



10 А класс

Сегодня наш урок "разговоры о важном" был посвящен массовому спорту. Массовый спорт - это спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения. Но помимо массового спорта существует еще профессиональный, он заключается в том, чтобы достигать высоких целей и результатов, но к сожалению вместе с этим может страдать ваше здоровье. Но, тем не менее, любой спорт это развитие выносливости, координации, дисциплины и тп. Очень важно заниматься физической активностью и поддерживать себя в форме, ведь никогда не знаешь где это может пригодиться.

Кристина Евграфова

Сегодня на уроке мы посмотрели несколько видеороликов, посвященных массовому спорту. Спорт является важной частью жизни каждого из нас. Бывает как массовый - направленный на получения удовольствия, новых эмоций и зачастую командную работу. А также профессиональный- направленный на достижение новых результатов и целей. В наше время мы можем сдать комплекс упражнений « ГТО(готов к труду и обороне)», за который в дальнейшем можно получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы, в зависимости от цвета значка. Он бывает золотой серебряный и бронзовый. Весь комплекс нормативов может сдать любой желающий.

Арина Исаева

ГТО — это аббревиатура, Готов к труду и обороне. Основной целью ГТО было повышение физической подготовки населения, развитие массового

спорта. Программа включала в себя различные виды испытаний, таких как бег, плавание, гимнастика, прыжки и другие физические упражнения. Участники могли получить знаки отличия в зависимости от уровня своей физической подготовки. В 2014 году была возобновлена программа ГТО, и она продолжает действовать до сих пор, с целью популяризации спорта и физической культуры среди населения.

Мария Мартыненко

ГТО— это программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Цель комплекса — определить уровень физической подготовки человека: силы, выносливости, гибкости и скорости. Программа разделена на несколько возрастных групп, самая младшая — от шести лет, однако сдавать ГТО можно гражданам до 70 лет и старше.

Ангелина Палгун

