



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным си
и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.10.2016 12:10

Плавание - это самый эффективный вид спорта!



14 октября 2016 года в г. Химки на базе учебно-спортивного комплекса Академии граждан защиты МЧС России (г. Химки, микрорайон Новогорск, АГЗ МЧС России) состоятся соревнования по плаванию в зачет Спартакиады МЧС России 2016 года среди спортивных коллективов России III и IV групп.

Плавание считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), опорно-двигательный аппарат (бедра, руки, шея). Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывающим положительное влияние на иммунную систему.

Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, привлечения всех категорий военнослужащих к постоянным занятиям физическими упражнениями, повышению физической готовности и спортивного мастерства. Благодаря спорту сотрудники МЧС России не только обеспечивают поддержание своего уровня физической подготовки, но и вырабатывают необходимые морально-волевые качества.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется ФКУ ЦСК МЧС России, непосредственную подготовку мест проведения осуществляет Академия граждан защиты МЧС России.

Программа соревнований.

14 октября 2016 год (III группа и IV группа)

- 9.30 - 10.30 - регистрация команд, разминка спортивных коллективов МЧС России.

- 10.45 - открытие соревнований;

- 11.00 - начало соревнований на дистанции 50 метров вольным стилем:

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 между заплывами.

- 17.00 - Закрытие соревнований.

