



ГТО-ШПАРГАЛКА

ПОМОЖЕТ
ВЫПОЛНИТЬ
НОРМАТИВЫ ГТО



ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Это показатель активной
жизненной позиции
и стремления к здоровому
образу жизни



ПОЧЕМУ ЭТО НУЖНО?

Это работает на твой имидж
Это дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ
Это повышение стипендии <https://user.gto.ru/feedback>
Это способствует укреплению здоровья



НАЧНИ С ЭТОГО:

Зайди на официальный сайт ГТО – <https://www.gto.ru>
Узнай, как подготовиться и выполнить нормативы ГТО
Определили свою возрастную ступень
Определили, какие нормативы ты сможешь
выполнить уже сейчас, а к каким надо готовиться
Определили ресурсы, которыми ты можешь
воспользоваться



ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО?

Регулярно посещай уроки физической культуры
в школе
Занимайся спортом
Веди здоровый и активный образ жизни



ГДЕ ГОТОВИТЬСЯ?

Дворовые спортивные площадки, хоккейные коробки и
футбольные поля
Спортивный зал образовательного учреждения
Спортивные площадки на о. Татышев, о. Отдыха
Набережная р. Енисей
Городские парки
Городские пляжи (в летний период)
Лыжные трассы (в зимний период)



НЕ ЗАБУДЬ СДЕЛАТЬ ЭТО:

Зарегистрируйся на сайте gto.ru
Определись, когда ты будешь выполнять нормативы
ГТО: апрель, июнь, октябрь, январь
Собери пакет необходимых документов



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ – ОБРАЩАЙСЯ:

Центр тестирования МАУ «ЦСК»
о.Татышев, павильон ГТО
тел. 272-69-28, e-mail: gtokrsk@mail.ru
группа ВКонтакте: https://vk.com/gto_krsk24

Центр тестирования КГАУ «ЦСП»
ул. Ады Лебедевой, 101а
тел. 989-10-93 доб. 93-02, e-mail: gto@krascsp.ru

Центр тестирования ФГАОУ ВО «СФУ»
пер. Вузовский, 5а, каб. 3-03, тел. 206-38-86



ТРУДИСЬ! СЛЕДУЙ СОВЕТАМ ШПАРГАЛКИ! ТЕБЯ ЖДЕТ УСПЕХ!

ГТО-ШПАРГАЛКА ПОМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО



дата _____
Ф.И.О., должность _____

подпись _____

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОВЕРЯЙТЕ МАКЕТ!

Ф.И.О., адрес, телефоны, названия, термины. Подписанный макет является основанием для печати. Переделка тиража из-за ошибки в подписанном макете производится за дополнительную плату.

ГРУППА 7[®]

ООО «Группа 7 - плюс»