

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.

ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ № 146 (12 01), вторник, 29 сентября 2013 года

В пределах помоста

Мы продолжаем развивать тему ГТО в проекте «ГТО в новом формате». В рамках проекта «ГТО в новом формате» публикуем материалы, посвященные ГТО у населения. В частности, в этом номере мы публикуем статью о том, как правильно выполнять упражнения ГТО. В частности, мы публикуем статью о том, как правильно выполнять упражнения ГТО. В частности, мы публикуем статью о том, как правильно выполнять упражнения ГТО. В частности, мы публикуем статью о том, как правильно выполнять упражнения ГТО.

Нормы ГТО по рыжку гири (количество раз)

Статья (полный комплекс)	Взрослые мужчины	Средние женщины	Детский возраст
1 (10-12 лет)	20	20	10
11 (13-14 лет)	25	25	15
111 (15-16 лет)	30	30	20
1111 (17-18 лет)	35	35	25
11111 (19-20 лет)	40	40	30

Для выполнения норматива ГТО необходимо делать 10 повторений. Если упражнение выполняется с нарушением техники, оно не засчитывается. Если упражнение выполняется с нарушением техники, оно не засчитывается. Если упражнение выполняется с нарушением техники, оно не засчитывается.

Полные советы

- Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.
- Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.
- Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.
- Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

Техника выполнения

СЛОЖНОЕ ПОСЛАНИЕ

Этот сложный вид упражнения требует хорошей координации движений. Необходимо следить за тем, чтобы ноги были на ширине плеч, а руки согнуты в локтях. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

ЗАДАЧА

Этот сложный вид упражнения требует хорошей координации движений. Необходимо следить за тем, чтобы ноги были на ширине плеч, а руки согнуты в локтях. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

МЕХАНИКА

Этот сложный вид упражнения требует хорошей координации движений. Необходимо следить за тем, чтобы ноги были на ширине плеч, а руки согнуты в локтях. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

ПЕРЕКРАТ

Этот сложный вид упражнения требует хорошей координации движений. Необходимо следить за тем, чтобы ноги были на ширине плеч, а руки согнуты в локтях. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед.

Олег Петров СЕРБИЯ

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:

- **Параллельно.** Возникает при падении. Характерно наличие множественных закрытых переломов с разрывом мягких тканей, повреждением конечных фаланг.
- **Взломная переломация.** Характерна для спортсменов и людей при выполнении силовых упражнений. Характеризуется наличием перелома в области пясти, пястья кисти, пястно-фаланговых суставов, пястно-пястных связок, пястных костей, пястных суставов.
- **Пальцевые.** Характерны при выполнении силовых упражнений с разрывом связочного аппарата, повреждением сухожилий, повреждением фаланг, повреждением пястных костей, пястных суставов.
- **Острые.** Характерны при выполнении силовых упражнений с разрывом связочного аппарата, повреждением сухожилий, повреждением фаланг, повреждением пястных костей, пястных суставов.

ПО ВРЕМЕНИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ ВЫДЕЛЯЮТ:

- **Острые.** Характерны при выполнении силовых упражнений с разрывом связочного аппарата, повреждением сухожилий, повреждением фаланг, повреждением пястных костей, пястных суставов.
- **Хронические.** Характерны при выполнении силовых упражнений с разрывом связочного аппарата, повреждением сухожилий, повреждением фаланг, повреждением пястных костей, пястных суставов.

ОХ УЖ ЭТОТ СКОЛЬКИЙ ПОЛ

Получить спортивные травмы можно и в домашних условиях. Скорее всего, это случится в спортзале или на стадионе. Однако, если вы занимаетесь спортом, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности. Например, если вы занимаетесь спортом, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности. Например, если вы занимаетесь спортом, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности.

Н ТЕМУ

Есть ли на территории в шаговой доступности от дома спортивные площадки, клубы, где можно заниматься спортом? Если нет, то вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности. Например, если вы занимаетесь спортом, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности.

Помни про лёд

В это время года особенно важно помнить о безопасности на льду. Если вы идёте на прогулку, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности. Например, если вы идёте на прогулку, то вы должны знать, что вы можете получить травму, если не будете соблюдать правила безопасности.

Материалы подготовлены: Ольга Калитина, Татьяна Шибирева, Анастасия Шибирева, Татьяна Шибирева, Татьяна Шибирева

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.

12 ГОРОДСКОЕ СООБЩЕНИЕ

№ 134 (1237), вторник, 8 сентября 2015 года

ГТО сдадим легко!

И в папу, и в маму

Перезагрузка. Ольга Бачина

Первое образование велено получить ГТО в младшей группе детского сада. По мнению, что лучше начинать на этапе дошкольного образования и в дальнейшем закреплять в спортивной секции. В Красноярском крае уже действует программа «ГТО в новом формате». Впервые в крае в 2015 году вводится программа ГТО в дошкольных учреждениях. Впервые в крае вводится программа ГТО в дошкольных учреждениях. Впервые в крае вводится программа ГТО в дошкольных учреждениях.



«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.

Массово отжались

Мы старались

Ирина Никиткина

Арина Громова

Екатерина Воеводина

Вот тебе ГТО, у тебя!



Спасибо за внимание!