

Победа, проигрыш, ничья и «бронза»



Арамилцы приняли участие в турнире, посвящённом памяти Героя России генерал-майора Р.А. Шадрина

Мероприятие прошло в минувшую субботу в городе Заречный. Почти тысяча человек в течение дня посетили турнир по мини-футболу на кубок памяти генерала Шадрина. В их числе – оказались и наши спортсмены – 2013 года рождения: члены футбольного клуба «Форвард» под руководством тренера Александра Игоревича Бабушкина.

Сыграли 4 матча. В первом соперниками команды наших земляков стали спортсмены из Заречного, во втором – из города Асбест, в третьем – из поселка Белоарский. Успех у арамилцев был переменным: то побеждали, то проигрывали, то устроили ничью.

По итогу всех прошедших игр команда АГО в группе А набрала 4 очка и получила на турнире «бронзу». За участие в спортивном мероприятии игроки были награждены ценными призами и дипломами.

Информация и фото: Администрация АГО



Испытания, которые идут на пользу

На прошлой неделе Центр тестирования продолжал принимать нормативы комплекса ГТО у населения Арамилского городского округа

В индивидуальном порядке был организован прием нормативов для испытуемого III степени. Участнику в начале сентября исполнится 13 лет, а это уже IV возрастная группа, поэтому в ускоренном порядке юноша вы-

полняет тесты комплекса ГТО по III степени. Для него первый этап состоялся в День физкультурника, а оставшиеся нормативы он сдавал в прошлый понедельник: метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине и наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Во вторник сотрудники Центра тестирования отправились в лес – на Тропу здоровья: для членов Совета ветеранов состоялся второй этап сдачи нормативов комплекса ГТО.

Кросс (бег по пересеченной местности) и смешанное передвижение по пересеченной местности выполняется в лесной зоне или открытом пространстве на травяном или земляном покрытии с небольшим перепадом высот.

Прогуляться в сосновом лесу

одно удовольствие, особенно когда сквозь кроны деревьев проникают лучи утреннего солнца и красиво поют лесные птички.

– Сосновый воздух наполнен восхитительным ароматом хвои и смолы, который при регулярных прогулках в сосновом лесу помогает справиться с депрессией. Прогулки по лесу улучшают циркуляцию крови и поднимают настроение. Это отличная альтернатива зарядке, помогающая бороться с лишними килограммами. Мы считаем, что этот вид испытания – самый интересный, простой и выполняется в удовольствие, – говорят в Центре сдачи норм ГТО в АГО.

На старт в тот день вышли 14 человек, все были бодро заряжены и мотивированы. Для всех дистанция составила 2 кило-



метра. Участники мероприятия шли (а кто-то переходил на легкую трусцу) по километровому кругу, поэтому стартовую и финишную линию они пересекали дважды. На промежуточном финише всем говорили время, за которое они прошли 1 километр, и давали рекомендации ускориться

или оставаться в том же темпе. Распаренные, с красными лицами и проступающим потом все участники завершили испытание на золотой знак отличия. Прогулка по лесу им пошла на пользу!

Текст и фото: Алексей Трифионов

в МАОУ ДО "ДЮСШ "Дельфин" объявлен набор на бюджетные места 2022-2023 учебный год на отделения по видам спорта:

- Вольная борьба 10 лет	- 15 мест	- Футбол 10 лет	- 12 мест
12 лет	- 12 мест	- Хоккей 8 лет	- 30 мест
- Лыжные гонки 9 лет	- 12 мест	- Шахматы 7 лет*	- 15 мест
- Плавание 7 лет*	- 40 мест	- Велоспорт 12 лет	- 12 мест

*при условии, что ребенок поступает в первый класс

Прием документов с 05 июля по 30 августа (включительно) в ДЮСШ «Дельфин» по адресу: г. Арамил, ул. 1 Мая, 60В с понедельника по пятницу с 08-00 до 17-00
Телефон для справок: 8 (343) 385-34-80

«Прорыв к здоровью»

Это – физкультурно-оздоровительная программа, направленная на общее оздоровление организма, популяризацию здорового образа жизни и повышение мотивации к регулярным тренировкам

Реализуется проект при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни».

«Прорыв к здоровью» – это: бесплатные тренировки в твоём городе под руководством опытных инструкторов проекта, онлайн-программы для самостоятельных тренировок в офисе, дома и на спортплощадке, видеобазы упражнений от начинающего до продвинутого уровня, прямые эфиры с экспертами в социальных сетях, база знаний о питании, тренировках и принципах ЗОЖ, сообщество единомышленников, с которыми вы всегда на одной волне

В рамках проекта опубликовано 100 обучающих роликов с техникой выполнения упражнений, которые можно выполнять на спортивных уличных



площадках, а также в качестве разминки в офисе в течение рабочего дня. Контент будет разделен по уровням подготовки: «Начинающий», «Любитель», «Продвинутый».

Особенностями проекта является то, что под руководством опытных инструкторов проводятся бесплатные тренировки, а также онлайн-программы для самостоятельных тренировок, прямые эфиры с экспертами в социальных сетях, база знаний о питании, тренировках и принципах здорового образа жизни.

По словам специалистов, цель физкультурно-оздоровительной программы

в том, чтобы увеличить число регулярно тренирующихся трудящихся студентов, рабочей молодежи, людей среднего возраста, путем формирования у них интереса и мотивации к ведению здорового образа жизни. Эксперты ФВСАР мотивируют запуск нового направления статистикой, согласно которой регулярно массовым спортом в Российской Федерации занимается лишь 40% трудящегося населения, т.е. 58,6 млн человек.

Дополнительная информация о Проекте размещена на официальном сайте Федерации воздушно-силовой атлетики России praf.ru в разделе «Проекты».