

ВЫПУСКНИКИ 11-А СДАЛИ ГТО!

В этом учебном году учащиеся нашего 11-А успешно выполнили нормы комплекса ГТО - Готов к труду и обороне. Тестирование по лёгкой атлетике (бег на длинные дистанции- 2 км для девушек и 3 км для юношей, бег на короткие дистанции- 100 метров, метание спортивного снаряда массой 500 г.) состоялось 3 октября 2019 года на стадионе им. Петра Шитова.

По статистике лёгкая атлетика является самой сложной частью ГТО. Но нашим спортсменкам Куликовой Полине и Плотичиной Софье удалось показать свою отличную физическую подготовку и выполнить тестирование на золотой знак отличия. Остальные ребята показали результаты на пересдаче.

Следующим испытанием стал комплекс силовых упражнений (поднимание туловища из положения лёжа, прыжки в длину с места, отжимания, наклон вперёд на гимнастической скамье, челночный бег и стрельба из электронного оружия), которое состоялось 24 октября 2019 года. Всем обучающимся удалось показать высокие результаты.

И завершающим испытанием стало плавание, в котором приняли участие только 5 одиннадцатиклассников. Они оказались первыми в своем заплыве на 50 метров. В итоге всем обучающимся присвоен Золотой значок ГТО.

Они - спортивная гордость нашей школы!

Полина Куликова:

«Я решила сдавать нормы ГТО еще в конце 10 класса и поставила перед собой цель - получить Золотой значок ГТО. Были приложены усилия для достижения поставленной цели, и результат не заставил себя ждать. Лето проходило в тренировках, как легкоатлетического, так и силового характера. Именно поэтому все испытания комплекса ГТО дались мне с лёгкостью. Также удалось показать блестящие результаты в забеге на длинную дистанцию. Вместе с Леной Сысоевой и Соней Плотичиной мы посещали занятия с тренером в бассейне и показали очень хорошие результаты среди всех сдающих.

Для меня Золотой значок комплекса ГТО - это показатель силы воли и физической подготовки .

Ребятам, желающим сдавать ГТО, хочется пожелать удачи.

Научитесь ставить перед собой высокие цели и прикладывать максимум усилий для их достижения, только при этом условии вы добьётесь многого!»

По информации обучающихся 11-а класса МОУ Константиновская СШ



ГТО рулит!