

Почему важно быть участником ВФСК ГТО?

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, вы оттачиваете свою силу, скорость, координацию и выносливость; становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Не секрет, что физическая активность укрепляет иммунитет. Научно доказано, что благодаря двух-трёх разовым тренировкам в неделю люди меньше болеют остро-респираторными заболеваниями, а систематические занятия физической культурой помогают нам справиться с ежедневными задачами, поднимают настроение и в течение всего дня мы чувствуем себя энергично.

Также участие в соревнованиях ГТО дает возможность обрести друзей по интересам, найти напарников на тренировки, и просто чувствовать себя частью общества, стремящегося к спортивным достижениям!

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов.

Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Спортнормажизни](#) [#ПодтягивайсЯиТы](#)

