



ГТО - путь к здоровью

Работу выполнили ученицы
9А класса средней школы
№10 Афолина Анастасия и
Швырева Диана.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.»... Толстой Л. Н.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

...Гиппократ







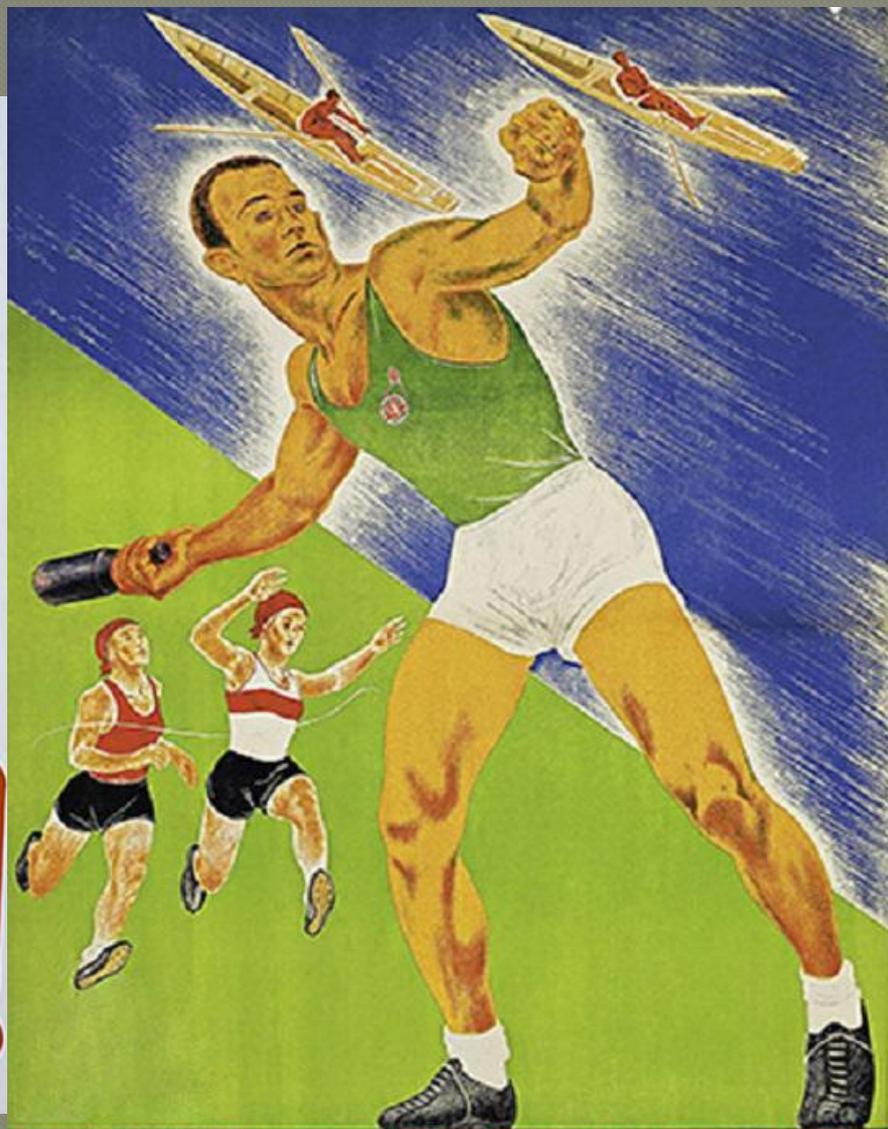
**ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!**



ГОТОВ

К ТРУДУ

И ОБОРОНЕ!



**ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДАЩЕГОСЯ**



МОЛОДЕЖЬ -
НА СТАДИОНЫ!



ГОТОВ-ЛИ МЫ
К СДАЧЕ
НОРМ
НА ЗНАЧЕК



ВИДЫ И НОРМЫ

ВИД РАБОТЫ	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100

Знак Комплекса ГТО (ЦИК СССР ВСФК).
1-я модель значка отличник "ГТО", учрежденная в 1931 году.





Или «серебряным» значком «ГТО» в зависимости от результатов.



Новые значки

ГТО





ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план ➔
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

подробнее на
сайте gto76.pf

Бег

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Метание

Подтягивание

Наклон вперед с прямыми ногами

Лыжные гонки

Плавание

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

При участии в ГТО, ты можешь не только проверить свои силы, но и побороться за призы в конкурсе «На лучшее информационное обеспечение» на сайте gto76.pf