

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»**  
**(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)**

**ПРИКАЗ**

«20» 03 2019

Казань

№ 137-0

О создании рабочей группы  
в рамках реализации совместного информационного проекта по популяризации  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»

В целях организации участия сотрудников ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (далее - Академия) в качестве экспертов в информационном проекте по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который реализуется с 15 марта по 15 декабря 2019 года совместно с Федеральным оператором Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – АНО «Дирекция социальных и спортивных проектов» (далее – Дирекция),

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Начальнику Управления по работе с молодежью и корпоративной политике Косуровой Е.В. обеспечить взаимодействие сотрудников Академии и представителей Дирекции.
2. Утвердить список рабочей группы (приложение);
3. Подготовить и утвердить медиаплан проекта, согласовав темы публикаций с экспертами.
4. Предоставить материалы для размещения на официальном портале ГТО и в официальных аккаунтах проекта в Инстаграм и Вконтакте.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника Управления по работе с молодежью и корпоративной политике Косурову Е.В.

Ректор



Ю.Д. Якубов

Приложение  
УТВЕРЖДЕН  
приказом ФГБОУ ВО  
«Поволжская ГАФКСиТ»  
от «20» 03 2019 г. № 137-0

### Список

рабочей группы в рамках реализации совместного информационного проекта по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1. Косурова Екатерина Владимировна – руководитель проекта, начальник Управления по работе с молодежью и корпоративной политике;
2. Голубева Галина Николаевна – эксперт, заведующий кафедрой спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, доктор педагогических наук, профессор;
3. Давлетова Наиля Ханифовна – эксперт, доцент кафедры медико-биологических дисциплин, кандидат медицинских наук;
4. Муртищева Софья Михайловна – эксперт, лаборант кафедры теории и методики гимнастики, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике;
5. Назаренко Андрей Сергеевич – эксперт, заведующий кафедрой медико-биологических наук, доцент, спортивный физиолог, кандидат в мастера спорта по настольному теннису;
6. Сайфуллин Ильназ Ирекович – эксперт, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Заслуженный мастер спорта России;
7. Якубов Рустем Юсупович – эксперт, действующий хирург, спортивный врач студенческой команды по плаванию.
8. Михеева Дарья Валерьевна – специалист отдела по связям с общественностью (пресс-служба), менеджер проекта.



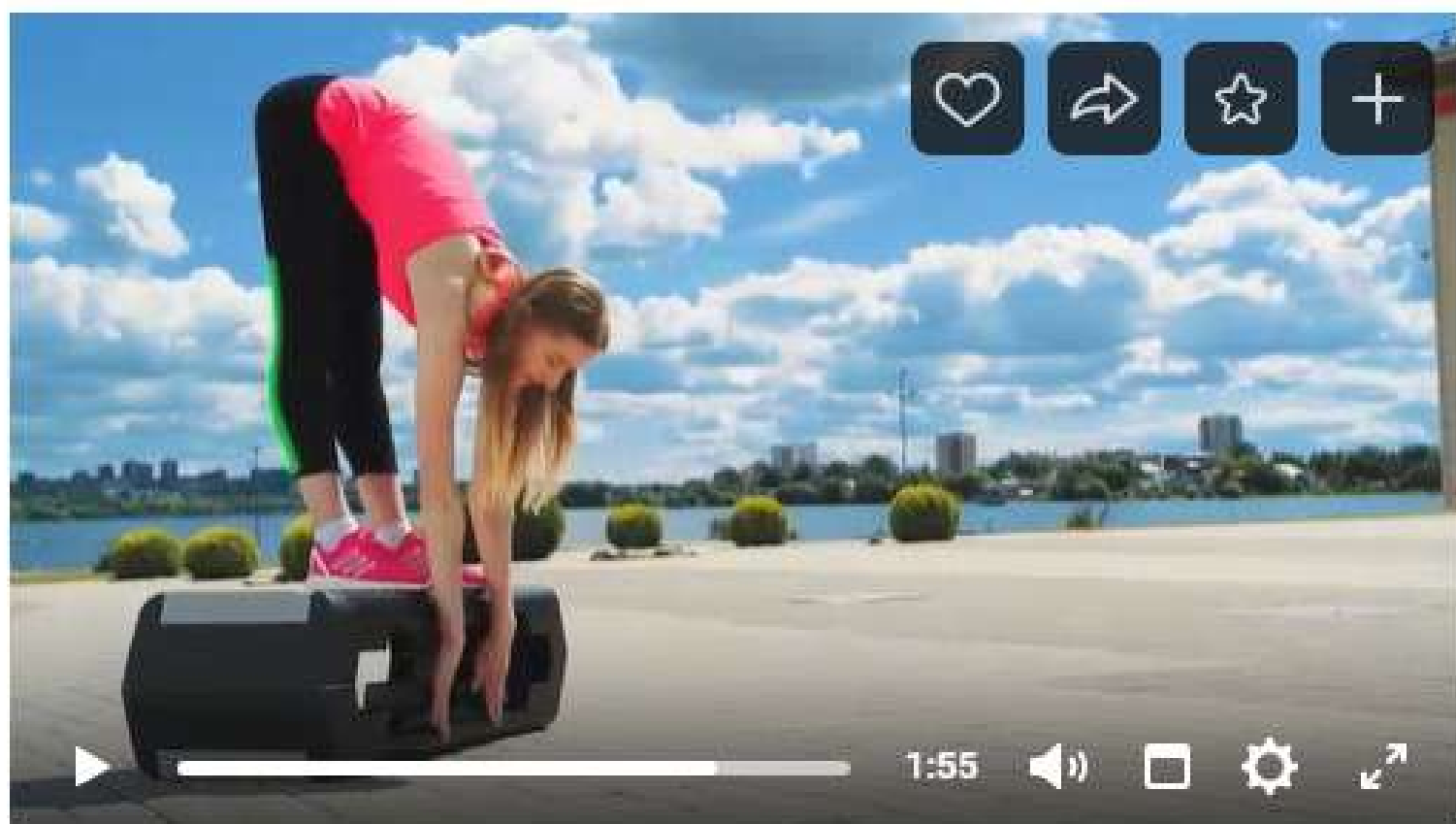


ВФСК ГТО ✓

21 ноя 2019

Стретчинг полезен всем, но особенно тем, кто волей-неволей ведёт малоподвижный образ жизни. Растяжка – это отличная возможность для организма взбодриться. Стретчинг улучшает подвижность и даёт почувствовать прилив сил. Избавиться от «закостенелости» в мышцах достаточно просто и сейчас мы расскажем, как это сделать 🙌

Предлагаем вам несколько простых упражнений, которые помогут избавиться от дискомфорта в мышцах 😊



Стретчинг

*Автор: Муртышева Софья Михайловна*

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ НА ГИБКОСТЬ. РАЗМИНКА И ЗАМИНКА КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Стретчинг как отдельный вид гимнастики

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей [5].

С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи общего физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы организма человека [15].

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы,