Приём нормативов ВФСК ГТО

17 декабря на базе нашей школы состоялся очередной приём нормативов ВФСК ГТО!   
Участники выполнили нормативы на определение уровня развития основных физических качеств.  
С помощью тестов «челночный бег 3х10 м» участники могли определить развитие двигательных качеств «ловкость» и «координационные способности», при выполнении нормативов «подтягивание из виса на высокой перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» проявляется качество «сила», физическое качество «ловкость» необходимо при выполнении испытания «наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье», а в дисциплинах «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «поднимание туловища из положения лёжа на спине» и «метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» задействуются скоростно-силовые способности человека, также участники могли определить уровень овладения прикладными навыками выполнив «стрельбу из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из электронного оружия».