

Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) дает возможность проявить себя в спортивной жизни, воспитать в себе такие качества как, выносливость, терпение, стремление достичь поставленных целей. Я понимаю, что основная масса молодежи живет под лозунгом «Быть здоровым модно!», а ГТО еще один стимул к здоровому образу жизни. Опыт вести здоровый образ жизни у меня уже есть, ведь я каждый день делаю зарядку, стараюсь участвовать в спортивной жизни района и области. Выполнение норм ГТО требует воспитания духа. А, значит, это путь к самовоспитанию.

