

Прыжки в длину, подтягивания, отжимания. Здесь готовят к выполнению норм ГТО по основным пунктам. За исключением стрельбы, плавания и лыжного кросса. Все оборудование и помещение предоставил университет. Занятия ведет сертифицированный тренер. В студии установили и современные тренажеры. Они также помогут достичь лучших результатов.

- У нас в студии по подготовке к выполнению норм ГТО при Чувашском госуниверситете может любой желающий подтянуть свою форму для того, чтобы получить значок, - рассказывает руководитель студии подготовки к выполнению норм ГТО Екатерина Устинова.

Испытания в современные комплексы ГТО входят разные, есть отдельные для мужчин, женщин и для любого возраста. Специалисты отмечают: многие не могут с первого раза сдать даже самые элементарные нормативы. Если человек долгое время не занимался спортом, навыки теряются. Так, для того, чтобы сделать десяток отжиманий или подтягиваний, необходимо готовиться не менее трех месяцев.

Одним из самых простейших, казалось бы, пунктов выполнения норм ГТО является наклон из положения стоя на специальной гимнастической платформе. Для того, чтобы получить бронзовый значок, девушкам необходимо дотянуться до уровня в 8 сантиметров. Но, как видите, для этого тоже требуется подготовка.

Студент ЧГУ Алексей Пантелеймонов уже несколько раз пытался выполнить нормы ГТО, но постоянно что-то мешало сделать это на отлично. Сейчас готовится вновь покорять спортивные вершины, регулярно занимается в студии. Надеется, что теперь удастся заслужить золотой значок.

- Уверен, после обучения сдам нормативы, официально получу значок и буду гордиться, - говорит студент Чувашского государственного университета имени И. Ульянова Алексей Пантелеймонов.

Кстати, золотой значок ГТО дает его обладателям дополнительные права.

- Сдача норм ГТО может дать дополнительные дни отпуска, премии, стипендии, это полезно и даже выгодно выполнять нормы, да и для общего развития, - отмечает руководитель студии подготовки к выполнению норм ГТО Екатерина Устинова.

Анастасия Долматова – уже обладательница золотого значка ГТО. Она принимала участие в соревнованиях среди студентов Приволжского федерального округа, которые проходили в прошлом году в Уфе.

- Для меня самой сложной была стрельба, потому что никогда не стреляла, но справилась, получила золотой значок, - делится студентка Чувашского государственного университета имени И. Ульянова Анастасия Долматова.

Анастасия уже мечтает о следующей награде, тоже золотой. Ведь значок можно получать многократно. Такой шанс ей выдастся уже скоро. В этом году соревнования по сдаче норм ГТО по Приволжскому федеральному округу пройдут на базе нашего университета.

Источник: <http://www.chgtrk.ru/?c=view&id=15087>