



СПОРТ-СОДРУЖЕСТВО

На пути к новым свершениям!

Вот и начался очередной учебный год, от которого, конечно же, мы все ждем интересных и запоминающихся событий, захватывающих соревнований и новых побед.

Новый спортивный сезон по традиции открыли студенты первого курса УлГТУ, которые готовы продемонстрировать всем свои таланты и способности в рамках ежегодной Спартакиады первокурсников – 2017.

В Спартакиаде примут участие самые стойкие, спортивные и целеустремленные юноши и девушки. Они будут состязаться в таких видах спорта, как: армлифтинг, баскетбол, волейбол, настольный теннис, гиревой спорт, легкая атлетика, шахматы, стрельба и бадминтон. Первыми среди всех стартовали соревнования по легкой атлетике, которые прошли 18 сентября. С датами и местом проведения других соревнований можно ознакомиться в таблице.

Впереди ожидаются и радостные победы, и досадные поражения. Однако для наших первокурсников всё только начинается! Мы надеемся, что вы не раз порадуете спортивными достижениями и себя, и родной университет. А нам остается только пожелать вам удачи в достижении высоких целей и, самое главное, отличных результатов для каждого из вас!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- Программа Соревнований Спартакиады Первокурсников 2017.....2
- ГТО в УлГТУ.....2
- Они покоряют вершины: лучшие спортсмены УлГТУ.....3
- Как восстановить силы и энергию? Самые эффективные и простые советы.....4



ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ СПАРТАКИАДЫ ПЕРВОКУРСНИКОВ 2017

№	Виды программы	Участники	Состав		Сроки		Место	Главный судья
			Ю	Д	Ю	Д		
1	Армлифтинг		5	-	19.10.17		КЗСС, тренажерный зал	Стафеев А. И.
2	Баскетбол		3	3	05.10.17		КЗСС	Остапенко А. И.
3	Волейбол		6+2	4+2	01.11.17	30.10.17	КЗСС С/з №1	Савицкая Г. В.
4	Н/теннис	команды	3	3	04.10.17		Зал №2	Буянов В. Н.
5	Гиревой спорт	факультета	7	-	24.10.17		КЗСС, тренажерный зал	Стафеев А. И.
6	Легкая атлетика (300 м)		10	8	20.09.17		Стадион	Чижик О. А. Чернышева А. В.
7	Шахматы		3	2	25.10.17		КЗСС, шахм. клуб	Самборский В. М.
8	Стрельба из пневматической винтовки		5	3	26.10.17		Тир	Киселев Д. П.
9	Бадминтон	личные	2	2	02.10.17		Зал №2	Тиминая И. А.

В УлГТУ прошли «Дни ГТО»

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был проведен среди студентов 2-3 курсов УлГТУ с 18-21 сентября. Тестирование студентов проводилось по нормативам ГТО в рамках учебного процесса на спортивных сооружениях университета.

Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания населения, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. В УлГТУ ГТО проводится в целях повышения эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания студентов.



Нормативы, входящие в программу ГТО:

<u>Обязательные</u>	<u>Для бронзового знака дополнительно:</u>	<u>Для серебрянного знака дополнительно:</u>	<u>Для золотого знака дополнительно:</u>
- бег 100 метров - кросс 3 км для мальчиков, 2 км для девочек -подтягивания для мальчиков, для девочек отжимания или подтягивания на низкой перекладине с положения полулежа - наклон на определении гибкости	- прыжок в длину с места - стрельба пулевая	- кросс по пересеченной местности 5 км (без учета времени)	- туристский поход

Они покоряют вершины: лучшие спортсмены УлГТУ

В этом году в г. Ерино состоялся Кубок России по легкой атлетике, на котором выступила сборная Ульяновской области, ставшая серебряным призером. В составе сборной находился студент нашего университета – Юфимов Алексей, который на данный момент обучается на 2 курсе энергетического факультета.

Одним из главных достижений Алексея стало получение звания «Мастер спорта по легкой атлетике». Свою спортивную карьеру Леша начал еще в возрасте 10-ти лет, когда стал заниматься спортивным ориентированием. Следующим этапом стало выполнение норматива 1 взрослого разряда. Алексей выражает искреннюю благодарность своим первым тренерам – Федюковым Елене Михайловне и Дмитрию Евгеньевичу, которые привили ему любовь к спорту и научили добиваться поставленных целей. Чуть позже, как рассказал сам Алексей, он ради любопытства пришел на тренировку по легкой атлетике к его нынешним тренерам – Фоминым Арине Вячеславовне и Александру Сергеевичу. С тех пор они - одна команда!

Конечно же, спорт – дело далеко нелегкое, и тут даже чемпионы время от времени сталкиваются с трудностями. Для Алексея на данный момент главная заключается в совмещении учебы и спортивной карьеры. Но мы верим, что у него все получится, и выпустившись из университета он станет одновременно и хорошим специалистом, и уже знаменитым спортсменом. В будущем Алексей планирует продолжать профессионально заниматься спортом и улучшать свои результаты, в чем мы и желаем ему удачи!



Фролова Анастасия в мае 2017 года выступила на всероссийских соревнованиях по пауэрлифтингу «Белые ночи» в г. Санкт-Петербург, на которых заняла II место в категории «до 47 кг». Спортивная карьера Анастасии началась в октябре 2016 года. До того момента Настя отдавала предпочтение другим видам спорта. По словам Анастасии, для нее одной из главных трудностей в пауэрлифтинге является отработка идеальной техники выполнения упражнений, а также наличие специальной экипировки.

Сейчас Настя имеет звание «Мастер спорта по пауэрлифтингу», однако в будущем она планирует продолжать свою спортивную карьеру и достигать новых результатов!





Учеба, работа, занятия спортом. Зачастую, даже если все эти составляющие приносят нам радость, к вечеру мы чувствуем себя совершенно измотанными и от того немного несчастными. Но это не страшно: утром появляются новые силы и новые причины для радости. Хуже, если дел много настолько, что усталость накатывает уже в середине дня, а впереди еще столько дел...

Итак, какие же полезные продукты помогут быстро ВОССТАНОВИТЬ НАШИ С ВАМИ СИЛЫ?

▼ **Гранат.** В нем содержатся витамины А, В, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Весь этот набор идеален для поддержки организма в сложных условиях. стакан гранатового сока или ½ граната в день улучшит общее самочувствие и наполнит энергией.

▼ **Орехи и семечки.** В них много железа, а именно его нехватка приводит к снижению гемоглобина и, как следствие, хронической усталости. Кроме того, в них содержится магний, а этот минерал известен способностью бороться с усталостью мышц.

▼ **Элеутерококк.** Это растение также эффективно борется с хронической усталостью и повышает работоспособность. К тому же оно стимулирует умственную деятельность и благотворно влияет на центральную нервную систему. В любой аптеке вы сможете найти настойку элеутерококка – отличное средство для восстановления энергии по очень доступной цене.

▼ **Бананы.** Они являются источником калия, а этот минерал способствует снабжению мозга кислородом, благодаря чему эффективно борется с утомляемостью и предотвращает синдром хронической усталости.

▼ **Шпинат.** Это растение – настоящий кладезь полезных микроэлементов. Фолиевая кислота, калий, железо, витамины В6 и С, кальций, магний – все это помогает насыщать клетки крови кислородом, повышать уровень гемоглобина, улучшать тонус мышц и даже настроение. Добавляйте шпинат в салаты, супы, яичницу или ешьте листья свежими. В любом случае организм скажет вам «спасибо».

Информационный вестник кафедры «Физическое воспитание» (УЛГТУ)

Газета «Спорт-Содружество» Тел.: 77-83-88

Учредитель – ректорат УЛГТУ; Редактор – Виктория Мальковская

Дизайн: Нефедова Юлия, Моисеева Вероника; Фотограф: Кузнецова Дарья

Корреспонденты: Белова Ксения, Пантелеева Анастасия

Периодичность: 1 раз в месяц. Тираж 600 экз.

