

## «Спортивный день» в профильном лагере «ОЛИМП»



«Если хочешь быть здоров – постарайся!» - под таким девизом прошел еще один день в лагере.

Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Лагерь – самое подходящее место.

День **8 июня** в профильном лагере «ОЛИМП» прошел под названием «Спортивный день».

Спортсмены сегодня отработывали игровые комбинации в передвижении:

- «топ-спин» справа с центра и правого угла;
- «блок-подставка».

Всем известно, общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Продолжился день сдачи нормативов по ОФП, а именно по прыжкам в длину с места

*Лучший результат показали:*

Дикун Ростислав - 1,89 см

Кечкасова Полина - 1,88 см

Матракшина Кира - 1.75 см.

Так держать! А остальным равняться на лучших и постараться увеличить свой результат.

