**Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?**

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).

2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).

3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.