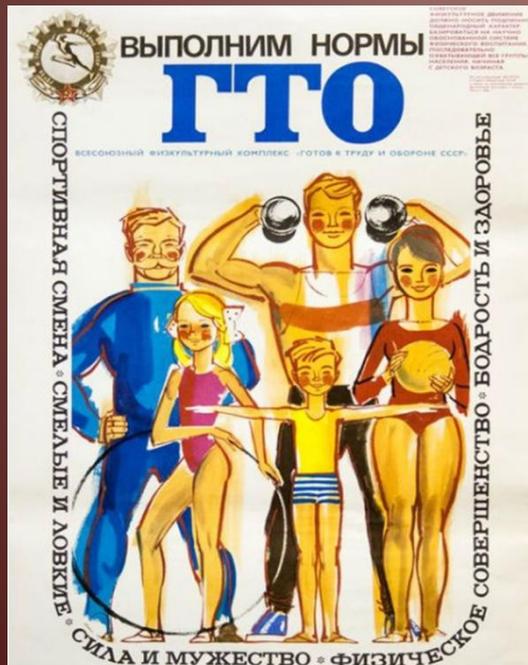


И. Тарабрин А Чумаков

# Спортивная смена



Презентацию книги выполнили:  
Артеменко Александра,  
Бедарева Александра,  
обучающиеся 8 класса  
МОУ СОШ № 5 г. Балашова

# Содержание

Начнем с зарядки !.....	10
Личная и общественная гигиена...	16
Как подготовиться к сдаче нормативов по бегу....	26
Готовиться к выполнению прыжков.....	33
Подготовка к метанию теннисного мяча.....	39
Лыжные гонки.....	41
Плавание.....	47
Силовые упражнения.....	50
Туристский поход.....	53
Приложение.....	65

Эта брошюра предназначена для школьников 14-15 лет прошлого века, начиная с 1972 года.

В ней заложены нормы и требования ГТО.

Мы надеемся, что вы возьмете полезное для себя при подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО .

# Введение

Кто из вас, ребята, не хочет стать сильным, смелым, ловким? Таких пожалуй не найдешь. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля вырабатываются в процессе занятий физической культурой и спортом. Поистине неопределима здесь роль основы основ физического воспитания – нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»  
Новый комплекс ГТО вступил в действие с 1 марта 1972 года.  
Эта брошюра предназначена для юношей и девушек, сдающих нормативы ступени «Спортивная смена». В ней все необходимые советы и практические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов и требований комплекса ГТО.

## ЧТО ТАКОЕ ГТО?

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР.

Существовала в нашей стране с 1931-1991 гг. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.



- Второй уровень
- Третий уровень
- Четвертый уровень
- Пятый уровень

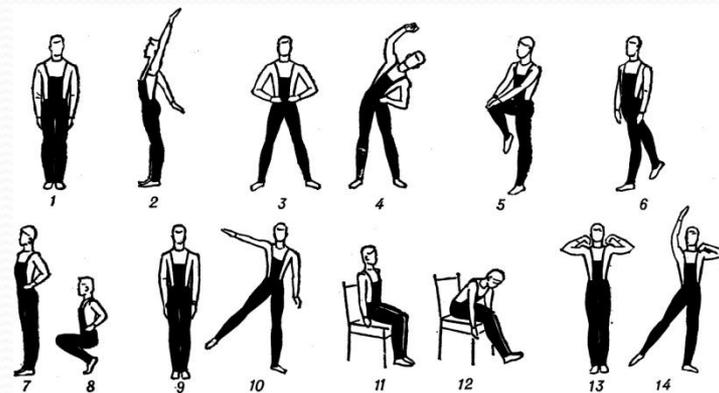
ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО  
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРЕБАЮЩЕГОСЯ

# Начнем с зарядки!

- Начальным исходным звеном является утренняя зарядка. Упражнения, выполняемые сразу после сна служат хорошим средством плавного перехода от сна к активной работе организма. Выполнение упражнений утром развивает и совершенствуют органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ, укрепляют мышечную систему. Это, в свою очередь, сделает вашу фигуру стройной и красивой.



- Утренняя гимнастика позволяет сохранить и улучшить осанку, которая особенно подвержена на улучшения школьном возрасте . Всего на гимнастику тратится 10-15 минут. Утреннюю гимнастику , как и все другие виды физических упражнений, надо проводить либо на открытом воздухе , либо в хорошо проветренном помещении. Если упражнения выполнены правильно, выразительно, экзаменационная бригада ставит зачетную карточку оценку (сдано).



# Личная и общественная гигиена

- Одно из самых главных требований личной гигиены-чистота кожи. Нужно регулярно поддерживать чистоту кожи. Открытые части тела следует мыть не реже двух раз в день- утром и вечером. Кроме того, рекомендуется мыть руки после каждого посещения туалета, после выполнения работ и перед едой. Мыть ноги следует ежедневно или не реже одного раза в два дня, в летнее время-каждый день. Чтобы тело было чистым, надо посещать баню, принимать душ или ванну не реже одного раза в неделю.



# Как подготовиться к сдаче норматива по бегу.

- 1. Пробежать 200 м. в среднем темпе, не напрягая мышц,- 1 раз
- 2. Небольшая разминка (2-3 минут).
- 3. Пробежать по прямой дорожке сначала медленно, а потом в среднем темпе 25-30 м-3 раза
- 4. Бег прыжками по прямой на расстояний 25м - 3 раза
- 5. Семенящий бег, то есть бег короткими шажками, но быстрыми и свободными движениями ног, с активными движениями рук. 25-30 м-3 раза
- 6. Отработка низкого старта.



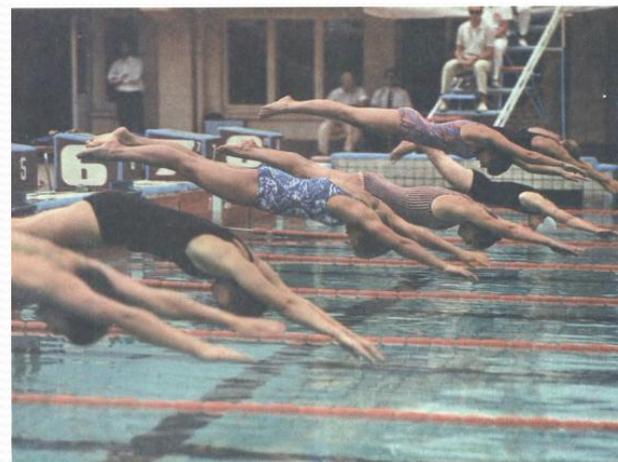
# Занятия по подготовки к сдаче норматива по прыжкам в длину

- 1. С разбега или с места на препятствие высотой 50-80 см.
- 2. Прыжки шагом, то есть поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой. Пропрыгать 15 м, выполняя прыжки как можно выше и дальше,-3-4 раза.
- 3.Разбежаться,сделав 5-6 шагов, и прыгнуть в яму, перепрыгнув через планку, установленную на высоте 20-30 см, в 1,5 м от доски для отталкивания,-3-4 раза.
- 4. Прыжки в яму с 10-15 шагов разбега-3-4 раза.
- 5. Определите ритм и длину своего разбега для точного попадания толчковой ногой на деревянный брус.
- 6. Прыжки в яму с определением результата-3-4 раза.



# ПЛАВАНИЕ

- 1. Зайдите по пояс в воду и выполняйте приседания. Когда голова находится над водой, сделайте глубокий вдох, а погружаясь в воду - продолжительный выдох. Темп выполнения приседаний должен соответствовать темпу естественного дыхания. Делайте по 15-20 приседаний-3 раза.





## Источники:

1.И. Тарабрин, А Чумаков ,Спортивная смена (II ступень Всероссийского комплекса « Готов к труду и обороне СССР»). М.« Физкультура и спорт» , 1972.

2.<http://images.yandex.ru>