

# Мы снова покоряем нормы ГТО!



*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.*

*Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Обязательные испытания нового ГТО включают нормативы на скорость, выносливость, гибкость, силу.

Так, **9 сентября 2018 г.** обучающиеся нашего техникума вновь приняли участие в сдаче норм ГТО. Комплекс упражнений включал элементы легкой атлетики и общей физической подготовки: прыжки в длину, отжимания, наклоны вперед, подтягивания.



Следует отметить, что активность студентов ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова» в



данном направлении деятельности также обусловлена личным примером руководителя физического воспитания Назаровой С.В., принявшей участие в сдаче нормативов в соответствии с требованиями 8-й ступени (возрастной группы).

**Молодцы!**

**Так держать!**

