



# 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*







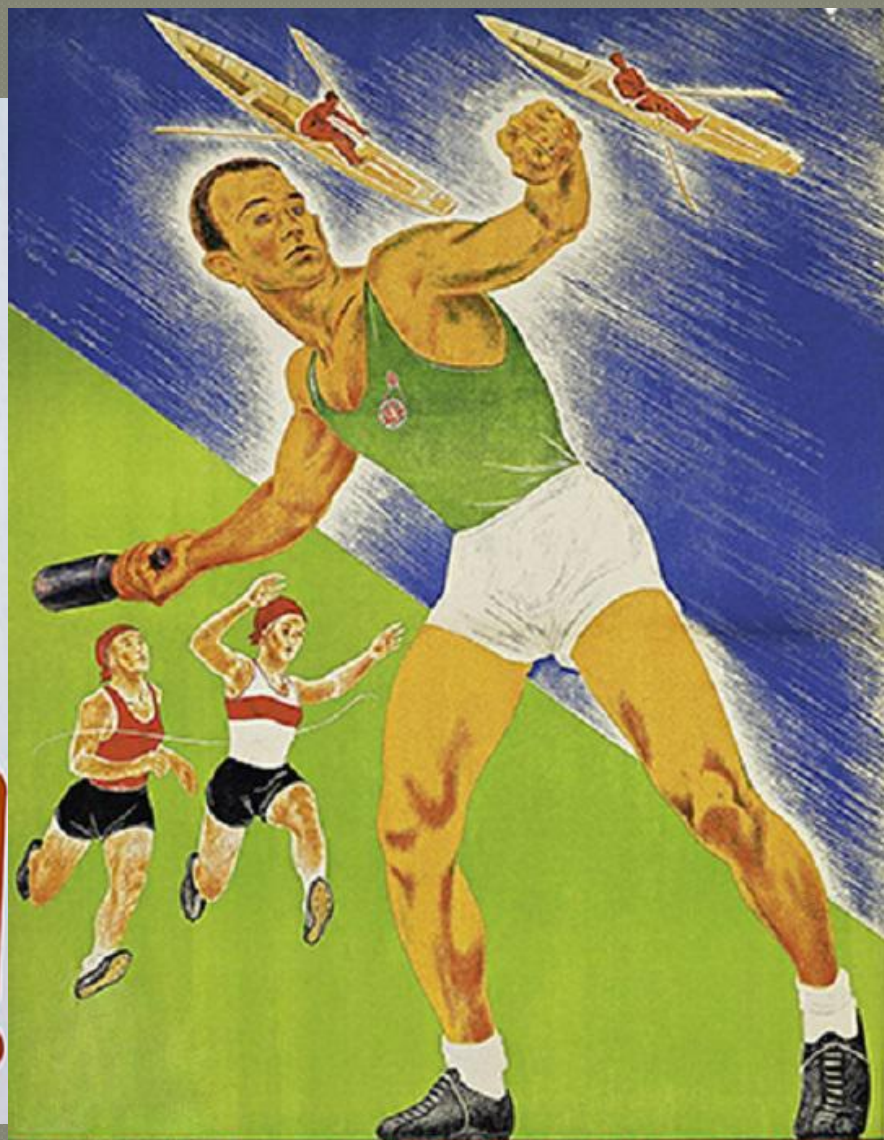
**ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ  
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!**



**ГОТОВ**

**К ТРУДУ**

**И ОБОРОНЕ!**



**ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО  
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДАЩЕГОСЯ**





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](http://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](http://gto76.pf)