

Спортивное приложение «Стадион»



В газете «Городские
новости»

Приложение «Стадион»

Спортивное приложение «Стадион» муниципальной газеты города Красноярск
«Городские новости»

Выходит еженедельно по вторникам, тираж 31 000 экземпляров

В электронном варианте материалы «Стадиона» публикуются на сайте:
ГородскиеНовости.РФ

На сегодня это единственное спортивное печатное издание в Красноярском крае.



Приложение «Стадион»

В нашем приложении освещаются следующие темы:

Детский и юношеский спорт

Спортивная инфраструктура

Массовые спортивные акции и мероприятия

Интервью с начинающими звёздочками и известными спортсменами

Ветеранский спорт

Матчи профессиональных команд по игровым видам спорта

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Спортивная медицина

Проект «ГТО в новом формате»

Наша акция «ГТО-мания» в этом году переросла в большой проект «ГТО в новом формате», направленный на популяризацию комплекса и его продвижение среди населения. Теперь мы не только принимаем ГТО у всех желающих, но ещё и рассказываем при помощи профессиональных экспертов о том, как правильно готовиться к тому или иному виду испытаний комплекса. Широко освещаем все акции и мероприятия по апробации норм ГТО. Публикуем подробные ответы на вопросы теоретической части ВФСК. Проводим опросы среди населения, публикуем интервью со специалистами, которые участвовали в разработке нормативов современного комплекса.

В пределах помоста

АВГУЯ И. ОМЬРОВА

Мы продолжаем развивать тему ГТО в рамках акционной программы «ГТО в новом формате». В рамках этой программы мы публикуем материалы, которые помогут вам подготовиться к испытаниям комплекса. В частности, мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения ГТО. В частности, мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения ГТО. В частности, мы расскажем о том, как правильно выполнять упражнения ГТО.

Нормы ГТО по рыжку гири (количество раз)

Статья (класс)	Взрослый человек	Средний человек	Детский класс
1 (18-24 лет)	20	10	10
2 (25-34 лет)	20	10	10
3 (35-44 лет)	15	10	10
4 (45-54 лет)	15	10	10
5 (55-64 лет)	15	10	10
6 (65-74 лет)	10	10	10



«Помогите тренироваться»

Это интересно

Дети, выполняющие упражнения в спортивном зале, получают заряд энергии и позитивных эмоций. Это способствует их развитию и формированию здорового образа жизни. Упражнения ГТО помогают укрепить мышцы и улучшить координацию движений. Это особенно важно для детей, которые ведут активный образ жизни.

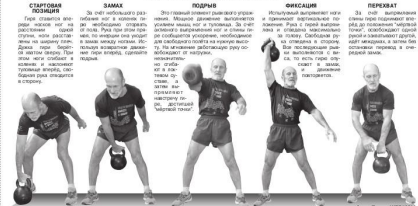
Полезные советы

- Старайтесь не есть перед тренировкой, чтобы избежать дискомфорта.
- Пейте воду небольшими порциями во время тренировки.
- Разминайтесь перед началом упражнения.
- Слушайте свое тело и не перегружайте себя.
- Если чувствуете боль, немедленно остановитесь.
- После тренировки сделайте легкую растяжку.

Напомним, что техника выполнения упражнений не менее важна

- Выполняйте упражнения в правильной технике.
- Не используйте неправильные веса.
- Следите за осанкой и положением тела.
- Делайте упражнения в спокойном темпе.
- Если чувствуете усталость, сделайте перерыв.

Техника выполнения



Ольга Петра СЕРВАН

Проект «ГТО в новом формате»

Рубрики проекта:

«На старт»: публикуются материалы о проведении различных акций и мероприятий по сдаче норм ГТО населением;

«А у нас во дворе»: публикации о том, на каких спортивных площадках и клубах по месту жительства красноярцы в шаговой доступности и под руководством опытных инструкторов смогут осваивать упражнения, входящие в нормативы ГТО;

«ГТО-манья»: акция газеты;

«Включайся»: материалы о проведении общественными организациями, предприятиями, учреждениями и другими структурами различных конкурсов, направленных на популяризацию ВФСК ГТО;

«Азбука»: детальное препарирование конкретных упражнений и тестов комплекса;

12 ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ

№ 118 (3241), вторник, 13 сентября 2013 года

Где без врача не обойтись

ВИДЫ ПОРЕЖЕНИЙ:

- Порезы. Возникают при падении, ударах, механических воздействиях на кожу.
- Воспаление раны. Может возникнуть в результате попадания в рану грязи, пыли, микроорганизмов.
- Потеря крови. Может возникнуть при повреждении кровеносных сосудов.
- Потеря тканей. Может возникнуть при повреждении тканей.
- Отек. Возникает при повреждении тканей.
- Кровотечение. Возникает при повреждении кровеносных сосудов.

ПО ВРЕМЕНИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ ВЫДЕЛЯЮТ:

- Острые. Возникают сразу же после получения травмы.
- Хронические. Возникают спустя некоторое время после получения травмы.

ОХ УЖ ЭТОТ СКОЛЬКИЙ ПОЛ

Получить ожоги можно не только в быту, но и на работе. Чаще всего ожоги возникают при контакте с горячими жидкостями, паром, открытым огнем, электрическим током, лучевой энергией.

Н ТЕМУ

О том, как избежать ожогов, рассказывает врач-травмотерапевт Красноярского областного центра травматологии и ортопедии Александр Сидоров.

Помни про лёд

Лёд может нанести серьёзные травмы, особенно если человек не знает правил поведения на льду.

Азбука

Азбука ГТО — это набор упражнений, которые помогут вам подготовиться к сдаче норм ГТО.



Проект «ГТО в новом формате»

Рубрики проекта:

«Слово красноярцам»: опросы населения;

«Перезагрузка»: материалы о ходе апробации комплекса на территории

Красноярского края, города, также рассказывается об опыте других регионов, о мерах поощрения, используемых для популяризации ГТО среди населения;

«Прямая подача»: интервью с теми, кто стоял у истоков возрождённого в нашей стране комплекса. Герои интервью рассказывают читателям о том, почему то или иное упражнение включено в конкретную возрастную ступень, отвечают на вопросы, возникшие у людей, которые уже поучаствовали в апробации, вспомнят положительный опыт советских времён и многое другое.





Спасибо за внимание!