть достойным спортивной славы школы №25.





21 декабря 2017 года в ФОКе
"Президентский" состоялось
Итоговое мероприятие Всероссийского
физкультурно-спортивного фестиваля
"ГТО-одна страна, одна команда!".

Почётными гостями стали
начальник Управления по
развитию физической
культуры, спорта и
молодёжной политики
Администрации города
Нижний Тагил - Дмитрий
Валерьевич Язовских и
мастер спорта по лыжным
гонкам, 14-ти кратный
победитель соревнований по
лыжным гонкам
"Тагильская снежинка",
неоднократный призёр и
победитель чемпионатов
УрФО – МОЙ ПАПА, ТРЕНЕР
**Скупкин
Максим
Александрович.**



Моя спортивная жизнь



— Всероссийский день бега —
КРОСС НАЦИИ 2017

ВЕРХНЕВУХСКИЙ РАЙОН
Кросс Нации

Норинга ДЕСИТОН ЦСМ СОНАР

295  **НИЖНИЙ ТАГИЛ**

СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ПРЕЗИДЕНТСКОГО



Скупкин Леонид -
победитель личного чемпионата
города 2016 года по лыжным гонкам
среди начальных классов
(3 взрослый разряд),
тренер М.А Скупкин.

12 октября 2017 года в ФОКе "Президентский" состоялось **торжественное вручение золотых знаков отличия комплекса ГТО**. Я, Лёня Скупкин был награжден золотым знаком ГТО.



Обладатели золотого знака ГТО были торжественно
награждены

16 сентября 2018 года на Кроссе наций.

И я в этой команде!!!



Мой второй золотой знак ГТО!
Я этим горжусь!





Моя подготовка начинается
с лета.

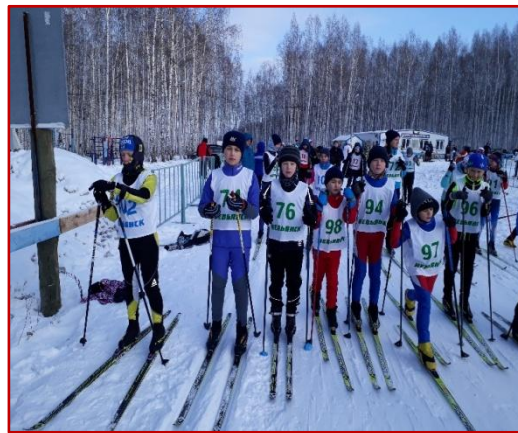


Мой тренировочный процесс.





Тренировочный процесс:
разминка



Меня тренирует мой папа, он всегда внимательно следит за моими успехами и неудачами, относится ко мне строго.



Постоянное участие в соревнованиях разного уровня.
Анализ результата соревнований, выработка тактики
— один из этапов подготовки спортсмена.

Лыжные гонки – один из видов сдачи норм ГТО.



упражнения и прогулки
укрепляют иммунитет!
Готовимся к сдаче норм ГТО
всей командой!





1

СТАРТ

34

ROSSIGNOL
ROSSIGNOL

Наша команда лыжников на тренировочном сборе в лагере «Золотой луг»

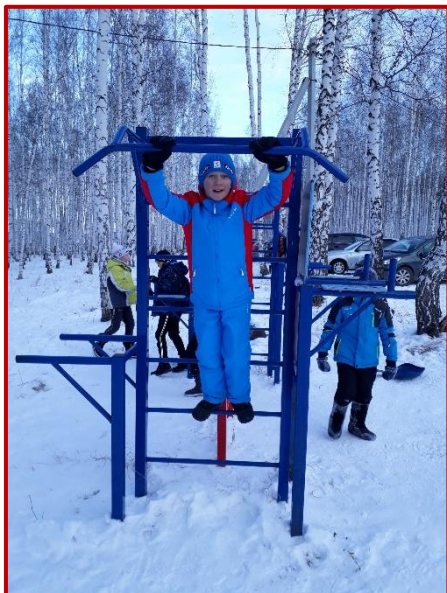


Тесты при сдаче нормативов комплекса ГТО





Для поддержания хорошей физической формы лыжнику нужно заниматься и зимой и летом.



Я использую разные тренажёры, которые позволяют укреплять мышцы рук.



Для лыжника важна гибкость, существует много упражнений, которые я использую на тренировках.

**приглашен
в международный детский
АРТЕК**





**Занимайтесь
в спортом и
сдавайте
нормы
ГТО!!!**

**АРТЕК – МОЯ МЕЧТА!
И она сбылась!!!**





ГТО - путь к здоровью