Что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. В него входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

8 800 350-00-00

РЕГИОНАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО

Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области

Почтовый адрес (с индексом): 454091, г. Челябинск, ул. Энгельса, 22
Телефон: (8351) 265-03-72
Телефон/факс: (8351) 265-02-90
Адрес электронной почты: min-sport@gov74.ru
Министр: ОДЕР Леонид Яковлевич,

Подготовил:

Бардин Владимир, ст. вожатый МАОУ «СОШ №91 г. Челябинска»

А что знаешь ТЫ о Здоровом Образе Жизни?



Не знаешь с чего начать? Мы подскажем!

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).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Дисциплины ГТО:

* Обязательные испытания (тесты)
* Челночный бег 3х10 м
* Бег на 30, 60, 100 м
* Прыжок в длину с места
* Прыжок в длину с разбега
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
* Метание теннисного мяча в цель и на дальность
* Подтягивание на высокой или низкой перекладине
* Ходьба и бег на лыжах
* Плавание
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
* Туристический поход
* Стрельба

5 шагов по пути до знака ГТО:

1. регистрация на сайте www.gto.ru;
2. Заполнить заявку на выполнение;
3. Получение медицинского допуска;
4. Выполнение испытаний;
5. Вручение знака отличия в торжественной обстановке.

