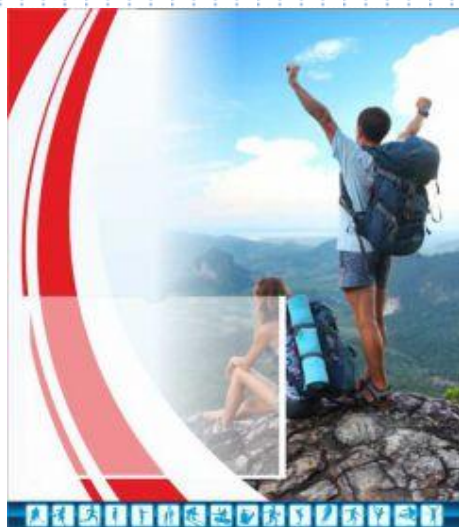
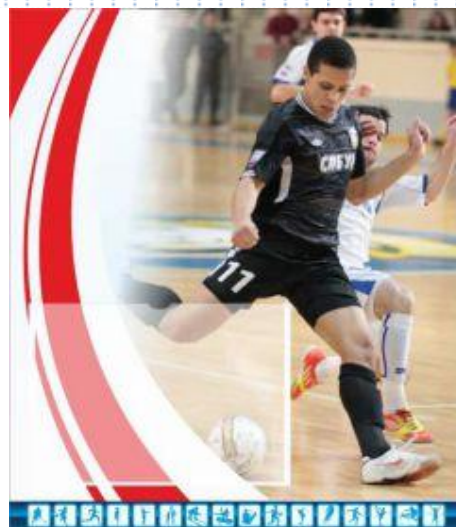


СТЕНДЫ В КАБИНЕТ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Компания АЛИОНА
тел. (8152) 27-17-53, ф. 25-26-15
e-mail: Aliona@com.mels.ru



Артикул ШК-2915
спортивный (туризм)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2917
спортивный (футбол)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2919
спортивный (волейбол)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2921
спортивный (баскетбол)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2916
спортивный (лыжи)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2918
спортивный (борьба)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2920
спортивный (гимнастика)
Размер 0,4x0,46



Артикул ШК-2908
Правила поведения в спортзале
№1
Размер 0,6x0,9

СТЕНДЫ В КАБИНЕТ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Компания АЛИОНА
тел. (8152) 27-17-53, ф. 25-26-15
e-mail: Aliona@com.mels.ru



Артикул ШК-2923
Олимпийские игры
Размер 2,5x0,25

НОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПОДРОБНОСТЬ		Занят	Занят
Возраст (лет)	Возраст (лет)	100 м	200 м
10-11 (10-11 лет)	12-13 (12-13 лет)	2:0	4:0
12-13 (12-13 лет)	14-15 (14-15 лет)	1:50	3:50
14-15 (14-15 лет)	16-17 (16-17 лет)	1:40	3:40
16-17 (16-17 лет)	18-19 (18-19 лет)	1:30	3:30
18-19 (18-19 лет)	20-21 (20-21 лет)	1:20	3:20
20-21 (20-21 лет)	22-23 (22-23 лет)	1:10	3:10
22-23 (22-23 лет)	24-25 (24-25 лет)	1:00	3:00
24-25 (24-25 лет)	26-27 (26-27 лет)	0:50	2:50
26-27 (26-27 лет)	28-29 (28-29 лет)	0:40	2:40
28-29 (28-29 лет)	30-31 (30-31 лет)	0:30	2:30
30-31 (30-31 лет)	32-33 (32-33 лет)	0:20	2:20
32-33 (32-33 лет)	34-35 (34-35 лет)	0:10	2:10
34-35 (34-35 лет)	36-37 (36-37 лет)	0:00	2:00
36-37 (36-37 лет)	38-39 (38-39 лет)	0:00	1:50
38-39 (38-39 лет)	40-41 (40-41 лет)	0:00	1:40
40-41 (40-41 лет)	42-43 (42-43 лет)	0:00	1:30
42-43 (42-43 лет)	44-45 (44-45 лет)	0:00	1:20
44-45 (44-45 лет)	46-47 (46-47 лет)	0:00	1:10
46-47 (46-47 лет)	48-49 (48-49 лет)	0:00	1:00
48-49 (48-49 лет)	50-51 (50-51 лет)	0:00	0:50
50-51 (50-51 лет)	52-53 (52-53 лет)	0:00	0:40
52-53 (52-53 лет)	54-55 (54-55 лет)	0:00	0:30
54-55 (54-55 лет)	56-57 (56-57 лет)	0:00	0:20
56-57 (56-57 лет)	58-59 (58-59 лет)	0:00	0:10
58-59 (58-59 лет)	60-61 (60-61 лет)	0:00	0:00

Артикул ШК-2913
Нормы физической подготовки
Размер 0,7x1

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ

В спортивном зале и спортплощадке очень важно соблюдать правила поведения, чтобы не повредить zdraví самому и не травмировать своего товарища. Помните, что важно и что нельзя делать во время занятий физкультурой!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- После урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Нужно переодеться.
- Оскакивать на руках, часах и браслетах, стрелы и часы и другие украшения.
- Успокаивать и переодеться смирнее в зале без разрешения учителя.
- Заниматься на снарядах без учителя или без разрешения.
- Бросать друг и друга мячи, камни и шарды (мелкие) снаряды.
- Ставить подножки, толкаться, оговаривать других ребят во время выполнения упражнения.

НЕОБХОДИМО:

- Заниматься в спортивной форме и обуви, иметь хорошо остроголовые ногти, ногти закрывать лаковой.
- Входить в зал в присутствии учителя.
- Выполнять упражнения по команде.
- При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.
- Во время игры соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя, капитана команды.
- Выходить из зала во время занятия по разрешению учителя.

Тот, кто выполняет эти правила, станет настоящим спортсменом!

Артикул ШК-2909
Правила поведения в спортзале №2
Размер 0,8x0,9

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

1. При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

2. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

3. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

4. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

5. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

6. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

Артикул ШК-2911
Техника безопасности занятий по спорт. играм
Размер 0,8x0,9



Артикул ШК-2905
Спортивный пьедестал
Размер 0,8x0,9

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы.
- Спортивные занятия начинаются за 3 минут до начала занятия.
- Идем в зал дисциплинированно только в присутствии преподавателя.
- Ученики должны быть в форме установленного образца.
- За партами, анатомом, спортивными снарядами строго в местах занятия.
- Ученики, опоздавшие к началу занятия, к занятию не допускаются.
- Установка и проверка снарядов в зале разрешается только по разрешению преподавателя.
- При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.
- Выход учащихся из зала во время занятия возможен только по разрешению преподавателя.
- При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.
- При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.
- После занятия все спорты должны быть аккуратно поставлены на места, проветривать спортзал, выносить мусор.

Артикул ШК-2910
Техника безопасности на уроках физ.культуры
Размер 0,8x0,9

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

2. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

3. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

4. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

5. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

6. При выполнении упражнения строго соблюдать очередность, когда товарищ освобождает место для выполнения упражнения.

Артикул ШК-2912
Техника безопасности занятий по легкой атлетике
Размер 0,8x0,9



Артикул ШК-2907
Нормы физической подготовки
Размер 0,8x0,9

СТЕНДЫ В КАБИНЕТ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Артикул ШК-2929
 Наши достижения
 Размер 0,75x1,2



Артикул ШК-2914
 Счет
 Размер 1,2x1



Артикул ШК-2928
 История ГТО
 Размер 1,4x1



Артикул ШК-2925
 Сдаем нормы по ГТО
 Размер 1,5x0,9



Артикул ШК-2906
 Наши достижения
 Размер 1,2x0,9



Артикул ШК-2902
 Спортивная жизнь №1
 Размер 1,4x0,9



Артикул ШК-2904
 Расписание тренировочных занятий
 Размер 1,5x0,9



Артикул ШК-2924
 Олимпийский уголок
 Размер 1,38x1

СТЕНДЫ В КАБИНЕТ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Компания АЛИОНА
тел. (8152) 27-17-53, ф. 25-26-15
e-mail: Aliona@com.mels.ru



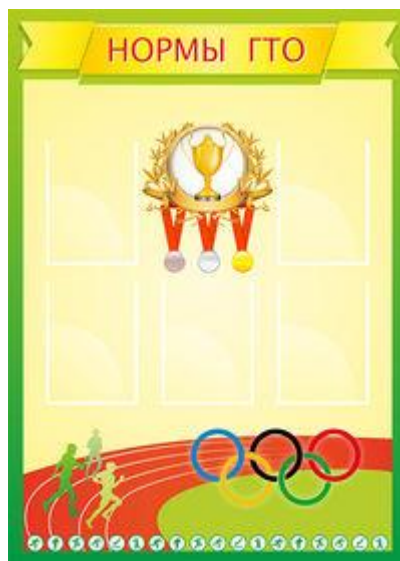
Артикул ШК-2926

Нормы по ГТО
Размер 1,4x1



Артикул ШК-2903

Спортивная жизнь №2
Размер 1,4x1



Артикул ШК-2927

Нормы ГТО
Размер 1x1,4



Артикул ШК-2901

Лучшие спортсмены
Размер 1,5x0,9



Артикул ШК-2922

Спортивная жизнь
Размер 2x1