

## «Долголетия раскрыт секрет - дружи с ГТО, проживешь 1000 лет!»

Движение ГТО в России набирает скорость, ширится и стремится стать всеобъемлющим. Наверное, это скорее хорошо, чем плохо. Тут тебе и укрепление здоровья, и престиж, и самоутверждение.

Так зачем же выполнять ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе, работе, спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

«ГТО выполняй! Тренируйся, побеждай!» – под таким девизом, 01 февраля 2019г., в легкоатлетическом манеже, состоялось первое тестирования ВФСК ГТО. Каждому участнику ВФСК ГТО была присвоена определенная ступень, в зависимости от возраста (6, 7, 8, 9 ступени). Педагогам предстояло выполнить такие тесты как, бег на 60 м.; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Всего в тестировании приняло участие 8 человек: Куликова Ю.Ю., Малышева Е.Э., Марусенко М.С., Котова Н.Н., Ушакова Е.И., Сафонова Е.В., Котова Е.А., Феофанова А.В. Педагоги показали хорошие результаты и теперь готовятся к следующему этапу, который пройдет в феврале (бег на лыжах, передвижение на лыжах).



«Будь силен и будь готов! Всё в твоих руках! Сдай все нормы ГТО, прочь из жизни страх!» 17 февраля 2019г. наши педагоги, под таким девизом, преодолели дистанцию на 2 км и 3 км (бег на лыжах). Забег проходил на базе МУ ДО СДЮСШОР №19.



31 мая 2019г. состоялось очередное тестирование ВФСК ГТО – бег 2000 м. Все участники показали хорошие результаты, а тем, кому удалось успешно справиться со всеми предложенными видами испытаний комплекса ГТО, впоследствии будут вручены заслуженные знаки отличия.



## ЯрЗарядка, 2019!

25 мая, в День города, на стадионе «Шинник», прошла первая в этом году, общегородская зарядка. Наш спортивный коллектив также не стал исключением и принял активное участие в утренней разминке. Упражнения, которые провел многократный чемпион России, Петр Фелисов, помогли проработать все группы мышц. К тому же, все участники ЯрЗарядки после разминки сдавали норму ГТО по отжиманию, таким образом новый рекорд Ярославля по самой массовой сдаче ГТО – выполнен!

