



Методический ролик: Поднимание туловища из положения лежа на спине

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» в Чувашской Республике было установлено 23 площадки комплекса ГТО: в Аликновском МО, Алатырском МО, Батыревском МО, Вурнарском МО, Ибресинском МО, Канашском МО, Козловском МО, Комсомольском МО (2 площадки), Красноармейском МО, Красночетайском МО, Порецком МО, Мариинско-Посадском МО (2 площадки), Урмарском МО, Чебоксарском МО, Шемуршинском МО, Цивильском МО (2 площадки), Ядринском МО, Яльчикском МО, Янтиковском МО, ФОЦ «Белые камни».

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастической скамье, руки за головой «в замок», лопатки касаются скамьи, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу и зафиксированы под специальной перекладиной.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

С роликом можно ознакомиться пройдя по ссылке
<https://www.youtube.com/watch?v=rvuBkgnp0WI>

Создание уличных спортивных объектов, и разработка видеоматериалов для обучения и подготовки являются важными шагами на пути к развитию физической культуры среди населения. Эти меры позволяют любителям спортивного и здорового образа жизни, вне зависимости от возраста, активно заниматься в удобное для них время и обеспечивают возможность правильного и эффективного тренировочного процесса.

Благодаря доступности видео-инструкций все желающие смогут совершенствовать свои спортивные навыки и готовиться к выполнению испытаний комплекса ГТО с соблюдением правил безопасности и здоровья.

Напомним, комплекс ГТО является неотъемлемой частью федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», инициированного Президентом. Главная задача проекта – увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % к 2030 году.

#Подтянись к движению ГТО.