У многих возникает вопрос: зачем нужна сдача норм ГТО? В чем смысл этого комплекса?

Самым очевидным ответом на эти вопросы будет то, что здоровье любого человека должно занимать первостепенное место. Сегодня большая часть населения страны ведет малоподвижный образ жизни, вследствие чего ухудшается общее самочувствие и здоровье в целом. Помимо этого, условия постоянного стресса приводят к накапливанию негативных эмоций и усталости.

Комплекс ГТО как раз направлен на решение этих обостряющихся проблем. Основными его задачами являются:

- укрепление здоровья населения;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта,

- гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Стоить отметить, что ГТО – это совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний комплекса, человек становится более целеустремленным, морально и физически закаленным, оттачивается координация,

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Немаловажно, что наличие знака отличия комплекса ГТО у абитуриентов будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. А студентам, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

Напоминаем, чтобы получить знак ГТО достаточно сделать всего 5 шагов:

1. Зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Оформить медицинский допуск
3. Подать заявку в центр тестирования
4. Выполнить тестовые задания
5. Получить знак ГТО в торжественной обстановке

Всех желающих проверить свои силы и получить знак отличия ГТО ждем в Центре тестирования по адресу: с. Красный Яр, ул. Кооперативная, 105.

За дополнительной информацией можете обратиться по следующим номерам: (8-846-57) 2-01-66; 89871674030.

