

## ***ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ «ОЛИМП»***

***Не важно каким ты спортом занимаешься,  
главное, что ты им занимаешься!***

*Основными задачами клуба являются привлечение жителей района к занятиям спортом и физкультурой, формирование у подрастающего поколения осознанного интереса к здоровому образу жизни - неприятию алкоголя, табака и наркотиков, здоровому питанию, режимности, активным занятиям спортом, формирование навыков социального коммуницирования - выстраивания взаимоотношений как с ровесниками, так и с представителями старшего поколения, а также воспитание в молодежной среде традиционных духовных ценностей - уважения к старшему поколению, ответственности за свои решения и поступки, умения делать осознанный выбор в любой ситуации, целеустремленности, преданности идеалам, любви к семье и к Родине.*



*Спортзал начал свою работу в 1982 году, когда после Олимпиады 1980 года у нас в стране появился новый вид спорта – культуризм (бодибилдинг). «Олимп» был одним из первых спортзалов в Москве, в котором молодежь начала заниматься культуризмом, тогда он и выглядел, и назывался иначе – «качалка».*



*Среди спортсменов, которые занимались в тренажерном зале «Олимп», есть чемпион СССР по армрестлингу, участники чемпионатов России и Европы по боксу и рукопашному бою, участники различных соревнований по боям без ограничений, и конечно по тяжелой атлетике и бодибилдингу.*





*У всех жителей района есть замечательная возможность не терять времени зря, а заняться интересным спортом. Этот вид спорта вырабатывает силу воли и духа, воспитывает режимность, ответственность, работоспособность и выносливость, повышает физические данные. В клубе можно поиграть и в шахматы, и в шашки, и в дартс, заняться борьбой на руках (армрестлингом).*



*За 35 лет существования, в спортзале выросло несколько поколений, и теперь те, кто ходил заниматься в 80-ых, приводят в зал уже своих внуков.*

*В тренажерном зале занимаются люди разных возрастов (от 14 до 65 лет) как на бесплатной, так и на платной основе. Спортсмены клуба принимают участие во всех районных соревнованиях по тяжелой атлетике - бодибилдингу, жиму лежа, единоборствам, становой тяге и т.д.*



*В тренировках занимающимся всегда поможет и подскажет участник и призер многочисленных соревнований по бодибилдингу и пауэрлифтингу Сергеев Илья Николаевич, который является бессменным наставником клуба с 1992 года.*



*Инструктор по физической культуре Сергеев Илья Николаевич более 20 лет занимался бодибилдингом под началом известного спортсмена и тренера Сергея Рубана, неоднократно выступал на различных соревнованиях по пауэрлифтингу и бодибилдингу.*



*Всю свою жизнь Илья Николаевич посвятил спорту - занимался вольной борьбой и акробатикой в спортивной школе №1, 10 лет играл в хоккейном клубе «Крылья Советов». Последними победами Сергеева И.Н. стали 2-е место по «жиму лёжа» и 3-е место по «Русскому жиму» в районных соревнованиях.*



***Мы будем рады видеть жителей района Вешняки в спортивном клубе «Олимп». Записывайтесь, тренируйтесь, побеждайте!***

