

Секция Лёгкой атлетики

« ДЮСШ » стадион « Рекорд »
Ивановского района

Наша спортивная группа

- Тренер- преподаватель:
- Бородкина Екатерина Михайловна
- В группе 27 человек



О виде спорта

- **Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки; метание диска, копья, молота; толкание ядра; легкоатлетические многоборья.
- Для легкой атлетики лучшим считается возраст 9 — 12 лет.



Основные задачи



- Укрепление здоровья;
- создание условий для оздоровления учащихся средствами упражнений этого вида спорта;
- повышение результатов учащихся;
- вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом.

Если не бегаешь, пока здоров, придется бегать, когда заболеешь

- Каждую неделю мы ходим на стадион «Рекорд», там мы занимаемся на тренажерах, бегаем и готовимся к сдаче нормативов ГТО.





Что такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).