



Плюсы сдачи нормативов ГТО

- Улучшение физической формы
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Формирование командного духа
- Поддержание мотивации
- Признание достижений
- Развитие дисциплинированности
- Повышение уверенности в себе
- Социальная активность
- Популяризация спорта



Минусы сдачи нормативов ГТО

- Высокие физические нагрузки
- Стрессовые ситуации
- Необходимость длительных усилий
- Неравенство условий
- Отсутствие интереса
- Проблемы организации мероприятий
- Психологический дискомфорт

**Не бойтесь неудач
на ГТО, главное —
грамотно
подготовиться.**

Как избежать волнения на ГТО

- **Тщательная подготовка**
- **Репетиция теста**
- **Достаточный отдых накануне**
- **Правильный настрой**
- **Поддержка близких**



Правильный настрой

- **Четкая постановка целей**
- **Позитивное мышление**
- **Регулярность и последовательность**
- **Работа над слабыми сторонами**
- **Самодисциплина**
- **Похвала и поддержка**



Поддержка близких

- **Создание положительного примера**
- **Организация правильной среды**
- **Выбор подходящего вида спорта**
- **Консультация специалиста**
- **Планирование тренировок**

