Не болей и не хворай, нормы ГТО выполняй!

В Енахметовской школе выполнили нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Свои силы могли оценить обучающиеся, учителя и жители Нуреевского сельсовета. Возраст участников составлял от 8 до 62 лет. Они показали свои силу, выносливость и успешно справились с такими испытаниями, как подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине и бег на 100 и 3000 м. Во всех испытаниях участниками показаны достойные результаты, были и такие, кто выполнял гораздо больше своих нормативов.

ВФСК ГТО – это укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма, совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний комплекса, мы оттачиваем свою координацию, становимся более целеустремленными, морально и физически закаленными.

Спортивное мероприятие прошло на одном дыхании, но расслабляться участникам еще рано, ведь впереди лыжные гонки. Огромную благодарность выражаем учителю физической культуры Алексею Юрьевичу Байбулатову за организацию и проведение сдачи норм ГТО.