



## Нормы ГТО

Спустя много лет, когда молодёжь начала проводить за компьютерами всё своё свободное и рабочее время, правительство приняло решение возродить некогда популярные нормативы. Для этого в апреле 2013 года Владимир Путин даже подписал соответствующий указ. Правда,

известное ГТО расшифровываться теперь уже будет иначе – «Горжусь тобой отечество». На протяжении 2014 года по всем школам и учебным заведениям проводился подготовительный этап, во время которого прорабатывались все нормы ГТО на 2017 год. Апробация системы продолжалась до августа 2015 года. В итоге лишь в январе 2017 года можно будет приступить к непосредственной сдаче установленных норм ГТО

## Обязательные дисциплины ГТО

Если говорить глобально, то такой комплекс физических упражнений основывается на философии. Благодаря постоянным продолжительным тренировкам люди могут развить в себе быстроту, гибкость и силу. Обязательными к сдаче в 2017 году станут упражнение по бегу, подтягиванию, и прыжков в длину. Более подробные сведения относительно нормативов ГТО можно найти в специальной таблице для мужчин и женщин. Кстати, для достижения большего результата на ГТО, стоит уделять внимание не только физической подготовке, но и дисциплинированности, общему укреплению здоровья, здоровому образу жизни и развитию силы воли. Для этого неплохо бы посетить специальные лекции, прорабатывающие все отмеченные показатели.



22 февраля,  
преподаватели  
ШКОЛЫ ИСКУССТВ,  
так же сдавали  
нормы ГТО в  
спорткомплексе  
«Волна»

Обязательные  
дисциплины все  
были  
выполнены!  
Ждём второго  
этапа!

