

Нормы ГТО на уроках физкультуры: проверка силы духа и тела

На занятиях физической культурой школьники проверяют свою физическую подготовку через сдачу норм Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учащиеся выполняют комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, быстроты реакции и координации движений. Комплекс включает беговые дистанции разной длины, прыжки в длину с места, подтягивания на перекладине, отжимания, наклоны вперед из положения стоя и другие испытания. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка и делится на ступени согласно возрастной категории.