

В период с 30 июня по 30 июля 2020 года Центр тестирования ГТО города Твери подготовил проект по выполнению физических упражнений «Подтянись к движению» с участием Главного судьи ГТО, мастера спорта СССР по конькобежному спорту и многоборью ГТО, Почетного работника физической культуры и спорта и туризма Тверской области, ветерана спорта Громина Виталия Ивановича.

Виталий Иванович активный сторонник и пропагандист здорового образа жизни, в своем почтенном возрасте (79 лет) находится в отличной физической форме. В его распорядке дня ежедневная утренняя зарядка и спортивная тренировка.

Цель проекта:

- активное включение населения различного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом на примере одного человека.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни;

- популяризация ВФСК ГТО, приобщение к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне»;

- формирование мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- демонстрация различных видов спорта;

- развитие двигательной активности;
- совершенствование физических способностей;
- укрепление физического и психического здоровья.

В содержание проекта входит серия видеороликов с выполнением различных упражнений Громиным В.И. Ролики демонстрируются в социальной группе «Официальная группа центра тестирования ГТО Тверь» ВКонтакте (http://vk.com/gto_tver)
2 раза в неделю (вторник, четверг). В серии 10 видеороликов. В каждом ролике Громин В.И. демонстрирует выполнение одного упражнения.

Упражнения:

- подтягивание на высокой перекладине;
- бег на роликах;
- тренировка с гирей 8 кг;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

- гребля на байдарке;

- поднятие туловища из положения лежа на спине;

- езда на велосипеде;

- бег на короткую (длинную) дистанцию;

- прыжок в длину.

