Как готовиться к испытаниям ГТО-2023?

1. Ознакомьтесь с новыми требованиями

(официальный сайт ВФСК ГТО https://user.gto.ru/)

Первое, что нужно сделать, чтобы быть готовым к испытаниям ГТО-2023, — это ознакомиться с новыми требованиями. Изучите их внимательно, чтобы понимать, что вам предстоит сделать и какие навыки и умения необходимо развить.

2. Планируйте свой подготовительный период

Участие в испытаниях ГТО-2023 требует длительной и упорной подготовки, поэтому важно составить план своих тренировок. Определите, сколько времени у вас есть до испытаний и как часто вы будете тренироваться.

3. Прорабатывайте каждый элемент испытаний

Каждый элемент испытаний требует отдельной подготовки, поэтому важно уделить внимание каждому из них. Прорабатывайте свои сильные и слабые стороны, делайте упор на тех элементах, которые вызывают у вас затруднения.

4. Не забывайте про правильное питание

Правильное питание является важной составляющей успешной подготовки к испытаниям ГТО-2023. Старайтесь питаться рационально, употребляйте достаточное количество белков, углеводов и жиров, а также пить достаточное количество воды.

5. Не забывайте про отдых

Отдых также играет важную роль в успешной подготовке к испытаниям ГТО-2023. Делайте перерывы между тренировками, отдыхайте в выходные дни, не перегружайте себя. Отдых поможет вашему организму восстановиться и готовиться к новым испытаниям.

Кто может пройти испытания ГТО-2023

Испытания ГТО-2023 — это комплекс физических упражнений, который призван определить физические возможности человека и его уровень подготовки. Цель испытаний ГТО-2023 — подтолкнуть жителей России к заботе о здоровье, а также показать насколько высок уровень физкультурной подготовки в стране.

Проходить испытания ГТО-2023 может любой человек, кто заботится о своем здоровье и интересуется физической культурой. Главное — регулярно заниматься упражнениями, расширять свой кругозор и предельно использовать свои физические возможности.

Преимущества прохождения ГТО

1. Укрепление здоровья и физической формы

Прохождение ГТО – это отличный способ поддерживать здоровье и качество жизни. Систематические занятия физическими упражнениями помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку и улучшить гибкость тела. Это заряд бодрости и энергии на целый день.

2. Развитие дисциплины и самоконтроля

ГТО – это не только физические упражнения, но и выполнение других заданий, которые требуют от участника тщательной организации процесса.

Требуется настойчивость, дисциплина и самоконтроль для достижения поставленных целей.

Такие качества пригодятся в жизни не только для выполнения ГТО, но и во многих других сферах.

3. Укрепление самооценки и повышение самодисциплины

Успешное прохождение ГТО помогает укреплять свою самооценку и повышать уверенность в себе. Для выполнения заданий требуется самодисциплина, которая формирует способность удерживать свой график выполнения задач и управлять своим временем.

Таким образом, прохождение ГТО помогает не только укрепить физическую форму, но и развить качества, которые так необходимы в нашем современном мире.

Где пройти испытания ГТО-2023 в Полысаевском городском округе?

В муниципальном бюджетном учреждении «Центр физической культуры, спорта и здоровья» г. Полысаево находится Центр тестирования ВФСК ГТО.

Контакты: г. Полысаево, ул. Токарева,8, понедельник-пятница с 8:00 до 17:00 часов, телефон 8 (384 56) 2 64 44. Также Вы можете оставить заявку на сайте МБУ «ЦФКСиЗ» г. Полысаево во вкладке «Записаться на ГТО».

#подтяниськдвижениюГТО #СпортНормаЖизни