

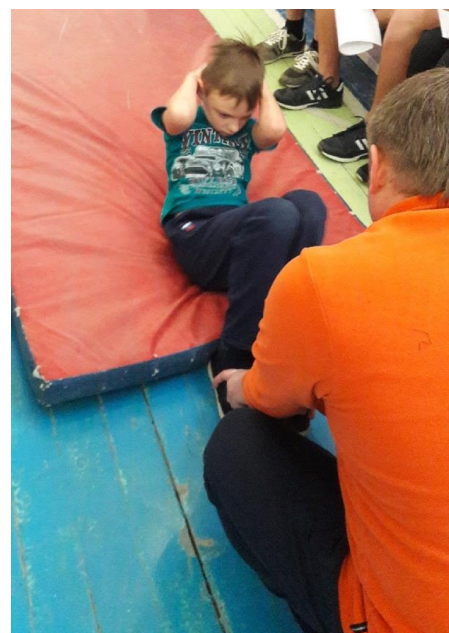
Как быть первыми мы знаем: ГТО все выбираем!



9 января 2019 года учащиеся 3 «а» класса Бармина Ольга и Букин Данил приняли участие в выполнении нормативов ВФСК «ГТО». Ребята выполняли упражнения на пресс, по прыжкам в длину с места, подтягивание и отжимание. Учащиеся первой школы сегодня сдавали нормы ГТО

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и

непосредственное выполнение установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне». Для каждой возрастной группы от 6 до 70 лет и старше определены свои нормативы. Виды нормативов и испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Требования комплекса ГТО внутри каждой ступени есть обязательные и по выбору. ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний комплекса, вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.



Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.