



Прими участие!

III международный легкоатлетический марафон «Европа-Азия» состоится 6 августа 2017 года. В прошлом году на всех дистанциях марафона приняло участие почти пять тысяч человек из 244 городов и 45 регионов России, 17 стран мира. По итогам старта прошлого года Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА) приняла решение о присвоении в 2017 году международному легкоатлетическому марафону «Европа-Азия» статуса официального Кубка России. Участникам III Международного легкоатлетического марафона традиционно будет предложено несколько дистанций на выбор: 3, 10, 21 и 42 километра. Маршрут позволит спортсменам пробежать по центральным улицам города и посетить границу двух частей света. В этом году в марафоне «Европа-Азия» ожидается участие шести тысяч спортсменов.

●●● Сегодня в номере:

ГТО всей семьей. Начало

Как сдать нормы ГТО всей семьей.



Страница 2

Победитель Дакара

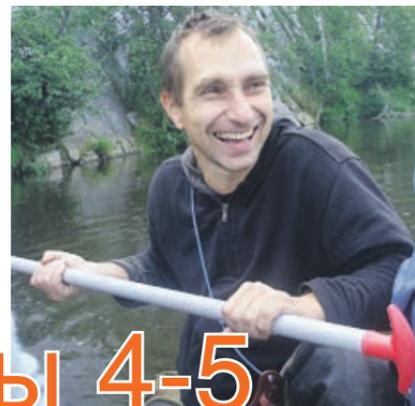
Интервью с Сергеем Карякиным, победителем ралли Dakar-2017.



Страница 3

Лето. Пора на сплав!

Лето в самом разгаре. Одним из интересных, спортивных и познавательных видов отдыха являются сплавы по рекам.



Страницы 4-5

●●● Новости спортшкол

ДЮСШ «Юность»

Президент России Владимир Путин побывал в спортивном комплексе «Юность» и посетил ледовый дворец «Дацюк-Арена». В экскурсии по комплексу главу государства сопровождал российский хоккеист Павел Дацюк.

ДЮСШ бокса

«Малахитовый гонг»

В ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг» прошел детский турнир по боксу «Черный лев» на призы одного из ведущих боксеров Магомеда Курбанова – чемпиона мира

среди молодежи по версии WBO, чемпиона WBO Intercontinental, а также Азии и Евразии по версии WBC. Это третий по счету турнир, ориентированный на подростков 12-15 лет, призванный повысить интерес и мотивацию молодежи к занятию единоборствами и спортом в целом. Спортивное соревнование посетил чемпион мира WBA Super Денис Лебедев, который активно участвует в спортивных событиях Екатеринбурга.

Юные спортсмены ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг» приняли участие в этом соревновании. Ребята проявили настоящее мужество и силу духа, демонстрируя мастерство владения техникой бокса. По окончании турнира Денис Лебедев вручил всем бойцам памятные призы и провел фотосессию.

ДЮСШ «Интеллект»

20 июля – Международный день шахмат! В ДЮСШ «Интеллект» продолжилась серия праздничных спортивных мероприятий, приуроченных к Международному дню шахмат.

20 июля состоялся розыгрыш призов первенства города Екатеринбурга среди юношей и девушек до 19 лет. В общей сложности участие в первенстве приняло 95 юных шахматистов. Первые места в своих категориях завоевали: Артем Одегов, Екатерина Макогон, Андрей Пальцев, Варвара Перминова, Александр Звонарев, Екатерина Сальникова.

Украшением первенства стал огромный шахматный торт с шоколадными фигурами, который организаторы мероприятия специально подготовили для юных шахматистов, чтобы за чаепитием отметить свой профессиональный праздник.

Эта история началась еще зимой. Наш средний сын заканчивал школу и вычитал в интернете, что для поступления в вузы можно получить дополнительные баллы за золотой знак ГТО. Учился он хорошо, но кому помешают лишние баллы? Он начал трясти учителя физкультуры на предмет организации сдачи нормативов, но сразу столкнулся с проблемой. В самой школе ГТО сдать было невозможно. Алгоритм действий был следующий. Регистрируешься на сайте ГТО <http://www.gto.ru/>.

уроки (подготовку к ЕГЭ) ради бега и плавания. В один голос все утверждали, что, сдав ГТО, он завалит ЕГЭ. На многих учителей объяснения не действовали, и приходилось нам, родителям, писать записки о том, что мы в курсе и не боимся того, что прогуляв 3–4 урока за год учебы, 17-летний ребенок пропустит что-то очень важное для выпускных экзаменов. Следующим шагом была стыковка сроков сдачи и графика олимпиад. Они очень часто пересекались, и сыну самому приходилось звонить в центр тестирования и переносить

сроки сдачи. Там всегда шли навстречу и всегда предлагали резервные дни. Всю зиму не топясь шла сдача и пересдача. Несмотря на то, что он парень довольно спортивный (катается на горных лыжах, на коньках, отлично плавает), далеко не все нормативы ему удалось сдать на золотой знак. Проблемы были с наклонами, с бегом 2км, со стрельбой. Наклоны и бег укладывались на серебряный знак, а вот при стрельбе из пневматической винтовки ни одной пульки в мишень не попадало. Сын немного загрузил, и даже было махнул рукой на золотой знак и на те дополнительные баллы, что он давал. Но при сдаче плавания один из судей центра тестирования, увидев, с какой скоростью Алексей проплыл баттерфляем 50 метров, поинтересовался, нет ли у него спортивного разряда по плаванию. Увы, по плаванию официально присвоенного разряда не было, а вот по шахматам был 1 взрослый разряд. Тогда добрый судья объяснил, что при наличии спортивного разряда не ниже 2 юношеского и сдачи нормативов на серебряный знак участник получает знак на ступеньку выше. Сдал на серебро, есть разряд – получаешь золото! Алексея это очень обрадовало, хотя для поступления в МФТИ, куда он поступил по результатам олимпиад и высоких баллов ЕГЭ, этот балл (за золотой знак ГТО там дают 1 балл) не пригодился, с лихвой хватило других, более весомых для вуза достижений. Но все равно было приятно. А история со сдачей нормативов на этом не закончилась, а только началась. Младший сын Иван – второклассник, узнав, что брат получил золотой знак, решил, что он несколько не хуже. Кроме этого, он со свойственной ему настойчивостью убедил сдать нормативы всю семью. Как это было, читатели узнают из следующего номера газеты.

Миронова Татьяна

ГТО всей семьей. Начало



Получаешь индивидуальный ID номер. Ищешь в школе ответственного за связь школы с центром тестирования и говоришь ему (а это оказался не учитель физкультуры) о своем желании сдать нормативы. После ждешь, когда тебе дадут график сдачи. Тем временем идешь к участковому терапевту и берешь справку, в которой написано большими буквами «ГТО сдавать может». Терапевт такую справку дала с большим трудом, мотивируя тем, что при сдаче норм очень большие физические нагрузки, и неизвестно, как поведет себя организм в этой ситуации. Она рассказывала сыну всякие жуткие истории о том, как часто на обычные уроки физкультуры в школы приезжают «скорые», которые увозят в больницы еле живых учеников, не добежавших стометровку. Что с большим удовольствием и спокойствием она даст ему освобождение от физкультуры, а не справку о здоровье. Еле ему удалось убедить терапевта в том, что он сам хочет сдать нормативы, никто его к этому не принуждает, и это нужно для поступления в ВУЗ.

Следующим барьером было подстроить график учебы и олимпиад (как школьных, так и рейтинговых) с графиком сдачи нормативов. Учителя в школе не понимали, как можно пропускать



График приема нормативов комплекса ГТО в августе 2017 г.

10 августа (четверг) Метание Регистрация: 13.00–14.00

Прием: 14.00–16.00, Высоцкого, 26

17 августа (четверг) Кросс Регистрация: 13.00–14.00

Прием: 14.00–16.00, Высоцкого, 26

24 августа (четверг) Силовые нормативы; прыжок в длину; гимнастика; стрельба из электронного оружия

Прием: 10.00–13.00, Высоцкого, 26

31 августа (четверг) Легкая атлетика Регистрация: 10.00–11.00

Прием: 11.00–13.00 ул. Новгородцевой 5А

**По вопросам регистрации, подачи документов и выполнению испытаний комплекса ГТО обращайтесь по телефону: 347-04-48
Центр ГТО или на электронную почту
gto_fok@mail.ru**

Сергей Карякин – победитель Дакара

Ралли Dakar-2017 стартовало 2 января из столицы Парагвая Асунсьон. Дальше – 12 дней по пескам и дюнам Аргентины, через высокогорье Боливии. Тысячи трудностей каждый день, финиш на пределе возможностей и три победы на этапах. С восьмого спецучастка Сергей возглавил итоговую классификацию марафона и больше не выходил из лидеров. Чилиец Игнасио Касале, финишировавший на 2 месте, отстал от нашего спортсмена на 1 час 14 минут. А представитель Аргентины Пабло Копетти и вовсе проиграл россиянину четыре часа! Чистая победа без вариантов.

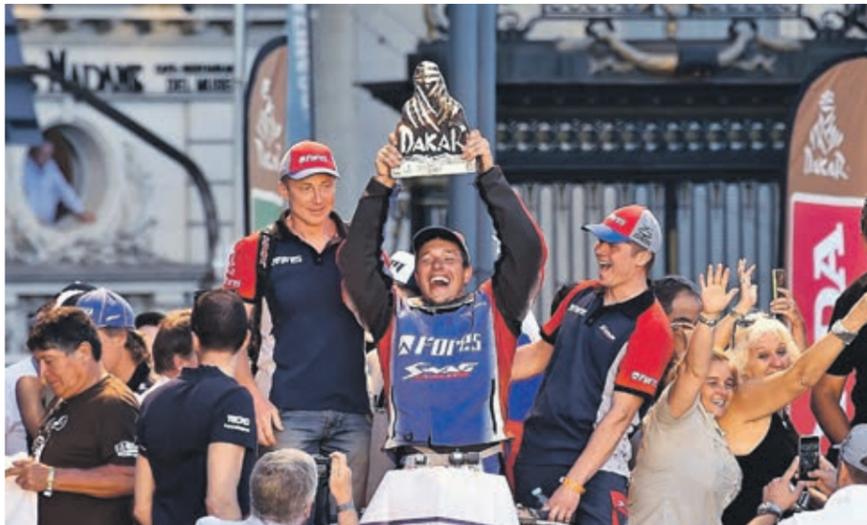
Вместе с Сергеем Карякиным победу делала его команда: менеджер и тренер, призер этапов Чемпионата мира по ралли Александр Доросинский, механики Сергей Говорухин и Владимир Олейников, директор Алексей Шмотьев, пресс-секретарь Галина Кошелева. И, конечно, его семья и друзья.

– Сергей, с чего начались твои занятия спортом?

– У меня было очень спортивное детство. 7 лет я занимался самбо. Это была очень серьезная школа, которая мне всегда помогала в дальнейшей жизни. Такие занятия поднимают силу духа, внутри человека появляется стержень. Ты понимаешь, что, когда ты падаешь, нужно вставать. Неважно, сколько раз ты падал, важно, сколько раз ты поднимался. Важно не сдаваться ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах, и спорт дает человеку эту силу. После самбо были бокс, авиамодельный спорт. Занимаясь авиамодельным спортом, начал изучать технику, как она работает, как ее строить и подготавливать. Получил большой технический опыт.

– Как ты с единоборств переключился на гонки?

– Занятия авиамодельным спортом наложили свой отпечаток. Однажды я просил у родителей купить мне мотоцикл. Им это показалось очень опасным, и вместо мотоцикла мне подарили квадроцикл. Я катался на нем, сам его ремонтировал, сам во всем разбирался. В 2006 году впервые принял участие в соревновании по трофи-рейдам. До 2013 года я выступал в этой спортивной дисциплине. Теперь больше в ралли-рейдах. В 2009 году выиграл свое первое крупное соревнование – этап чемпионата России по трофи-рейдам, а в 2010 уже стал чемпионом России. Потом выигрывал престижные



серию, становился призером чемпионата мира, как в классическом ралли, так и в кросскантри-ралли. Ездил и на машинах, и на багги, и на квадроциклах. Автогонками начал заниматься в Екатеринбурге, а классическим ралли – в Прибалтике. В Свердловской области нет тренировочных трасс, соответствующих международному уровню.

– Сергей, при подготовке заявок и документов к участию в ралли, при общении с организаторами, во время участия в гонке как ты справляешься с трудностями перевода?

– Я родился и вырос в Екатеринбурге. Окончил гимназию №70. Это очень хорошая языковая гимназия. Очень благодарен учителям за тот высокий уровень английского языка, который мне дала школа. Многому меня научила. Полученные знания помогают мне общаться с зарубежными друзьями. Решать организационные вопросы во время гонок.

После школы я поступил в УрФУ на тепло-энергетический факультет. Мое первое образование – инженер-проектировщик газотурбинных и газоперекачивающих комплексов. В университете я женился. Сейчас у меня уже двое детей. Продолжаю учиться, получаю второе высшее образование в Уральском институте управления РАНХиГС при Президенте Российской Федерации. Учусь всему новому, развиваюсь как личность.

– Ты хочешь, чтобы твои дети занимались физкультурой, спортом?

– Физкультурой – обязательно, а профессиональным спортом – вырастут, сами решат. Старшая дочка

уже занимается гимнастикой, катается на коньках, на детском багги. Сыну всего 2,5 года. Он еще маленький. Но семья у нас дружная и спортивная. Жена Юлия ездила в длинные экспедиции на снегоходах.

– Как происходит отбор на Дакар?

– Ты присылаешь своё резюме организаторам Дакара, и, если ты достаточно опытен, они допускают тебя. Гонка очень сложная, каждый год происходят несчастные случаи, погибают люди, и организаторы очень ответственно подходят к отбору гонщиков, чтобы снизить вероятность серьезных аварий. Участие в гонке стоит больших денег, и найти их – самое сложное.

– Дальнейшие планы на участие в Дакаре?

– Очень хочу участвовать! Хочу защищать честь родного города, честь России. Доказать всем, что моя победа была не случайна, а подтвердить ее еще раз. Когда я победил, многие удивлялись: человек из России, где большую часть времени лежит снег, а не песок, приезжает и выигрывает гонку в пустыне. Ближайший Дакар буду вновь выступать на квадроцикле. Но очень хочу стать первым человеком, выигравшим Дакар в трех классах: квадроцикл, багги, автомобиль. Я не из тех, кто останавливается на достигнутом.

Пожелание всем ребятам – всегда ставить себе высокие цели и идти к ним, достигая, ставить новую и не останавливаться перед трудностями, всегда находить силы бороться, идти вперед!

Внезапных результатов и бескрайнего стремления
Карякин С.В.

Немного истории

Ралли «Дакар» – без преувеличения, самая известная и масштабная гонка в человеческой истории. С момента своего основания и до 2009 года ралли называлось «Париж–Дакар» и проводилось в Африке. С 2009 года «переехало» в Южную Америку.

Крупнейшее мировое ралли началось с того, что один мотогонщик заплутал в песках Ливийской пустыни, во время гонки, проводившейся по маршруту «Абиджан–Ницца» в 1977 году. Если бы этот француз по имени Тьерри Сабин не был найден племенем туарегов через три дня после пропажи, мир не узнал бы, что такое «Париж–Дакар». Видимо, Тьерри Сабину понравилось загорать, поскольку уже в следующем году он организовал первый ралли-марафон «Париж–Дакар».

В 1978 году на старт у Эйфелевой башни вышло 80 автомобилей, 90 мотоциклистов и 12 экипажей на грузовиках. На протяжении трёх недель участники преодолевали 10 000 километров (включая 3168 км спецучастков) трассы, проходящей по территории Франции, Алжира, Нигера, Мали, Верхней Волты и Сенегала. Из 182 участников успешно финишировали только 74.

С 1980-го года формат гонки приобрел более привычные нам очертания. Был введён зачет по трем категориям – мотоциклы, автомобили и грузовики. В 1986 году в результате падения вертолета отец-основатель ралли «Дакар» Тьерри Сабин погиб. В 2008 году гонка была отменена из-за террористической угрозы, и в связи с этим в 2009 году перенесена в Южную Америку.

Самым титулованным участником гонки на сегодняшний день является Стефан Петрансель – французский мото- и автогонщик, выступающий в ралли-рейдах. Ему принадлежит рекорд по числу побед на ралли «Дакар» – их 13, первые 6 из которых он одержал на мотоцикле Yamaha, а остальные 7 – на автомобилях Mitsubishi, MINI и Peugeot.

Команда из России «Камаз-мастер» – самый титулованный российский участник «Дакара». Команда принимает участие в ралли «Дакар» с 1990 года. В 1996 году команда впервые выиграла эту престижную гонку, с тех пор 14 раз побеждала в ней.

Десятый южноамериканский и сороковой в целом по счёту ралли-марафон пройдёт по территории трёх стран – Перу, Боливии и Аргентины. Старт ралли-рейда состоится 6 января 2018 года в городе Лима – после пятилетнего перерыва «Дакар» вернётся в Перу. На территории этой страны участники гонки проведут три дня. Затем их ждут участки в Боливии с днем отдыха 12 января в Ла-Пасе, а завершится рейд 19 января в Кордобе (Аргентина).



Лето. Пора на сплавы!

Лето в самом разгаре. Одним из интересных, спортивных и познавательных видов отдыха являются сплавы по рекам. На Урале такие потрясающе красивые места, природные объекты, что не увидеть их было бы преступлением. О том, как это сделать и что посетить, мы поинтересовались у чемпиона России по спортивному туризму, председателя Федерации спортивного туризма Свердловской области Яговкина Андрея Юрьевича.



Чемпион России
Яговкин А. Ю.

– Андрей Юрьевич, какие известные уральские реки вы посетили, и какие рекомендуете посетить нашим читателям?

– Сам я начал активно заниматься спортивным туризмом ещё в школе, а в Уральском политехническом институте продолжил эти занятия. Будучи студентом, практически каждый год совершал небольшие сплавы по уральским рекам. Я не считаю себя профессиональным водником. Мне ближе пешие и горные виды туризма. Но на майские праздники и во время летнего отпуска сначала с друзьями-туристами, а позже семьями мы сплавились практически по всем интересным рекам Урала. Подобные сплавы можно разделить на две категории. Майские сплавы по большой воде. Они скорее спортивные. Сильное течение, много воды. По берегам зачастую лежит снег, и температура воды очень низкая. Такие сплавы – привилегия спортсменов и опытных водников. Летние же сплавы больше подходят для новичков. Теплая солнечная погода, теплая вода и не очень сильное течение позволяют постепенно познакомиться с правилами сплавов, овладеть необходимыми навыками в управлении водных транспортных средств.

– С каких рек начинать?

– Жемчужиной Урала по праву считается река Чусовая. Интересные маршруты проложены по рекам Серга, Реж, Сылва, Нейва, Ай. Из северных рек можно назвать Вишеру, Сосьву, Усьву. Рек много, и каждая красива по-своему. Начинать лучше с Чусовой и Серги. Это очень красивые реки с развитой инфраструктурой. Протекают по территории природных парков, легкодоступны с точки зрения транспорта. Можно подобрать как одно-двухдневные маршруты, так и недельный сплав по Чусовой.

– На чем сплавляются водники, и на чем рекомендуете сплавляться вы?

– Сплаваются обычно на катамаранах, на байдарках, на каноэ, на резиновых лодках. Туристский катамаран с точки зрения безопасности – самое надежное судно. Большой запас плавучести и великолепная остойчивость не позволяют ему утонуть и перевернуться даже на высокой воде. Эки-



пажи катамаранов, как правило, 4–8 человек. При 4–5 опытных участниках и инструкторах новичкам за один поход удастся научиться управлять катамараном. Байдарки и каяки требуют большей осторожности и большего опыта. Резиновые лодки – в основном для любителей рыбной ловли.

– В какой компании лучше учиться водному туризму?

– Водный туризм на Урале сильно развит. Думаю, что практически у каждой семьи, ведущей активный спортивный образ жизни, есть друзья, знакомые, которые ежегодно сплавляются по рекам. Проще всего влиться в их кампанию. Если таких знакомых нет, к услугам начинающих профессиональные турклубы. Их в Екатеринбурге большое количество. При институтах и университетах, при предприятиях и организациях. Турклубы каждый год организуют и проводят водные походы 1–2 категорий сложности. Можно начать свою туристскую жизнь, записавшись в такой турклуб. Если же сразу идти в большой поход

страшно, можно прибегнуть к помощи фирм, профессионально занимающихся организацией сплавов и походов. Здесь вам за ваши деньги подробно расскажут про каждый маршрут, выдадут необходимое снаряжение, а безопасность обеспечат опытные инструкторы.

– В каком составе лучше идти на сплав?

– Конечно, лучше идти всей семьей. Время, проведенное на природе с детьми, незабываемые впечатления, беседы у костра, рыбалка и купания в реках – воспоминания останутся на всю жизнь. Дети узнают много нового о природе Урала, научатся готовить на костре, жить в палатке, умываться в реках и ручьях. Если повезет, можно встретить диких животных – лосей, косуль, лис, зайцев, бобров, ондатр. Певчих лесных птиц, крылатых хищников – орлов и сов. А самое главное, что все родные люди будут вместе. Родители не будут заняты ежедневным бытом и работой, а дети отвлекутся от телевизоров и гаджетов.

Удачного и спортивного всем ЛЕТА!



Энциклопедия рек

Река Чусовая

Одна из красивейших рек Урала. Причудливые береговые скалы, быстрые перекаты, тихие плесы, дремучие леса, солнечные покосы, маленькие деревеньки сопровождают путешественников, плывущих по реке. «Разрезая» горный хребет Урала, Чусовая несет свои воды из Азии в Европу, впадая в Каму на территории Пермского края. Сплавы по Чусовой очень популярны среди туристов Екатеринбурга и Свердловской области.

Река Чусовая, левый приток Камы, – одна из крупнейших рек Урала. Длина реки составляет около 700 км, площадь бассейна 47 600 кв. м.

Наиболее крупные притоки Чусовой от Коуровки до города Чусового: реки Дарья, Сулем, Межевая Утка, Серебрянка, Сылвица, Койва.

В верхнем течении Чусовой расположены крупные промышленные города: Полевской, Ревда, Первоуральск, Чусовой, Пермь.

В среднем течении сравнительно небольшие рабочие поселки и деревни.

Дно реки Чусовой в основном покрыто галечником, в местах выхода горных пород образуются перекаты.

Свое название река получила от искаженного пермяцкого слова «Чус – ва» – «Быстрая вода».

Чусовая обладает характерными чертами горной реки: узкая долина, обрывистые берега, и одновременно равнинной – извилистое русло, протяженные плесы.

Глубина реки на плесах до 2–4 метров, средняя скорость тече-

ния 4–5 км в час (на плесах 2–3 км, на перекатах 6–8 км в час). Ширина реки от 30 до 150 метров. Уклон реки 37 см на 1 км.

Вскрывается Чусовая в конце апреля. Уровень воды поднимается на 3–4 метра. Ледоход непродолжителен.

В летние месяцы река сильно мелеет. В конце июля – начале августа глубина на перекатах 7–15 сантиметров. Осенью дожди значительно поднимают уровень воды. В ноябре река замерзает.

Чусовая богата рыбой. В ней водятся голяк, окунь, ёрш, чебак, щука, язь, голавль, лещ, хариус. Заходит таймень.

Самый теплый месяц на Чусовой – июль. Днем температура достигает 25–30 градусов. Но в июле больше всего осадков (70–90 мм).

Схема водного маршрута по реке Чусовой разделена на участки, с отметками и описаниями знаковых географических, исторических объектов и населенных пунктов. На алюминиевых табличках, прикрепленных непосредственно к поверхностям камней-бойцов, указаны их названия и расстояние от Коуровки (турбазы «Чусовая»).

Река Серга

Правый приток реки Уфы (бассейн Камы). Общая длина реки составляет 113 км. Течет по территории Нижнесергинского района, а за Михайловском впадает в реку Уфу. Исток – на западном склоне хребта Коноваловский Увал в урочище Моховое Болото, в 5 км на юг от вершины г. Шунут-Камень. Местность



в верхнем течении глухая, лесная и ненаселенная, в нижнем течении долина составляет основу природного парка «Оленьи Ручьи».

Сплав по реке Серге через территорию природного парка «Оленьи ручьи» привлекателен удивительными по красоте пейзажами древней речной долины, изобилующей разнообразными природными и историческими объектами. За миллионы лет река Серга вымыла в толщах древних известняков многокилометровые подземные лабиринты, образовав долину с неповторимыми ландшафтами. Особый интерес представляют многочисленные скалы, карстовые образования, в том числе самая большая в области пещера «Дружба» протяженностью более полукилометра, «Большой провал», скала «Писаница» – прибрежная скала с рисунками древних людей (один из которых стал эмблемой парка). Все это вы увидите во время сплава по реке Серге!

Общая протяженность водного маршрута от г. Нижние Серги до п. Аракаево составляет 42 км. Весной течение реки быстрое и стремитель-

ное, и за два дня можно не спеша успеть доплыть от Нижних Серг вплоть до Михайловска. При весеннем паводке в некоторых местах течением сильно прижимает к скалам, кое-где в воде могут оказаться упавшие деревья. Разлившаяся река в некоторых местах течет через прибрежные кусты. Чтобы не налететь на них, также стоит быть предельно внимательным, следить за курсом и течением. Летом из-за обмеления реки время прохождения реки увеличивается. Летом сплав предполагает спокойную ровную воду с небольшими перекатами, без сложных маневров и усилий экипажа. Такой сплав можно смело рекомендовать новичкам.

Река Исеть

Реку Исеть принято считать довольно спокойной рекой среднего Урала, но есть одно место, где настолько красиво, насколько и экстремально. Скальное сужение реки, забитое россыпью валунов вперемешку с выходами коренных пород, – это и есть порог Ревун. Редкое и уникальное явление для равнинной реки. По обоим берегам находятся скалы высотой до 25 метров, высокие камни (валуны), выступающие из воды. На все это можно полюбоваться с высоты птичьего полета. Участок протяженностью 300 м оценивается 4–5 категорией сложности для сплава, в то время как вся остальная река Исеть – 1 к/с. Затем после сплава представится возможность посетить пещеру «Смолинская». Пещера находится в 500 м от р. Исеть на правом борту лога Смолинский, на высоте около 10 м от его дна. На утесе, возвышающемся над пещерой, стоит православный крест, а все названия в Смолинской связаны с монахами, по преданию некогда жившими здесь. Первый встреченный грот носит название Большая Келья. Ход, ведущий вниз – «Дорога в ад», ход, направленный вверх – «Дорога в рай». В нижнем горизонте пещеры течет подземный ручей, заканчивающийся небольшим озером.



Помогает стать лучше



Я занимаюсь хоккеем. Каждое лето, в июне, я езжу в тренировочные лагеря. В июле живу дома, по утрам бегаю. А в августе поеду с командой на сборы. Больше всего мне нравится август. Потому что нет свободного времени, не думаешь, чем себя занять, все время в тренировках. У меня и все друзья занимаются спортом. Мне это очень нравится! Спорт даёт мне силы, здоровье. А еще он помогает мне стать лучше. В семье всем тоже нравится, что я серьезно занимаюсь спортом.

Саша Корчагин, Екатеринбург, школа №17, 8 «А» класс

Саша Корчагин, Екатеринбург, школа №17, 8 «А» класс

Поход на Иремель



Этим летом мы всей семьей ходили в настоящий поход на гору Иремель. Эта самая высокая гора на Южном Урале. Ее высота 1582м. Поход занял несколько дней. Почти все время была плохая погода, и от этого было особенно трудно. По мокрым камням прыгать очень опасно и скользко. Зато на вершине на несколько минут выглянуло солнце. Это был самый лучший момент.

Глеб Ульянов,
Екатеринбург, лицей №130, 7 класс

Я сдал ГТО!



Летом у нас в городе проходила «Неделя мужества». На ней все желающие могли попробовать сдать ГТО. Я тоже попробовал. Я бегал 2 километра и 60 метров, подтягивался, прыгал в длину с места, наклонялся и доставал ладонями пол, отжимался. Хотел выстрелить из винтовки, но в моей возрастной категории таких норм нет. Я все сдал на «золотой» значок, но это было только пробно. Осенью в школе мы будем сдавать ГТО всем классом, тогда я смогу все выполнить еще раз и мне выдадут значок. Оказалось, что это несколько не сложно.

Иван Семенов,
Екатеринбург, школа №69, 2 класс

Все на борт!



Лето 2017 года – одно из самых лучших для меня! В июне яхтинг, десятки пройденных километров и стертые в мозоли ноги, но шикарные воспоминания. Велопрогулки по поселку Старопышминск и купания в водоемах области. Особенно весело они проходят во время июльского теплого дождя. А также шикарные прогулки по лесам в поисках ягод и грибов с семьей и знакомыми. Осталось дожидаться августа.

Настя Васильева,
Екатеринбург,
лицей №130

На свежем воздухе



Я провожу лето, бегая целый день на улице в деревне. «Свежий воздух очень полезен для организма», – так говорит моя мама. Мы с моей сестрой играем в мяч, перекидываем его через сетку. Еще я уже целых два раза могу подтянуться без помощи взрослых. В общем, у меня все хорошо и лето отличное, потому что я занимаюсь спортом.

Ульяна Пушкарёва,
г. Березники

Город из книжки



Этим летом я побывала в старинном городке Тарусе. Мы с папой на велосипедах ездили по городу до библиотеки и обратно. Потому что хоть и лето, а читать по программе надо. Я начала читать повесть «Чучело» и узнала, что она – про Тарусу, ведь городок в ней как раз располагается между Серпуховом и Калугой на берегу Оки! Таруса – город холмов. Дорога до библиотеки идет с горы, на педали нажимать не надо, и успеешь проехать полгорода. А обратный путь у нас был вдоль набережной реки Оки, тут приходилось потрудиться, но зато этот маршрут очень красив! Еще мне разрешали выгуливать собаку породы хаски. Это северная ездовая собака. Выгуливать ее на поводке – настоящий спорт! Хаски сильные и быстрые. Попробуй удержи!

Олеся Туганова, 11 лет, лицей №135, 5 «В» класс



Лагерь для мощных ребят

Мое лето проходит в необычном детском лагере – здесь нужно быть самостоятельной и проявлять таланты. Сегодня у нас день матрасов и двухъярусных коек! Мальчишки, захватившие раньше срока, успели отмыть дома, установили спальные места и собрали 30-местную армейскую палатку! В нашем лагере ребята мощные, как плечом, так и духом: нытиков здесь нет. В день заезда в домиках шум, гам, переполох, тапки, люди, снова тапки. А главное – много новых друзей. Значит, в ближайшие 45 дней в этом крутом лагере на Ческидовском пруду (район Брусян) будет занятно. Ведь целая гвардия мальчишек и девчонок будет осваивать хореографию, фото- и видеосъемку, медиа, самооборону, бокс, художественное творчество, кулинарные премудрости и многое другое! А в день открытия нас ждет огненное шоу!

Василиса Абрамова, Екатеринбург, лицей №135, 5 «В» класс

Ответы кроссворд со страницы 8.

По горизонтали: 1. Дистанция. 4. Борец. 5. Шайба. 8. Факел. 10. Таганай. 11. Брумель. 12. Жеребец. 14. Падеание. 15. Тягун. 17. Канат. 19. Клинч. 20. Дискавери.

По вертикали: 1. Джеб. 2. Акробат. 3. Яхта. 6. Австралия. 7. Антверпен. 8. Фейерверк. 9. Екатерина. 13. Вершина. 16. Уход. 18. Анжи

Пары флаги-талисманы.

1–10; 2–5,9; 3–8; 4–7; 5–6; 6–1; 7–2; 8–3; 9–4

Правильные ответы викторины:

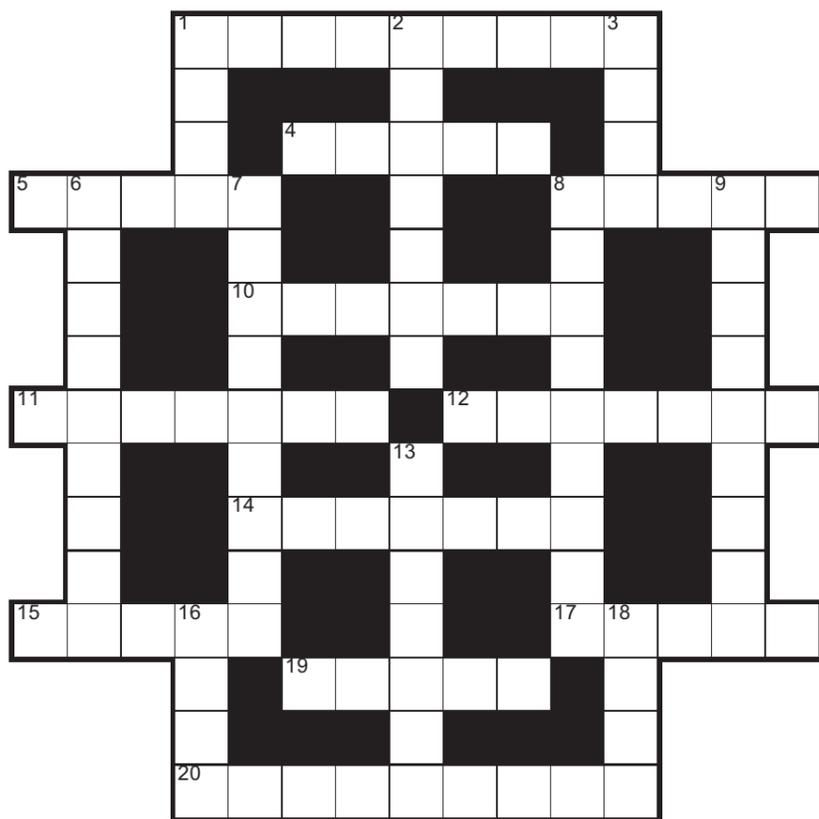
1-Г; 2-Б; 3-В; 4-В; 5-А; 6-Г; 7-А; 8-Б; 9-Г; 10-Б

Футбольные талисманы

Каждый чемпионат мира по футболу имеет талисман. Лев Вилли, талисман чемпионата 1966 года, был первым из таких талисманов и одним из первых вообще на крупных спортивных соревнованиях. Обычно в качестве талисмана выбирается какая-то характерная деталь, присущая стране-хозяйке чемпионата (костюм, растение, животное...). Основной целью, ради которой придумывается талисман, является увеличение спроса на символику чемпионата и популяризация футбола среди детей. Талисманом Чемпионата мира 2018 года был выбран волк Забивака. Постарайтесь соединить предложенные талисманы и флаги стран, в которых проводились Чемпионаты мира. В какой стране чемпионат проводился дважды?



СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Расстояние, промежуток между стартом и финишем.
4. Занимающийся единоборствами спортсмен.
5. Снаряд для игры в хоккей.
8. Приспособление для переноса олимпийского огня.
10. Горный хребет на Южном Урале.
11. Выдающийся советский легкоатлет 60-х годов, прыгун в высоту.
12. Молодой конь.
14. Грубая ошибка в спортивной гимнастике.
15. Нудный, затяжной подъем.
17. Гимнастический снаряд.

19. Защитные действия в боксе.

20. Научно-популярный телеканал.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Один из основных ударов в боксе.
2. Гимнаст.
3. Спортивное судно.
6. Родина XVI и XXVII Олимпийских игр.
7. Столица Олимпиады 1920 года.
8. Праздничный «салют».
9. Имя двукратной Олимпийской чемпионки (1988-1994) в парном катании на коньках.
13. Наивысшая цель альпиниста.
16. Прием защиты в боксе.
18. Российский футбольный клуб.

ВИКТОРИНА

1. Какова продолжительность зимних Олимпийских игр?
 - А. Десять дней.
 - Б. Девять дней.
 - В. Двенадцать дней.
 - Г. Четырнадцать дней.
2. Какой девиз у современной Олимпиады?
 - А. Быстрее, дальше, смелее.
 - Б. Быстрее, выше, сильнее.
 - В. Сильнее, крепче, умнее.
 - Г. Выше, дальше, больше.
3. Как называется удар в боксе?
 - А. Антрекот.
 - Б. Коверкот.
 - В. Апперкот.
 - Г. Терракот.
4. Основное время футбольного тайма?
 - А. 40 минут.
 - Б. 90 минут.
 - В. 45 минут.
 - Г. 20 минут.
5. Какой датский ученый-физик, лауреат Нобелевской премии, был превосходным вратарем?
 - А. Нильс Бор.
 - Б. Альберт Эйнштейн.
 - В. Макс Планк.
 - Г. Эрнест Резерфорд.
6. На сколько полей разделена шахматная доска?
 - А. 16.
 - Б. 24.
 - В. 32.
 - Г. 64.
7. Какая страна является родной хоккеем с шайбой?
 - А. Канада.
 - Б. США.
 - В. СССР.
 - Г. Швеция.
8. Как по-другому называется спортивная игра бенди?
 - А. Шведский хоккей.
 - Б. Русский хоккей.
 - В. Хоккей на траве.
 - Г. Инлайн-хоккей.
9. Губернатором какой страны был лорд Стэнли, учредивший Кубок своего имени?
 - А. Британии.
 - Б. Ямайки.
 - В. Австралии.
 - Г. Канады.
10. Хаф-пайп – это?
 - А. Музыкальный стиль.
 - Б. Разновидность фристайла.
 - В. Акробатическое упражнение.
 - Г. Разновидность гамбургера.



Я выбираю спорт

Запись детей в учреждения дополнительного образования в области физической культуры и спорта проходит в Екатеринбурге с 1 июня 2017 года и продлится до 15 августа 2017 года.

Заявление для зачисления в образовательное учреждение можно подать не только непосредственно в образовательные учреждения, но в любом из отделений МФЦ Екатеринбурга.

Кроме того, для пяти спортшкол уральской столицы стала доступна подача заявлений через Единый портал государственных и муниципальных услуг: ДЮСШ «Кристалл», ДЮСШ «Юность», ДЮСШ №8 «Локомотив», СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд», ДЮСШ «Интеллект».

Контактные данные детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Екатеринбурга представлены ниже:

ДЮСШ ПО БАСКЕТБОЛУ ИМЕНИ А.Е.КАНДЕЛЯ



Тел.: (343) 366-36-04

ДЮСШ БОКСА «МАЛАХИТОВЫЙ ГОНГ»



Тел.: (343) 371-30-20,
371-27-78

ДЮСШ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА



Тел.: (343) 380-80-87,
380-80-86

ДЮСШ «ДИНАМО» ПО ЕДИНОБОРСТВАМ



Тел.: (343) 388-30-78,
388-30-72

ДЮСШ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА



Тел.: (343) 298-27-78

ДЮСШ «АВТОМОБИЛИСТ»



Тел.: (343) 289-91-90

ДЮСШ «ИНТЕЛЛЕКТ»



Тел.: (343) 371-60-49,
371-97-32

ДЮСШ «БУРЕВЕСТНИК»



Тел.: (343) 317-93-95

ДЮСШ «ВИКТОРИЯ»



Тел.: (343) 375-79-72,
374-95-21, 374-92-37

ДЮСШ «КРИСТАЛЛ»



Тел.: (343) 258-90-35,
258-90-93

ДЮСШ «ДИНАМО»



Тел.: (343) 287-16-03,
287-16-04

ДЮСШ №8 «ЛОКОМОТИВ»



Тел.: (343) 234-65-45

ДЮСШ «РОДОНИТ»



Тел.: (343) 256-79-17

ДЮСШ 19 «ДЕТСКИЙ СТАДИОН»



Тел.: (343) 338-37-49

ДЮСШ ПО ТХЭКВОНДО



Тел.: (343) 322-93-73

ДЮСШ ПО КОННОМУ СПОРТУ



Тел.: (343) 252-74-71,
252-72-80

ДЮСШ №16



Тел.: (343) 331-83-30

ДЮСШ ПО ФУТБОЛУ «УРАЛ»



Тел.: (343) 366-36-57

СДЮСШОР ГОРНЫХ ВИДОВ СПОРТА



Тел.: (343) 212-76-77

СДЮСШОР ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ



Тел.: (343) 367-44-10

СДЮСШОР ПО ФУТБОЛУ «ВИЗ»



Тел.: (343) 380-53-34,
380-37-01

СДЮСШОР №18 ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ НА ТРАВЕ



Тел.: (343) 256-47-10

СДЮСШОР «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ



Тел.: (343) 380-01-53

ДЮСШ С ОТДЕЛЕНИЕМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»



Тел.: (343) 261-39-75

ДЮСШ «ФАКЕЛ»



Тел.: (343) 261-83-05

ДЮСШ №3 ИМ. А.Д.МЫШКИНА



Тел.: (343) 262-69-85,
262-62-59

СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»



Тел.: (343) 333-57-71

ДЮСШ «ЮНОСТЬ»



Тел.: (343) 251-21-55,
257-46-83

СДЮСШОР №1



Тел.: (343) 350-45-45



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич
Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213
тел.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru, doroga@ural.ru
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 2938
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 24.07.2017
Выход в свет 25.07.2017.
Распространяется бесплатно.

6+