

Спортивное приложение «Стадион»



В газете «Городские
новости»

Приложение «Стадион»

В нашем приложении освещаются следующие темы:

Детский и юношеский спорт

Спортивная инфраструктура

Массовые спортивные акции и мероприятия

Интервью с начинающими звёздочками и известными спортсменами

Ветеранский спорт

Матчи профессиональных команд по игровым видам спорта

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Спортивная медицина

Проект «ГТО в новом формате»

Наша акция «ГТО-мания» в этом году переросла в большой проект «ГТО в новом формате», направленный на популяризацию комплекса и его продвижение среди населения. Теперь мы не только принимаем ГТО у всех желающих, но ещё и рассказываем при помощи профессиональных экспертов о том, как правильно готовиться к тому или иному виду испытаний комплекса. Широко освещаем все акции и мероприятия по апробации норм ГТО. Публикуем подробные ответы на вопросы теоретической части ВФСК. Проводим опросы среди населения, публикуем интервью со специалистами, которые участвовали в разработке нормативов современного комплекса.

8 ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ № 146 (12 01), вторник, 29 сентября 2013 года

В пределах помоста

Мы продолжаем рассказывать о том, как правильно и безопасно выполнять физические упражнения, входящие в состав комплекса ГТО. В этом номере мы поговорим о том, как правильно выполнять упражнения на помосте. Помост — это один из самых сложных элементов комплекса, который требует от спортсмена не только силы, но и хорошей координации. В этом номере мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения на помосте, и приведем примеры выполнения упражнений на помосте. Автор материала — мастер спорта Виктор Рыжов.

Нормы ГТО по прыжку гири (количество раз)

Статья (статья)	Мужчины		Женщины
	20-29 лет	30-39 лет	
1 (10-15 м)	20	15	10
1 (15-20 м)	20	15	10
1 (20-25 м)	20	15	10
1 (25-30 м)	20	15	10

Для выполнения норматива ГТО необходимо прыгнуть 10 раз на помост. При этом прыжки должны выполняться в течение 10 секунд. Если прыжки выполняются в течение 10 секунд, то прыжки считаются выполненными. Если прыжки выполняются в течение более 10 секунд, то прыжки считаются невыполненными. При выполнении прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией. В этом номере мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения на помосте, и приведем примеры выполнения упражнений на помосте.

Внимание! Препятствие

Выполнение прыжков на помосте требует хорошей координации. Если прыжки выполняются неправильно, то прыжки считаются невыполненными. При выполнении прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

Это интересно

Для прыжков на помосте в спорте используются специальные снаряды. В этом номере мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения на помосте, и приведем примеры выполнения упражнений на помосте.

Положительные советы

- При прыжке ноги должны быть согнуты в коленях.
- Прыжки должны выполняться с силой.
- Прыжки должны выполняться с хорошей координацией.
- Прыжки должны выполняться с помоста.
- Прыжки должны выполняться с силой.
- Прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

Важно! За этикетку тот прыжок не считается

- Если прыжок выполняется неправильно, то прыжок не считается.
- Если прыжок выполняется с помоста, то прыжок считается выполненным.
- Если прыжок выполняется с силой, то прыжок считается выполненным.
- Если прыжок выполняется с хорошей координацией, то прыжок считается выполненным.

Стилисты ПОДСКАЗКИ

Для прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

ЗАМКА

Для прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

ТЕХНИКА

Для прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

ОБЪЯСНЕНИЯ

Для прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

ПЕРЕКРАТ

Для прыжков на помосте необходимо соблюдать следующие правила: прыжки должны выполняться с помоста, прыжки должны выполняться с силой, прыжки должны выполняться с хорошей координацией.

Олег Петров СЕРБИЯ

Проект «ГТО в новом формате»

Рубрики проекта:

«На старт»: публикуются материалы о проведении различных акций и мероприятий по сдаче норм ГТО населением;

«А у нас во дворе»: публикации о том, на каких спортивных площадках и клубах по месту жительства красноярцы в шаговой доступности и под руководством опытных инструкторов смогут осваивать упражнения, входящие в нормативы ГТО;

«ГТО-манья»: акция газеты;

«Включайся»: материалы о проведении общественными организациями, предприятиями, учреждениями и другими структурами различных конкурсов, направленных на популяризацию ВФСК ГТО;

«Азбука»: детальное препарирование конкретных упражнений и тестов комплекса;

12 ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

№ 118 (3241), вторник,
13 сентября 2013 года

Где без врача не обойтись

ВИДЫ ПОРЕЖЕНИЙ:

- **Параллельно.** Возникает при падении. Характерно наличие множественных открытых ран на локтях, коленях, голенях, предплечьях, кистях.
- **Вращательная переломы.** Возникают при падении с упором на локоть при поворотах туловища.
- **Сгибательные переломы.** Возникают при падении с упором на локоть при сгибании туловища.
- **Плечевые.** Возникают при падении на плечо.
- **Позвоночные.** Возникают при падении на спину.
- **Острые.** Возникают при падении на острые предметы.
- **Хронические.** Возникают при падении на острые предметы.

ПО ВРЕМЕНИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ СЛЫШАТ:

- **Острые.** Возникают при падении на острые предметы.
- **Хронические.** Возникают при падении на острые предметы.

ОХ УЖ ЭТОТ СКОЛЬКИЙ ПОЛ

Получить ожоги можно не только в быту, но и на тренировке. Чаще всего это происходит при падении на горячую поверхность. Например, при выполнении упражнения «Лыжи» на брусьях. Если человек упадет на горячую поверхность, то может получить ожог. Чтобы избежать этого, нужно использовать специальные коврики или одеяла.

Н ТЕМУ

О том, как избежать травм, читайте в рубрике «Азбука».

Помни про лёд

Лёд может быть очень опасным. При падении на лёд человек может получить травму. Чтобы избежать этого, нужно использовать специальные коврики или одеяла.

Азбука

Азбука — это рубрика, в которой мы подробно разбираем конкретные упражнения и тесты комплекса ГТО. Здесь вы найдете советы и рекомендации от специалистов.

Материалы подготовлены: Ольга Калитина, Татьяна Александрова, Анастасия Шибанова, Светлана Сидорова, Елена Сидорова



Спасибо за внимание!