



Основан в 1967г.

Региональная общественная организация Тюменский атлетический клуб «АНТЕЙ»

Самый взрослый атлетический клуб России
основан в 1967 году Евгением Колтуном

Подготовка профессиональных спортсменов по бодибилдингу:

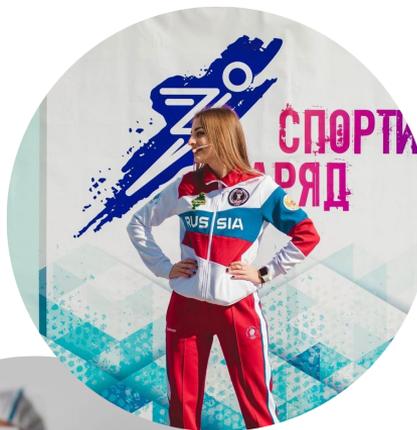
11 МСМК
3 ЗМС

Реализация социально-значимых проектов:

- «Стоп COVID-19»;
- «Область здоровья»;
- «65 +»;
- «Спортивный заряд».

Организация на высоком уровне международных и всероссийских соревнований:

- 6 Международных турниров серии «Гран-При –Тюмень»;
- 3 Чемпионата Европы;
- более 10 чемпионатов области и России.



Массовый бодибилдинг:

- подростки;
- студенты и молодежь;
- люди старшего поколения;
- беременные и желающие восстановиться после родов;
- реабилитация и рекреация после травм.

Школа тренеров Антей:

- подготовка инструкторов тренажерного зала;
- мастер классы по работе с отягощениями различных групп населения.



СТОП COVID-19



Проект по восстановлению двигательной активности жителей города Тюмени, переболевших коронавирусной инфекцией «СТОП COVID 19»

Цель проекта: создание доступных условий для восстановления граждан, переболевших Covid19, и привлечение их к регулярным занятиям ФК и С, используя уже имеющуюся инфраструктуру спорта.

Что нужно для бесплатного участия?

- справка от врача о перенесенном заболевании;
- QR-код с гос. услуг о перенесенном заболевании;
- выписка из мед учреждения при госпитализации.

Что получает каждый участник?

- 1 месяц занятий 3 раза в неделю с квалифицированным тренером в мини-группе;
- памятка – магнит для выполнения дыхательных упражнений вне зала;
- здоровую привычку к систематическим занятиям ФК.

Что входит в 1 занятие?

- дыхательная гимнастика по Стрельниковой;
- адекватные силовые нагрузки;
- растяжка.



СТОП COVID-19

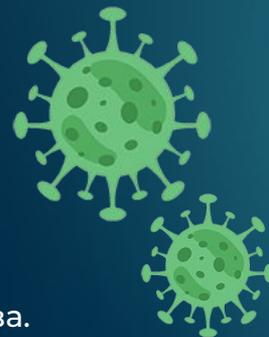
ПАМЯТКА ГИМНАСТИКИ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ



- ✓ Упражнение повторяется минимум 8 раз.
- ✓ Одно занятие должно продолжаться не более 15 минут.
- ✓ Заниматься можно 2-3 раза в день.
- ✓ Во время занятий нельзя спать и волноваться, темп должен быть спокойным.
- ✓ При значительном учащении пульса, головокружении или головной боли занятие нужно остановить.

 anteyfmn_72  тел. 67-2019

Результаты проекта:



более 600 участников проекта;

100% отметили улучшение состояния здоровья;

79% участников никогда ранее не занимались ФК на регулярной основе;

более 400 человек продолжили занятия в Антее, либо клубах по месту жительства.

Всероссийский конкурс Общественной палаты РФ

«Мой проект – моей стране»

Участников: 2158

2 место

Федеральный конкурс героя труда РФ, Ирины Виннер – Усмановой

«Лучшие практики популяризации ЗОЖ»

Участников: 5083

2 место, проект включен во «Всероссийский сборник лучших практик, рекомендованных к распространению на территории РФ»



Проект «Область здоровья»

Цель проекта: предоставление возможности гражданам трудоспособного возраста, систематических занятий ФК и С без отрыва от производства, улучшение показателей здоровья участников и эффективности труда.

Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Тюменской области

Дети, молодежь

с 3 до 29 лет



План на 2022 г.:

91,5

**Граждане
трудоспособного возраста**

*женщины с 30 до 54 лет
мужчины с 30 до 59 лет*



План на 2022 г.:

48,0

Граждане
старшего возраста

*женщины с 55 до 79
мужчины с 60 до 79*



План на 2022 г.:

20,0

НЕСОМНЕННЫЕ «+» ПРОЕКТА

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Возможность выполнять 20-ти минутные зарядки с квалифицированным тренером

Снятие усталости во время рабочего дня

Повышение общей работоспособности и иммунитета

Повышение умственной активности

Формирование привычки к регулярным занятиям

Снятие психологического напряжения

ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

Повышение уровня эффективности сотрудников

Снижение количества больничных листов

Отличный элемент тимбилдинга на рабочем месте

Организация физкультурно спортивной деятельности на производстве даёт возможность участия в городских и областных ежегодных конкурсах

ДЛЯ ФУНКЦИОНЕРОВ

Оздоровление трудоспособных граждан тюменской области

Раскрытие потенциала сотрудников и повышение эффективности региона

Повышение количества систематически занимающихся в регионе среди граждан

Что это и как им пользоваться?

- 30 видеороликов с производственной гимнастикой на каждый день;
- известные спортсмены, тренеры и рекордсмены области в качестве инструкторов;
- отдельный плейлист на YouTube;
- упражнения подобраны таким образом, что офисная одежда не станет препятствием для их выполнения;
- тренируйся с понравившимся инструктором или выбирай каждый раз разные занятия;
- выполняй занятия один или с коллегами.



Более **25 000 участников** проекта уже оценили новый формат занятий.

Согласно постановлению Минспорта РФ, всех участников возможно причислить к систематически занимающимся ФК.

Некоторые организации отметили повышение сплоченности в коллективе и желание сотрудников совместно проводить и другие спортивные активности.





QR-код на плейлист проекта
«Область здоровья»
на YouTube