

Издается при поддержке Управления
по развитию физической культуры, спорта
и туризма Администрации Екатеринбурга

№09 [50]
сентябрь 2017



Прими участие!

16 сентября в Екатеринбурге пройдет самое массовое спортивное мероприятие – Всероссийский день бега «Кросс нации». В этом году «Кросс нации» пройдет в поддержку проведения в Екатеринбурге в 2018 году чемпионата мира по футболу. На дистанцию вместе с любителями выйдут профессиональные спортсмены, участники Олимпийских и Паралимпийских игр, известные люди города. Маршрут кросса, как и в предыдущие годы, пройдет по проспекту Ленина от площади имени Кирова до улицы Восточной и в обратном направлении. Торжественное открытие самого масштабного спортивного состязания состоится в 11:30 на площади Кирова. В 11:50 будет дан старт забегу, и дистанцию 2018 метров первыми преодолеют спортсмены ФК «Урал» и юные воспитанники футбольных школ Екатеринбурга. В 11:55 пройдет забег по номинациям «Спортивная семья», «Самый возрастной участник», «Самый молодой участник». Массовые забеги начнутся в 12:00. В них примут участие около 25 тысяч бегунов. Это студенты высших учебных заведений Екатеринбурга, команды районов города, состоящие из школьников, воспитанников детско-юношеских спортивных школ, клубов по месту жительства, учащихся средних специальных учебных заведений, работников предприятий и организаций, ветеранов и всех, кто пожелает поучаствовать.



Сегодня в номере:

«Гала-Спорт на Радуге»

Ярмарка спортивных школ и здорового образа жизни



Страница 2

Спортивные школы Екатеринбурга

ДЮСШ и СДЮШОР – направления подготовки, адреса, телефоны



Страницы 3-6

Восхождение на пик Гальхёпигген

Самое яркое впечатление этого лета – поход в горы. Мы совершили восхождение на пик Гальхёпигген.



Страница 7



Новости спортшкол

ДЮСШ «Локомотив»

Теннис

Екатеринбурженка Камилла Рахимова в паре с москвичкой Софьей Лансере вышла в полуфинал турнира Большого шлема – Открытого чемпионата США по теннису в юниорском разряде. Камилла – воспитанница ДЮСШ «Локомотив». Она занимается теннисом с пяти лет и в настоящее время занимает 34-е место в мировом рейтинге среди юниоров.

СДЮСШОР горных видов спорта

Скалолазание

10 сентября в Инсбруке (Австрия) на первенстве мира – 2017 по скалолазанию в категории юниор

серебряную медаль в многоборье завоевала воспитанница СДЮСШОР горных видов спорта Юлия Пантелеева (тренер Лариса Бычкова). В финале Юля показала первый результат в скорости, второй – в боулдеринге и пятый – в трудности.

ДЮСШ «Виктория»

Художественная гимнастика

3 сентября в итальянском городе Пезаро завершился чемпионат мира – 2017 по художественной гимнастике. Воспитанница ДЮСШ «Виктория» Анастасия Татарева завоевала на престижнейшем турнире 2 золотые медали! У Анастасии первое место в олимпийской дисциплине групповое многоборье и золото в упражнении с тремя мячами и двумя скакалками.

Лицей № 180

4 сентября в лицее № 180 прошел Шахматный супер-турнир, посвященный 80-летию Э.Э. Росселя.

На шахматный фестиваль в лицей приехал сам Эдуард Эргартович и знаменитые гроссмейстеры: Анатолий Евгеньевич Карпов – двенадцатый чемпион мира по шахматам, Бологан В.А – сильнейший молдавский шахматист, Ваганян Р.А – чемпион Европы, Смагин С.Б., Рязанцев А.В., Малахов В.Н., Лысый И.И., Тоцкий Л.И., Шариязданов А.Р., Рашковский Н.Н.

Гроссмейстеры дали сеанс одновременной игры лицейским юным шахматистам – победителям Всероссийского шахматного турнира «Белая Ладья».

ГТО всей семьей*

* Продолжение. Начало в №08 (49) август 2017 г.

Золотой знак ГТО старшего брата никак не давал нашему младшему сыну, второкласснику Ване, покоя. Абсолютно случайно он увидел по телевизору анонс спортивного фестиваля «Неделя мужества», который проводился летом в Екатеринбурге. Уговорить родителей прогуляться всей семьей по Плотинке во время проведения фестиваля для него труда не составило. Когда же мы совсем «нечаянно» оказались перед стойкой регистрации, Иван превратился в самого послушного и дисциплинированного мальчика на свете. Чего он только не обещал нам с отцом: хорошо учиться, быть самым послушным, поехать на всю неделю к бабушке в Реж и тому подобные вещи. Спрашивается, чего же он хотел за это взамен? Ни много ни мало – участие всех нас в сдаче ГТО. Нашего папу он легко взял на слабо, типа Лешка (старший Ванин брат) сдал ГТО, а вот ты уже совсем старый и сдать ничего не сможешь! Но со мной этот номер у него явно не проходил. Видя, что весь его план летит в тартарары, он пустил в ход козыри. «Я сам за лето выучу таблицу умножения!» – пообещал Ваня. Ваня – наш третий сын, и воспитывая трех пацанов, каких только обещаний я от них не наслушалась, но такой жертвы я от Ваньки не ожидала. Здесь следует сказать, что он ребенок не глупый, поет хорошо и танцует великолепно, но математика для него – сущий ад. За весь прошедший второй класс, ни я, ни мой муж,

ни Ванины братья не смогли записать в его голову даже примеры умножения на 5 и на 10. Сталкиваясь с любыми математическими примерами, он тут же впадал в ступор. Что ж, жертва была принята!

Мы подошли к девчонкам, сидевшим на регистрации, заполнили анкеты, зарегистрировались на гостевом компьютере на сайте ГТО и получили ID номера. Дело осталось за малым – сдать нормативы. Ване предстояло сдать бег 60 метров, 1км, отжимание, наклоны, прыжок с места в длину. Мне – подтягивание, наклоны, пресс и бег 2км. Нашему папе – бег 2км, подтягивания, наклоны, пресс.

Первым на испытания отправился Иван. Надо сказать, что большинство испытаний он сдал как-то очень уж легко. За 10,25 пробежал 60 метров, отжался от пола 20 раз, коснулся ладонями пола в наклоне, прыгнул с места на 1,72м. Муж тоже без особого труда 12 раз подтянулся, наклонился на 14см, отжался 30 раз и прыгнул с места на 2,45. Но отжимания и прыжок ему в зачет не пошли. Возрастная категория не та. Пришлось ему сдавать пресс, к чему он никак не был готов. 35 наклонов за 60 минут он, конечно, сделал, но смотреть на него без слез было нельзя. Мы с Ваней посмеялись от души. После 35-го наклона он просто повалился на маты, не в силах ни согнуться, ни разогнуться. Наступил мой черед. Подтягивания на низкой перекладине я никогда в жизни ни делала, но это мне показалось меньшим злом по сравнению с отжиманиями. С грехом пополам я подтяну-

лась положенные 11 раз. Потом долго думала, что сдавать вперед – наклоны или пресс. Решила пресс. Теперь очередь смеяться перешла к Ване и мужу. Пресс я последний раз в жизни сдавала студенткой в институте 25 лет назад. Излишним весом не страдаю, но честно скажу, за минуту 30 раз подтянуться было трудно. Зато после пресса, наклонилась на 15см.

Всем оставался бег. Мне и мужу на 2км, Ване на 1км. Всем вместе нам бежать не разрешили. Ваня бежал со своим возрастом 9–11 лет, а нам с мужем разрешили в виде исключения бежать со школьниками 16–17 лет. Громко болея за Ваню и подбадривая его на каждом круге, мы с мужем с ужасом представляли, что через некоторое время бежать предстоит самим. Ваня не без труда уложился в золотой норматив, пробежав 1км за 10,3 мин.

Для нас с мужем бег 2км превратился в гонку на выживание. Угнаться за 17-летними пацанами скорости явно не хватало. Надежда на то, что они быстро выдохнутся и отстанут, тоже не осуществилась. Муж быстро убежал вперед, обещая быстро финишировать и подбадривать меня в самые тяжелые моменты финиша. Я же бежала в полном одиночестве. Позже муж уверял, что на финише громко кричал и подбадривал меня, но я уже ни его, ни Ваню не видела. И совсем не от того, что пронеслась, как молния. Финишный рывок, как в молодости, почему-то не получился. Силы закончились где-то на второй половине дистанции, и ватные ноги никак не хотели ускоряться. Второе дыхание

так и не пришло, силой воли, взявшей неизвестно откуда, я заставила себя финишировать. Время и все окружающее меня уже не интересовало. Воспоминания спортивного детства и отрочества всколыхнулись из глубин памяти. Я по инерции продолжала бродить по набережной Исети, как рыба, выброшенная из воды, пытаюсь отдышаться. Муж и сын с красными лицами бродили следом и поздравляли с выполнением золотого норматива. Понимание этого пришло только минут через десять, а вместе с ним и гордость за то, что в свои 46 лет я еще в состоянии пробежать 2 километра. Самым довольным был Ваня. Еще бы, и он сам, и вся семья выполнили золотые нормативы. И пусть для подтверждения золотых знаков нам всем предстояло еще проплыть 50 метров в бассейне и пробежать кросс в лесопарке, но самое главное мы уже сделали. Мы победили лень, возраст, стереотипы. Мы смогли сделать это!

Миронова Татьяна,
мама двух сыновей



Ярмарка спортивных школ «Гала-Спорт на Радуге»

2 сентября в Екатеринбурге выдалось тёплым и солнечным. Всех екатеринбуржцев и гостей нашего города ждали интерактивные площадки, конкурсы, мастер-классы на ежегодной ярмарке спортивных школ «Гала-Спорт на Радуге». В этот день и дети, и их родители могли попробовать свои силы в разных видах спорта, а при желании и записать школьников в понравившуюся секцию. Кроме того, можно было послушать музыку, посостязаться в различных видах спорта, поиграть в уличный баскетбол, футбол, хоккей на траве, пострелять из лука, посмотреть интересные выступления и выиграть подарки и призы. Спортивные тренеры и юные спортсмены рассказывали про свои спортивные школы, отвечали на многочисленные вопросы родителей. Фитнес-центры и спортивные магазины рекламировали свои услуги и продукцию. Все участники этого грандиозного фестиваля здорового образа жизни могли сдать нормативы комплекса ГТО: прыжок в длину с места; наклон вперед; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Без призов, подарков и хорошего настроения с праздника не ушел никто.



График приема нормативов комплекса ГТО в сентябре 2017 г.

7 сентября (четверг) Метание Регистрация: 13.00–14.00
Прием: 14.00–16.00 Высоцкого, 26

14 сентября (четверг) Кросс Регистрация: 13.00–14.00
Прием: 14.00–16.00 Высоцкого, 26

21 сентября (четверг) Силовые нормативы; прыжок в длину; гимнастика; стрельба из электронного оружия
Прием: 10.00–13.00 Высоцкого, 26

28 сентября (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

Спортивные школы Екатеринбурга

Управление по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга прикладывает все усилия, чтобы привлечь школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом: расширяет сеть детских спортивных школ, строит муниципальные физкультурно-оздоровительные комплексы, реконструирует стадионы, восстанавливает и ремонтирует спортивные площадки.

Уральская столица обладает опытом и технологиями проведения крупных спортивных мероприятий международного и всероссийского уровня.

Ежегодно в городе проводятся многочисленные фестивали и спартакиады: Спартакиада учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования, спартакиада клубов по месту жительства, спартакиады и фестивали городских и загородных оздоровительных лагерей и другие. Значительный вклад в организацию и проведение спортивных мероприятий администраций районов города Екатеринбурга, которыми в 2016 году было проведено 696 мероприятий.

Многие мероприятия уже традиционно проводятся в нашем городе, имеют богатую историю и являются визитной карточкой спортивного Екатеринбурга. В 34-й традиционной «Майской прогулке – 2017» приняло участие около 10 000 человек.

Примерно столько же собрала также ставшая уже традиционной «Майская велопрогулка» по окрестностям Екатеринбурга.

В рамках празднования Дня молодежи была проведена 52-ая легкоатлетическая эстафета «Юность», в которой приняли участие более 1000 атлетов из 74 команд.

Всероссийские физкультурно-спортивные акции и мероприятия, которые ежегодно проходят в нашем городе, являются наиболее массовыми по количеству участников. Всероссийские массовые соревнования «Лыжня России – 2017» проходили на 16 спортивных площадках Екатеринбурга с участием 43500 человек.

Кроме этого, в Екатеринбурге проводились Всероссийские соревнования по конькобежному спорту «Лед надежды нашей», Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут», соревнования «Футбольная страна».

Самое массовое спортивное мероприятие Екатеринбурга – Всероссийский день бега «Кросс нации – 2017» пройдет в Екатеринбурге 16 сентября. В этом году забег пройдет в поддержку проведения в Екатеринбурге чемпионата мира по футболу.



СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Стачек, 3
тел./факс: (343) 333-57-71
e-mail: sdushor.li@gmail.com
сайт: <http://локомотив-изумруд.екатеринбург.рф>

Виды спорта: волейбол, фитнес-аэробика.



СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Техническая, 16а
тел./факс: (343) 380-01-53
e-mail: uralochkaynior-metodist@mail.ru
сайт: <http://уралочка.екатеринбург.рф>

Вид спорта: волейбол.



СДЮСШОР по греко-римской борьбе

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Черепанова, 12б
тел./факс: (343) 367-44-10
e-mail: borba66@mail.ru
сайт: <http://борьба.екатеринбург.рф>

Вид спорта: греко-римская борьба.



СДЮСШОР № 1

Адрес: ул. Энгельса, 27
тел./факс: (343) 350-45-45
e-mail: shooting@sky.ru
сайт: <http://сдюсшор1.екатеринбург.рф>

Виды спорта: пулевая стрельба, художественная гимнастика.



СДЮСШОР горных видов спорта

Адрес: Екатеринбург, ул. Московская, 28б
тел./факс: (343) 212-76-77
e-mail: gorschool@yandex.ru
сайт: <http://горныевиды.екатеринбург.рф>

Виды спорта: альпинизм, скалолазание.



СДЮСШОР № 18 по хоккею с мячом и на траве

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Санаторная, 24
тел./факс: (343) 256-47-10
e-mail: hockey18@mail.ru
сайт: <http://хоккей.екатеринбург.рф>

Виды спорта: хоккей с мячом, хоккей на траве.



ДЮСШ «Виктория»

Адрес: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 68г
тел./факс: (343) 375-79-72, 374-92-37
e-mail: mouviktoria@yandex.ru
сайт: <http://виктория.екатеринбург.рф>

Виды спорта: бадминтон, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, дартс, современное пятиборье, спортивная аэробика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, прыжки на батуте, скалолазание, плавание, художественная гимнастика, футбол, спорт глухих (бадминтон), спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, триатлон, стрельба из лука.



ДЮСШ «Юность»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 32а
тел./факс: 257-46-83, 251-21-55
e-mail: unost@inbox.ru
сайт: <http://юность.екатеринбург.рф>

Виды спорта: хоккей, легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках, футбол, конькобежный спорт, лыжные гонки, прыжки в воду.



СДЮСШОР по футболу «ВИЗ»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Кирова, 36
 тел./факс: (343) 380-37-01, 380-53-34
 e-mail: mf-school-viz@mail.ru
 сайт: <http://футболвиз.екатеринбург.рф>

Виды спорта: мини-футбол, футбол.



ДЮСШ «Динамо» по единоборствам

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Василия Еремина, 12
 тел./факс: (343) 388-30-72, 388-30-78
 e-mail: sportfund@mail.ru
 сайт: <http://дюсшдинамо.екатеринбург.рф>

Виды спорта: дзюдо, самбо, каратэ, вольная борьба.



ДЮСШ «Динамо»

Адрес: г. Екатеринбург,
 пер. Встречный, д. 7, кор. 3
 тел./факс: (343) 287-16-03
 сайт: <http://динамо96.екатеринбург.рф>

Виды спорта: дзюдо, каратэ, кикбоксинг, спортивная аэробика, тайский бокс, футбол, гребля на байдарках и каноэ.



ДЮСШ «Интеллект»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 22
 тел./факс: 371-97-32, 371-60-49
 e-mail: intellect3716049@mail.ru
 сайт: <http://интеллект.екатеринбург.рф>

Вид спорта: шахматы.



ДЮСШ «Кристалл»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Водная, 15
 тел./факс: 258-90-35
 e-mail: kristall-dussch@yandex.ru
 сайт: <http://кристалл.екатеринбург.рф>

Виды спорта: плавание, лыжные гонки, футбол, настольный теннис.



ДЮСШ по самбо

Адрес: 620098, г. Екатеринбург,
 ул. Фестивальная, 8
 Тел.: (343) 366-34-82
 E-mail: sambo-uralmash@mail.ru
 Сайт: <http://sambo-uralmash.ru>

Вид спорта: самбо.



ДЮСШ «Родонит»

Адрес: г. Екатеринбург,
 ул. Прониной, 35
 тел./факс: (343) 256-79-17
 e-mail: rodonit_dyussh@mail.ru
 сайт: <http://родонит.екатеринбург.рф>

Виды спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование.



ДЮСШ Верх-Исетского района

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Фролова, 54а
 тел./факс: (343) 380-80-87, 380-80-86
 e-mail: 2424412@mail.ru
 сайт: <http://дюсшви.екатеринбург.рф>

Виды спорта: гребной спорт, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, художественная гимнастика, биатлон, легкая атлетика, лыжные гонки.



ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Вайнера, 9а
 тел./факс: (343) 371-30-20, 371-27-78
 e-mail: gong.ekb@gmail.com,
 сайт: <http://бокс.екатеринбург.рф>

Вид спорта: бокс.



ДЮСШ по баскетболу имени А.Е. Канделя

Адрес: г. Екатеринбург,
 ул. Фестивальная, 86
 тел./факс: (343) 366-36-04
 e-mail: shkolakandel@mail.ru
 сайт: <http://кандель.екатеринбург.рф>

Вид спорта: баскетбол.



ДЮСШ №16

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Краснофлотцев, 48
тел./факс: (343) 331-83-30
e-mail: dushc16@mail.ru
сайт: <http://дюсш16.екатеринбург.рф>

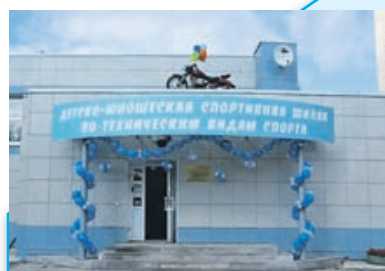
Виды спорта: самбо, дзюдо, тхэквондо, спортивная аэробика, бокс, вольная борьба, джиу-джитсу, киокусинкай, каратэ.



ДЮСШ по конному спорту

Адрес: г. Екатеринбург,
пос. Исток, ул. Специалистов, 1
тел./факс: (343) 252-74-71, 252-72-80
сайт: <http://конныйспорт.екатеринбург.рф>

Вид спорта: конный спорт.



ДЮСШ по техническим видам спорта

Адрес: Екатеринбург,
ул. Олега Кошевого, 42д,
тел./факс: (343) 298-27-78
e-mail: dystamsh@yandex.ru
сайт: <http://дюсштвс.екатеринбург.рф>

Виды спорта: автомобильный спорт, мотоциклетный спорт, настольный теннис, кикбоксинг.



ДЮСШ №3 имени А.Д.Мышкина

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Бажова,
132
тел./факс: 262-62-59, 262-69-85
e-mail: sor3@sky.ru
сайт: <http://дюсш3.екатеринбург.рф>

Виды спорта: баскетбол и настольный теннис.



ДЮСШ по тхэквондо

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Билимбаевская, 28
тел./факс: (343) 322-93-73
e-mail: dyussh-ekb@yandex.ru
сайт: <http://тхэквондо.екатеринбург.рф>

Вид спорта: тхэквондо.



ДЮСШ «Автомобилист»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Щербакова, 2д
Тел.: (343) 289-91-90
e-mail: dushavtomobilist@mail.ru
сайт: <http://дюсшавто.екатеринбург.рф>

Вид спорта: хоккей.



ДЮСШ по футболу «Урал»

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Кировградская, 39а
тел./факс: (343) 366-36-57
e-mail: ural_football@mail.ru
сайт: <http://урал.екатеринбург.рф>

Вид спорта: футбол.



ДЮСШ «Буревестник»

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Академическая, 10
тел.: (343) 317-93-95
e-mail: shkola-burevestnik@yandex.ru
сайт: <http://буревестник.екатеринбург.рф>

Виды спорта: футбол, плавание, гандбол, дзюдо, каратэ, черлидинг.



ДЮСШ «Росток»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11
тел./факс: (343) 261-39-75, 261-23-56
e-mail: rostok-ekb@yandex.ru
сайт: <http://дюсшросток.екатеринбург.рф>

Виды спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол, бадминтон, настольный теннис, армреслинг, спорт глухих.



ДЮСШ №8 «Локомотив»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 80
тел./факс: (343) 234-65-45
e-mail: 8lokomotiv_ekb@mail.ru
сайт: <http://дюсш8локомотив.екатеринбург.рф>

Виды спорта: теннис, настольный теннис, велоспорт, лыжные гонки, самбо, спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках, футбол.



ДЮСШ № 19 «Детский стадион»

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Кировградская, 30а
тел./факс: (343) 338-37-49
e-mail: detski_stadion@mail.ru
сайт: <http://детскийстадион.екатеринбург.рф>

Виды спорта: спортивная акробатика, художественная гимнастика, киокусинкай, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, полиатлон, синхронное плавание, спортивное ориентирование, тхэквондо (ВТФ), футбол.



ДЮСШ «Факел»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Сажинская, 6
тел./факс: 261-83-05, 8-912-034-27-10
сайт: <http://дюсшфакел.екатеринбург.рф>

Виды спорта: легкая атлетика, футбол, бадминтон, пожарно-прикладной спорт, хоккей, спортивный туризм.

Распределение видов спорта по спортивным школам Екатеринбурга

Автомобильный спорт (МБОУ ДО ДЮСШ по техническим видам спорта)

Альпинизм (МБОУ ДО СДЮСШОР горных видов спорта)

Армспорт (МАОУ ДО ДЮСШ с отделением АФК «Росток»)

Бадминтон (МБОУ ДО ДЮСШ «Факел», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МАОУ ДО ДЮСШ с отделением АФК «Росток»)

Баскетбол (МБОУ ДО ДЮСШ № 3, МБОУ ДО ДЮСШ им. А. Е. Канделя по баскетболу)

Биатлон (МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района)

Бокс (МБОУ ДО ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг», МБОУ ДО ДЮСШ № 16)

Велоспорт (МАОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Волейбол (МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу, МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»)

Вольная борьба (МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» по единоборствам, МБОУ ДО ДЮСШ № 16)

Гандбол (МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник»)

Гребля на байдарках и каноэ (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо», МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района)

Гребной спорт (МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района)

Греко-римская борьба (МАОУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе)

Дартс (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Джиу-джитсу (МБОУ ДО ДЮСШ № 16)

Дзюдо (МБОУ ДО ДЮСШ № 16, МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» по единоборствам)

Каратэ (МБОУ ДО ДЮСШ № 16, МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» по единоборствам)

Картинг (МБОУ ДО ДЮСШ по техническим видам спорта)

Кикбоксинг (МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо», МБОУ ДО ДЮСШ по техническим видам спорта)

Киокусинкай (МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ № 16)

Конный спорт для лиц с поражением ОДА (МБОУ ДО ДЮСШ по конному спорту)

Конный спорт (МБОУ ДО ДЮСШ по конному спорту)

Конькобежный спорт (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Легкая атлетика (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ «Факел», МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района, МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»)

Лыжные гонки (МБОУ ДО СДЮСШОР «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района, МБОУ ДО ДЮСШ «Кристалл», МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит», МАОУ ДО ДЮСШ с отделением АФК «Росток»)

Мини-футбол (МБОУ ДО СДЮСШОР по футболу «ВИЗ»)

Мотоциклетный спорт (МБОУ ДО ДЮСШ по техническим видам спорта)

Настольный теннис (МБОУ ДО ДЮСШ № 3, МБОУ ДО ДЮСШ «Кристалл», МБОУ ДО ДЮСШ по техническим видам спорта, МАОУ ДО ДЮСШ «Росток», МБОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Парусный спорт (МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района)

Плавание (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ «Кристалл», МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник»)

Пожарно-прикладной спорт (МБОУ ДО ДЮСШ «Факел»)

Полиатлон (МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион»)

Прыжки в воду (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Прыжки на батуте (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Пулевая стрельба (МАОУ ДО СДЮСШОР № 1)

Самбо (МБОУ ДО ДЮСШ № 16, МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» по единоборствам, МАОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Синхронное плавание (МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион»)

Скалолазание (МБОУ ДО СДЮСШОР горных видов спорта, МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Современное пятиборье (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Спорт глухих (бадминтон) (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МАОУ ДО ДЮСШ с отделением АФК «Росток»)

Спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика, настольный теннис, спортивное ориентирование, пауэрлифтинг) (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Спортивная акробатика (МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион»)

Спортивная аэробика (МБОУ ДО ДЮСШ № 16, МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»)

Спортивная гимнастика (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МАОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Спортивное ориентирование (МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»)

Спортивный туризм (МБОУ ДО ДЮСШ «Факел»)

Стрельба из лука (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Тайский бокс (МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»)

Теннис (МБОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Триатлон (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Тхэквондо (МБОУ ДО ДЮСШ № 16, МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ по тхэквондо)

Тяжелая атлетика (МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

Фигурное катание на коньках (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив»)

Фитнес-аэробика (МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»)

Футбол (МБОУ ДО СДЮСШОР по футболу «ВИЗ», МБОУ ДО ДЮСШ «Факел», МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо», МБОУ ДО ДЮСШ «Кристалл», МБОУ ДО ДЮСШ № 8 «Локомотив», МБОУ ДО ДЮСШ по футболу «Урал», МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»)

Хоккей (МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», МБОУ ДО ДЮСШ «Факел», МБОУ ДО ДЮСШ «Автомобилист»)

Хоккей на траве (МАОУ ДО СДЮСШОР № 18)

Хоккей с мячом (МАОУ ДО СДЮСШОР № 18)

Художественная гимнастика (МАОУ ДО СДЮСШОР № 1, МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион», МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория», МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района, МАОУ ДО ДЮСШ с отделением АФК «Росток»)

Черлидинг (МБОУ ДО ДЮСШ «Буревестник»)

Шахматы (МБОУ ДО ДЮСШ «Интеллект»)

Восхождение на пик Гальхёпигген



Самое яркое впечатление этого лета – поход в горы. Мы совершили восхождение на пик Гальхёпигген. Это самая высокая вершина Скандинавии, ее высота – 2469 м.

В этот день мы проснулись очень рано, в 5 часов утра. Собрали рюкзаки, взяли термос с чаем и теплую одежду. На горе был такой сильный

ветер, что все вещи, если за ними не следить, может сдуть вниз. Все, что мы «проходили» на уроках окружающего мира, я прошел своими ногами.

Сначала была зона леса, потом небольшие кустарники и альпийские луга, затем каменная морена, снежники и ледники. В горах совсем нет привычных дорог и тропинок. Поэтому по пути маршрута строят специальные туры, чтобы не сбиться с пути. Мы шли по морене и ориентировались по ним. Перепрыгивали с камня на камень. Через час мы подошли к леднику и сделали привал. Надели солнцезащитные очки, достали альпинистские палки и пошли дальше.

По леднику идти нужно очень осторожно, след в след, обходя трещины и разломы. Обычно по леднику ходят в связках. После ледника мы вышли на гребень. Облака опустились так низко, что ничего не было видно. Пошла снежная крупа. Ветер стал таким сильным, что по-настоящему сбивало с ног, а крупа обжигала лицо. Но вот и вершина! Радость, что я наверху. Усталость от подъема. Холодно и страшно от сильных порывов ветра. Хватит ли сил на спуск? Я стою выше облаков и выше всех соседних вершин. Это всё, что я думал и чувствовал в тот момент.

Люди, побывавшие в горах, делятся на два типа. Одни больше никогда не возвращаются в горы. Другие продолжают ходить и покорять новые вершины. Я бы хотел отправиться в горы еще не раз.

Смирнов Дима, 3 класс, Екатеринбург

Над пропастью в Крыму



Летом я активно провожу время в Крыму. Этим летом у меня было много всего интересного. Начнём с того, что я была на горе Ай-Петри и вместе с папой ходила по подвесному мосту над пропастью. Потом мы поехали на Азовское море. Я очень люблю купаться в волнах и нырять. А ещё я первый раз заплывала далеко в море и покаталась на лошади. Сначала было немного страшно, но мне понравилось. Ещё мы ездили в Феодосию в дельфинарий и смотрели представление в грозу! Потом я купалась с дельфином. А после грозы вышло солнце, и в небе была радуга.

*Лиза Ржанникова,
4 «В» класс.*

Рукотворное озеро



Лета на Урале в этом году не было! Но, к счастью, выдалось несколько сухих тёплых дней, чтобы в самом конце лета съездить на Тальков камень. Это был выходной, и мы поехали всей семьёй. Я был там первый раз. Мне очень понравилось. Тальков камень – это озеро. Но сделано оно не природой, а человеком. В этом месте

брали тальк для заводов и выкопали большой карьер. А потом сюда просочились грунтовые воды. Получилось красивое озеро. Мы прошли по всем тропинкам, все осмотрели. Иногда сходили с дорожки в лес. Там была черника, костяника и немного грибов.

Потом купались. Вода сначала была холодной, но потом я привык и было очень классно. Я люблю плавать. Ещё я занимаюсь самбо и играю на баяне. Но летом мне больше хотелось отдыхать и общаться с друзьями.

Сунцов Иван, 7 «Б» класс, гимназия №104

Прыжок для здоровья

Все люди умеют прыгать. Дети прыгают каждый день, а взрослые – очень редко.

А что такое прыжок? А полезно это – прыгать? Как прыжок влияет на здоровье человека? Постараюсь разобраться.



Прыжок – это короткий, непродолжительный взлет в воздух, путь в воздухе после отталкивания от какой-нибудь точки опоры. Бывает прыжок в высоту, прыжок в длину, прыжок через перекладину, прыжок сверху вниз, прыжок с трамплина, прыжок в сторону, прыжок зайца, прыжок с парашютом.

При выполнении прыжков при приземлении мышцы сначала быстро сокращаются, а затем, используя собственную эластичность и дополнительное сокращение, выталкивают нас вверх.

Сохранившиеся документы свидетельствуют о том, что прыжки ногами и головой вперед с рифов, скалистых берегов или кораблей практиковались еще в древности. Это занятие было распространено преимущественно среди рыбаков, ныряльщиков и воинов. Прыжки в воду выполнялись римлянами и германцами в полном воинском оснащении и часто в труднейших условиях.

При выполнении вертикального прыжка участвуют в работе икроножные мышцы, бицепсы бедра, ягодицы, квадрицепс и плечи. Также очень важна сила мышц спины и брюшного пресса.

Начинается прыжок со стадии группировки – человек сгибает колени и наклоняет корпус вперед (будто бы заряжается для прыжка).

На второй стадии в дело вступают мышцы нижней части спины, широчайшие и трапеции (мышцы верха спины), их задача – быстро разогнать верхнюю часть тела, придать ему мощный импульс, направленный вверх. Одновременно начинают работать квадрицепсы (мышцы передней поверхности бедра), разгибая ногу, они придают телу ускорение. В последней стадии ноги разгибаются полностью, мышцы голени (икроножная, камбаловидная и малые мышцы стопы) разгибают стопу.

Доктор Кеннет Купер, отец современной физиологической науки, утверждает, что десять минут прыжков со скакалкой оказывают на сердечнососудистую систему эффект, равный эффекту, полученному при преодолении на велосипеде 2 миль в течение 6 минут, или за 12 минут плавания, или за два сета тенниса, или при беге на одну милю.

В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни появился новый вид спорта – скипинг. Сейчас федерации этого вида спорта созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение скипинга началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается

скипингом. Дети просто брали в руки прыгалки «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке, и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» скакали с утра и до самого вечера.

Ни одна тренировка боксера или баскетболиста не обходится без прыжков со скакалкой. Это нехитрое упражнение развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогает избавиться от жировых запасов, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной.

Японец Кацуми Судзуки перепрыгнул через скакалку 37427 раз подряд, ни разу не зацепив ее и затратив 4 часа 22 минуты 50 секунд (2,37 подскока в секунду!).

Прыжки – это отличный вид тренировки, доступный практически каждому. Я занимаюсь футболом, и поэтому я прыгаю больше 100 раз в день. Чтобы забить гол головой, надо подпрыгнуть выше соперника и пробить головой так, чтобы мяч попал в ворота. Прыгать мне нравится, я могу прыгнуть на скакалке сто раз подряд, а без скакалки хоть тысячу.

Прыгать очень полезно всем. Давайте прыгать все вместе каждый день!

Максим Бекетов, 7 класс

Тройная путаница



Фото 1. Андрей Кириленко Александр Великий

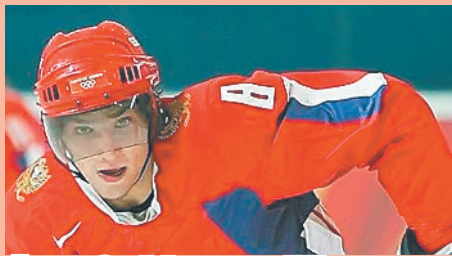


Фото 2. Михаэль Шумахер АК-47



Фото 3. Павел Буре Русская торпеда



Фото 4. Александр Попов Русская ракета

Разве на фото № 1 Андрей Кириленко? И кто выдумал, что его спортивное прозвище «Александр Великий»? Всё не так! Подписи к фотографиям: и фамилии, и спортивные прозвища – перепутаны. Постарайся восстановить справедливость. Правильные ответы на стр. 6



Фото 5. Александр Овечкин Русский гигант



Фото 6. Николай Валуйев Красный барон

СПОРТИВНАЯ РАЗМИНКА

1 В каком виде спорта олимпийским чемпионом стал Пифагор?
А. Бег; Б. Прыжки; В. Плавание; Г. Борьба.

2 Единственная страна, которая принимала участие во всех проводимых чемпионатах мира по футболу:
А. Англия Б. Испания
В. Бразилия Г. Россия

3 В какой игре не используется мяч:
А. Футбол; Б. Регби;
В. Гандбол; Г. Бильярд.

4 Владислав Третьяк стал многократным чемпионом в:
А. Бобслее; Б. Футболе;
В. Хоккее; Г. Волейболе.

5 Талисманом баскетбольной команды УГМК является:

А. Лиса; Б. Заяц; В. Волк; Г. Шиншилла.

6 В керлинг спортсмены играют:
А. Шарами; Б. Камнями;
В. Мячами; Г. Шайбами.

7 Николай Карполь тренировал:
А. Волейболисток; Б. Хоккеисток;
В. Баскетболисток; Г. Футболисток.

8 Какой из перечисленных олимпийских видов спорта не входит в программу

Олимпиад:

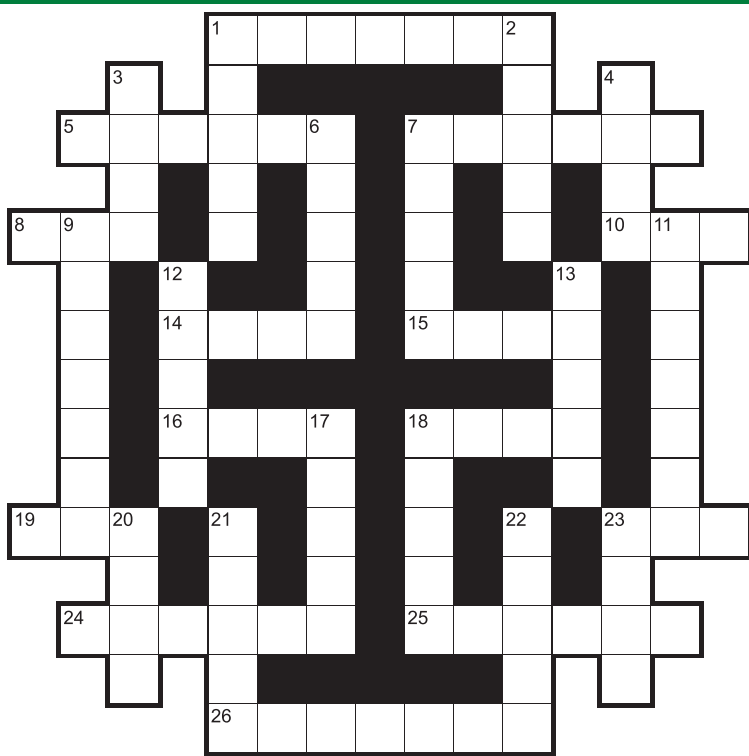
А. Парусный; Б. Теннис; В. Самбо; Г. Дзюдо.

9 В каком виде спорта не используется клюшка?
А. Хоккей; Б. Гольф; В. Поло; Г. Дартс.

10 Какой мяч самый тяжелый?
А. Футбольный; Б. Волейбольный;
В. Гандбольный; Г. Баскетбольный.

Ответы на стр. 6.

Семейный спортивный кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Переворот вперед через голову с опорой на руки.
5. Угол, образуемый заданным направлением движения и направлением на север.
7. Чехол для пистолета.
8. Разновидность бильярда.
10. Прямая длинная палка, утончающаяся к одному концу, предназначенная для игры на бильярде.
14. Русская настольная игра.
15. Предмет совершенствования в бодибилдинге.
16. Замысел, предусмотренный порядок действий для обеспечения победы.
18. Группа судей.
19. Спортивное легкоатлетическое состязание.
23. Команда, за которую выступают только военнослужащие Российской армии.
24. Наивысший показатель, достигнутый в спортивном состязании.
25. Гимнастический снаряд.
26. Перечень сведений, спортивных результатов, расположенных по графам в определенном порядке.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Спортсмен, служащий предметом восхищения.
2. «Бегущая» мишень.
3. Морской или альпинистский....
4. Команда судьи в боксе: освободиться от захвата.
6. Щит или экран с появляющимися на нем световыми сигналами или надписями.
7. Толстая прочная веревка.
9. Часть удочки в виде гибкой палки.
11. Столица Олимпийских игр 1964 и 1976 годов.
12. Горы, притягивающие альпинистов и горнолыжников в Европе.
13. Автомобиль в Формуле-1.
17. Красивая одежда.
18. Бобслейная трасса.
20. Житель страны, в которой были придуманы Олимпийские игры.
21. Составная часть физической культуры.
22. Площадка, специально оборудованная для проведения спортивных соревнований, турниров.
23. Средство передвижения в зимнем Олимпийском виде спорта.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

- ☺☺☺
- Что главное в боксе?
 - Шубы!
 - Что?! Какие шубы?!
 - Щелые пеедние шубы!

☺☺☺

Из спортивного репортажа:

- Нам нужен гол! Нам нужен гол!
- Нам нужен – мы его и получили!

- ☺☺☺
- Ты выйдешь за меня?
 - Нет!
 - Ну, выйди за меня!
 - Я подумаю.
 - Ну, выйди за меня!
 - Ну, ладно.
 - В команде «Динамо» (Киев) замена: вместо Олега Гусева выходит Сергей Рыбалка.

- ☺☺☺
- Бокс – великолепный вид спорта! Я на нем здорово зарабатываю.
 - Вы, наверное, известный боксер?
 - Избави боже. Я – зубной врач!

☺☺☺

Приходит скалолаз к травматологу и жалуется:

- Доктор, у меня в последнее время проблемы со здоровьем: пока по стене лезу – все в порядке, а как на потолок выхожу – спину ломить начинает.
- Э-э-э, голубчик! Вам не ко мне, вам к психиатру...

☺☺☺

Потерпев поражение, боксер возвращается в раздевалку. Нос у него разбит, скула свернута, чувствует он себя отвратительно. Но тут к нему подходит тренер и говорит:

- Я принес отличные новости!
- Какие же? – шепчет еле живой боксер.
- Мне удалось договориться о матче-реванше на завтра.

☺☺☺

Самый плохой противник в драке – спортсмен-бегун. Если ты сильнее, ты его не догонишь, если сильнее он, от него не убежишь.

☺☺☺

На Валуйева в лесу напал медведь. Как объяснили учёные, косолапый переел мухоморов и потерял инстинкт самосохранения.

☺☺☺

Боксёру легче защитить диссертацию, чем написать её.

☺☺☺

- Это ужасно! – возмущается жена футбольного болельщика. – Ты знаешь назизусть календарь первенства и имена всех футболистов, но точно не помнишь дату нашей свадьбы!
- Ничего подобного. Мы поженились, когда наша сборная проиграла Исландии.

☺☺☺

- С нового учебного года решил начать новую жизнь, купил годовой абонемент в фитнес-клуб. Буду ходить туда два раза в будние дни, один раз в выходные.
- Да, я в прошлом году тоже покупал. И тоже сходил туда два раза в будни, и еще один раз – в выходной.

☺☺☺

Вы отправляетесь в спортзал и усердно сбрасываете там лишние килограммы. Но вы даже не подозреваете о том, что они терпеливо ждут вас дома, притаившись в холодильнике...

☺☺☺

- Алё, мама, дай папе трубку.
- Алё, папа, «Спартак» – чемпион?
- Да, да, да, конечно, дочка, конечно!
- Пап, дай маму.
- Алё, мам, ты слышала, папа разрешил пойти в кино на последний сеанс..



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 № 3814
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 13.09.2017
Выход в свет 14.09.2017.
Распространяется бесплатно.