Плавание - это самый эффективный вид спорта!

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 10.10.201612:10 |
| **Плавание - это самый эффективный вид спорта!** |
|  |
| 14 октября2016 года в г. Химки на базе учебно-спортивного комплекса Академиигражданской защиты МЧС России (г. Химки, микрорайон Новогорск, АГЗМЧС России) состоятся соревнования по плаванию в зачет СпартакиадыМЧС России 2016 года среди спортивных коллективов МЧС России III иIV групп.  Плавание считается самым эффективным видом спорта, не имеющимконкурентов в оздоровительном воздействии на человеческийорганизм.   Особенно сильное положительное воздействие плавание оказываетна сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат(мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки,шея). Кроме того, плавание является одним из видов закаливания,оказывает положительное влияние на иммунную систему.  Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни,привлечения всех категорий военнослужащих к постоянным занятиямфизическими упражнениями, повышения их физической готовности испортивного мастерства. Благодаря спорту сотрудники МЧС России нетолько обеспечивают поддержание своего уровня физическойподготовки, но и вырабатывают необходимые морально-волевыекачества.  Общее руководство организацией и проведением соревнованийосуществляется ФКУ ЦСК МЧС России, непосредственную подготовку местпроведения осуществляет Академия гражданской защиты МЧС России.   Программа соревнований.  14 октября 2016 год (III группа и IV группа)   – 9.30 – 10.30 – регистрация команд, разминка спортивныхколлективов МЧС России.   – 10.45 – открытие соревнований;   – 11.00 – начало соревнований на дистанции 50 метров вольнымстилем:            1-й поток –женщины (III и IV группа);            2-й поток –мужчины 1 возрастной группы(III и IV группа);            3-й поток –мужчины 2 возрастной группы(III и IV группа);            4-й поток –мужчины 3 возрастной группы(III и IV группа).  Награждение победителей и призеров будет проводиться междузаплывами.  - 17.00 - Закрытие соревнований.  Будем рады видеть Вас на наших соревнованиях! |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |