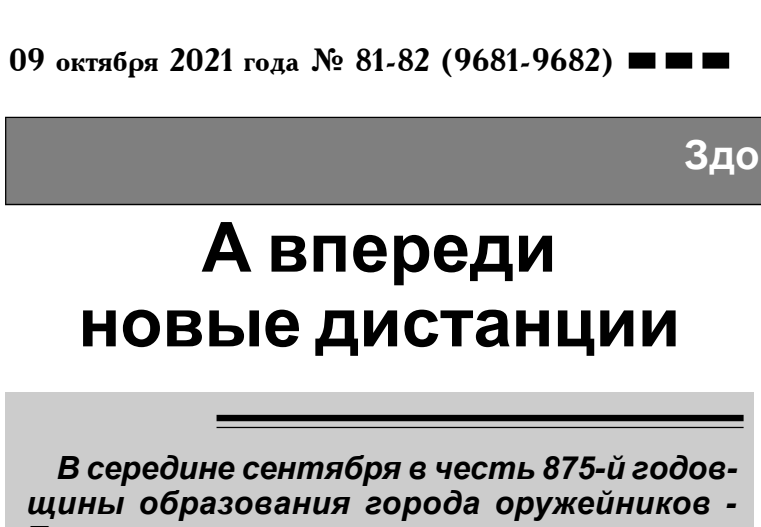
Здоровье - качество жизни

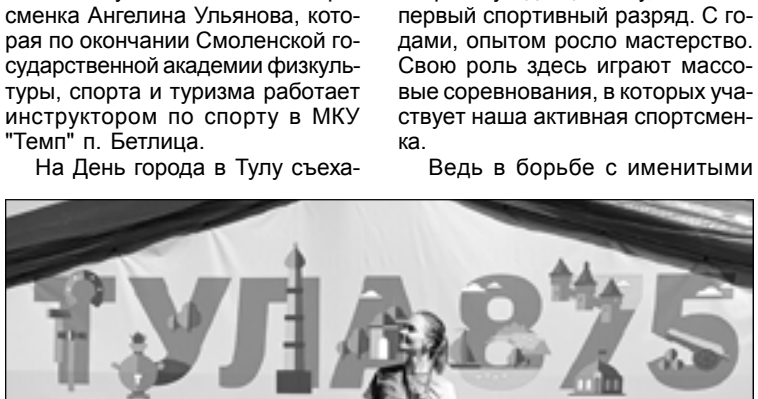
А впереди новые дистанции

В середине сентября в честь 875-й годовщины образования города оружейников - Тулы - состоялось первенство в массовом забеге на призы полумарафона "Оружейная столица".

В нем участвовала и спортсменка Ангелина Ульянова, которая по окончании Смоленской государственной академии физкультуры, спорта и туризма работает инструктором по спорту в МКУ "Темп" п. Бетлица.

На День города в Тулу съехались большое количество спортсменов. Это хорошо видно по возрастным группам распределения бегунов. На самую малую дистанцию - в 300 метров - вышли 99 участников, в основном - дети. На 600 метрах стартовали 95 человек - постарше. На более серьезной дистанции - в 5 км - боролись 235 бегунов. Примерно столько же вышло на дистанцию 10 км. И в полумарафоне в 21,1 км участвовали самые подготовленные и выносливые 237 спортсменов, в том числе Ангелина Ульянова.





В своей возрастной группе (от 18 до 29 лет) после пяти кругов напряженного бега под одобрительные возгласы собравшихся зрителей наша землячка пришла к финишу шестой среди женщин.

А в общем зачете Ангелина финишировала 149-й - в золотой середине.

Если говорить об остальных спортивных достижениях, то Ангелина и на лыжах хорошо бегает. Лыжные гонки, кстати, стали ее специализацией при учебе в вузе. А позже к обычному бегу на лыжах добавился биатлон.

Ангелина, еще будучи студенткой, хорошо отработала данную спортивную дисциплину, завоевав первый спортивный разряд. С годами, опытом росло мастерство. Свою роль здесь играют массовые соревнования, в которых участвует наша активная спортсменка.

Ведь в борьбе с именитыми бегунами и приобретается тот самый профессионализм, который обеспечивает победу на дистанции. Взять хотя бы очередной полумарафон, проходивший в Обнинске так же в этом году.

В нем вышло на старт более 300 спортсменов.

В результате серьезной борьбы Ангелина финишировала по счету двадцать второй.

Отличилась она и в массовом забеге в г. Калуге, в котором участвовал и губернатор Владислав Шапша.

Бегунам в этом случае дважды, а то и трижды бывает престижнее прийти на финиш в лидирующей группе, что и получилось у Ангелины.

В ближайших планах у нее новый старт, но уже в зимнем забеге.

По завершении здесь сказанного хочется пожелать этой скромной по характеру девушке, целеустремленной спортсменке новых побед на самых разных беговых дистанциях в борьбе с не менее сильными соперниками.

Николай ХУДЯКОВ
Фото из личного архива Ангелины УЛЬЯНОВОЙ

За победу - спортивное оборудование

Первого сентября 2021 года Куйбышевский район посетил министр спорта Калужской области Олег Эдуардович Сердюков. Он побывал на торжественных линейках в МКОУ Савченская ООШ и МКОУ Мокровская СОШ. Вместе с теплыми поздравлениями министр привез подарки для победителей областного смотра-конкурса "Класс - команду ГТО" - Александру Ларину и Полине Куравкиной - рюкзаки, спортивные бутылочки для питьевой воды, кепки, зонты с символикой комплекса ГТО.

В прошлом учебном году в Калужской области впервые проходило физкультурно-массовое мероприятие, в котором в отличие от семейных фестивалей ГТО принимали участие команды, сформированные из школьников одного класса и их родственников. Называлось оно "Класс - команду ГТО".

Команда Савченской общеобразовательной школы Куйбышевского района приняла в нем участие и стала одним из победителей.

Вручая в торжественной обстановке подарки победителям, министр спорта пообещал, что Савченская школа получит еще и спортивное оборудование для выполнения нормативов ГТО - скамейки для измерения наклона, оборудование для прыжков в длину, платформу для определения сгибания и разгибания рук в упоре, теннисные мячи, гранаты, флагштоки и др.

Недавно новый спортинвентарь поступил в школу.

Учитель физкультуры Савченской школы Сергей Николаевич Куравкин, который являлся руководителем команды, участвовавшей в конкурсе "Класс - команду ГТО", не скрывает своего удовольствия от нового поступления:

- Спортивное оборудование уже было опробовано на проходившей в школе Неделе здоровья. Наши дети тренировались по нормам ГТО и остались очень довольны новым инвентарем. Мы выражаем министерству спорта Калужской области и лично министру спорта Олегу Эдуардовичу огромную благодарность за полезный и необходимый подарок, который пришел к нам в короткие сроки.

Отрадно осознавать, что школа теперь обладает таким современным оборудованием, которое есть в районе только в спортивном комплексе "Темп". Будем стремиться к тому, чтобы наши дальнейшие спортивные достижения оправдали надежды ГТО.

Вера МАРТЫНОВА

И снова кросс

В конце сентября в СШОР "Орленок" состоялось физкультурное мероприятие по легкоатлетическому кроссу в зачет Спартакиады среди руководителей и сотрудников администраций муниципальных районов и городских округов области.

В состав команды Куйбышевского района вошли: Фомин Александр, Жаботина Марина, Фомин Алексей, Ульянова Ангелина и Зинуткин Евгений.

Мужчины преодолевали дистанцию в 1 км, а женщины - 500 м. Большой вклад в такой результат внесли Фомин Александр и Жаботина Марина, занявшие 2-е места в личном зачете состязаний команд 2-й группы. В командном зачете команда заняла 5-е из 10.

"На зарядку становись!"

Здоровье - это самое важное, что есть в жизни, главный подарок, который дарит природа человеку при рождении.

Однако мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.

В Мокровской школе прошла XXI областная летняя Неделя здоровья.

В ходе недели прошли минутки здоровья "На зарядку становись!", классные часы по тематике недели, игры на свежем воздухе, кросс "Золотая осень", "Весёлые старты", соревнования по волейболу и мини-футболу.

Знак ГТО - бонус в учебе

Нормативы ГТО сдавали ученики 11 класса МКОУ Бетлицкая СОШ.

Для выпускников сдача норм ГТО - это не только шанс получить знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, но и при успешной сдаче норм на золотой знак - дополнительные баллы при поступлении в вуз.

Независимо от результатов поздравляем тех, кто принял участие в сдаче норм, а особенно - тех, кто сдавал нормы ВФСК ГТО впервые!

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации