

А ты Готов к Труду и Обороне?



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

Что такое ГТО?

Программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.







Задача ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом

В 1934 году для школьников разработали нормативы БГТО – «Будь готов к труду и обороне»,



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.



Помимо спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.



Какие упражнения сдаются?

➤ Бег



➤ Бег на лыжах



➤ Метание снаряда



➤ Наклоны вперед



➤ Плавание



➤ Подтягивание



➤ Прыжки в длину



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!

