

Издается при поддержке Департамента
образования Администрации города Екатеринбурга
и ИФКСИМП УрФУ

№10 [68]
октябрь 2019



21 сентября 2019 года в самом центре Екатеринбурга, в Историческом сквере, прошел молодежный фестиваль Осень «Уральского следопыта». В столице Урала собралось 430 молодежных команд (с учетом сопровождающих команды учителей и запасных участников команд – более 2500 человек). Если к этому прибавить более 300 волонтеров-организаторов конкурсных этапов, и болельщиков, и родителей, то число пришедших в этот сентябрьский субботний день на Плотинку превысило трехтысячный рубеж.

Подробности читайте на стр. 4–5.

Проект «От знака ГТО – к Олимпийской медали»
реализуется при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям



Сегодня в номере:

Нормативы ГТО: подтягивание

Подготовиться к сдаче ГТО по подтягиванию быстро не получится. Поэтому запаситесь временем и терпением.



Страница 7

Осень

«Уральского следопыта» – 2019

21 сентября 2019 года в самом центре Екатеринбурга, в Историческом сквере, прошел молодежный фестиваль Осень «Уральского следопыта».



Страницы 4–5

Поход на Чёртово городище

Многие ребята впервые были на этих скалах. Впечатления о походе в материале.



Страница 6

Спортивные новости октября

ДЮСШ «Буревестник»

В Сургуте с 8 по 13 октября 2019 года состоялся X всероссийский турнир по боксу, посвященный памяти тренеров-преподавателей по боксу Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди юношей и девушек младшего, среднего и старшего возрастов, юниоров и юниорок 17–18 лет. Спортсмены ДЮСШ «Буревестник» посетили суровый север и привезли победы.



Вишняков Данил занял 1 место в весовой категории 60 кг (3 победы из 3) и подтвердил звание КМС. Максимов Ян занял 2 место в весовой категории 70 кг. Поздравляем ребят и их тренеров! Желаем дальнейших успешных боев.

ДЮСШ «Динамо» по единоборствам

С 18 по 20 октября в Оренбурге прошли Всероссийские соревнования по каратэ «Европа-Азия». В соревнованиях принимали участие около 1000 спортсменов со всей России, а также из Казахстана и Киргизии. В первый день соревнований воспитанники ДЮСШ «Динамо» по единоборствам завоевали одну золотую и одну бронзовую медали. Поздравляем наших спортсменов, желаем дальнейших побед! 1 место – Баженов Никита, тренер-преподаватель Пономарев С.С. 3 место – Махмураджаев Ринальд, тренер-преподаватель Разумов Е.Н.

ДЮСШ «Виктория»



2005 г.р., выполнил норматив «Кандидат в мастера спорта».

3 место в паре заняла Сабирянова Диана 2003 г.р.
3 место в одиночном разряде занял Калистратов Михаил 2007 г.р.

Поздравляем спортсменов и тренера Ксению Евгеньевну Коркину с отличным выступлением на соревнованиях, желаем успехов и новых ярких побед!

С 3 по 6 октября в Омске состоялся Всероссийский турнир по бадминтону.

1 место в паре и 3 место в миксте занял Паршин Тимофей

От знака ГТО.....

Начальник Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга Людмила Фитина 2 октября рассказала на заседании городской Думы Екатеринбурга, что показатели столицы Урала по реализации ВФСК «ГТО» в рамках Муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта» тождественны ре-

зультатам Челябинска, Белгорода, Уфы и значительно выше, чем показатели таких городов, как Пермь, Самара, Курган, Пенза и многих других.

«Только за первое полугодие 2019 года в общеобразовательных учреждениях нормативы комплекса ГТО выполнили 15 047 школьников, в муниципальных ДЮСШ – 6 722 человека, и в высших и про-

фессиональных заведениях – 2024 студента. Все же по итогам первого полугодия участие в выполнении нормативов приняли 28 316 горожан (для сравнения, в 2017 – 10 095, а в 2018 – 21 567 человек). Около 50% выполнивших нормативы представлены к награждению знаками отличия», – сообщила Людмила Фитина.

...к Чемпионским медалям!

Нам есть чем гордиться!

Екатеринбург считается одним из самых спортивных городов России. Наш город получил право на проведение Всемирной Универсиады в 2023 году и регулярно становится местом проведения спортивных событий мирового масштаба, таких, как прошедший в сентябре чемпионат мира по боксу. Мы готовимся принять чемпионат Европы по самбо в 2022 году и претендуем на проведение женского чемпионата мира по баскетболу в 2022 году. Нам есть чем гордиться!

Давид Белявский стал чемпионом мира в командном первенстве.



На проходящем чемпионате мира-2019 по спортивной гимнастике в немецком Штутгарте мужская сборная России впервые в своей истории завоевала медали высшей пробы в командном первенстве. В упорной борьбе российские атлеты превзошли на пьедестале команды из Китая и Японии.

В составе «золотой» команды России на турнире выступили екатеринбуржец Давид Белявский, Артур Далалоян, Никита Нагорный, Иван Стретович, Денис Аблязин (Владислав Поляшов – запасной). Ближайших соперников из Поднебесной гимнасты России превзошли почти на балл (261,726 и 260,729 балла соответственно).

Ранее российские гимнастки заняли второе место в аналогичном командном первенстве. Победу одержали гимнастки из США, бронзовые медали завоевала сборная Италии.

Лея Гарифуллина снова завоёвывает титул чемпионки мира.

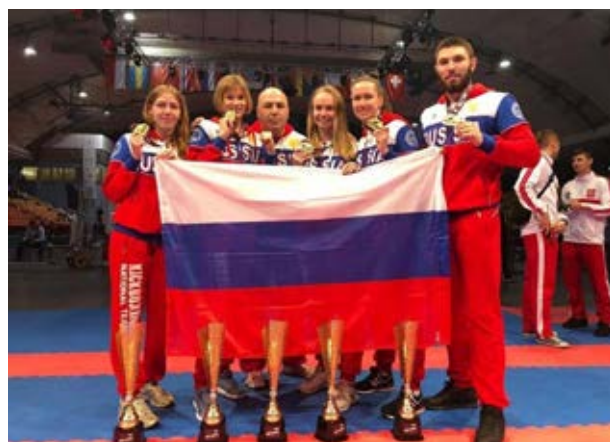
Воспитанница Гроссмейстерского центра имени А.Е. Карпова при президенте Федерации шахмат Свердловской области и Уральской шахматной академии Лея Гарифуллина завоевала золотую ме-



даль чемпионки мира в возрастной категории девушек до 16 лет.

На турнире, который завершился в индийском городе Мумбаи, екатеринбурженка набрала 8,5 очка из 11 возможных и по дополнительным показателям опередила Назерке Нургали из Казахстана. Таким образом, к своему титулу чемпионки мира по блицу до 14 лет Лея Гарифуллина прибавила «золото» в более старшей возрастной категории и в игре с классическим контролем времени. Весь турнир Гарифуллина прошла без поражений, одержав 6 побед и пять партий завершив вничью.

Юлия Тагильцева – победитель Кубка мира X World Cup Diamond.



Юлия Тагильцева первенствовала на Кубке мира по кикбоксингу. Юлия – мастер спорта международного класса. Она заняла первое место в своей категории на Кубке мира по кикбоксингу, прошедшем в Анапе. Юлия Тагильцева с 2012 года занимается в Свердловском областном клубе бокса и кикбоксинга «Чемпион» под руководством сильнейшего тренерского состава: Дмитрия Гайсина, Александра Спирина и Ильи Яговитина. В этом году Юлия Тагильцева завоевала титул чемпионки России, получив путёвку на чемпионат мира, который пройдет в столице Боснии и Герцеговины, городе Сараево. Кубок мира X World Cup Diamond проходил в Анапе и собрал на спортивных площадках 1300 спортсменов из 23 стран мира.

Екатерина Цыберт и Екатерина Семёнова – победители мирового первенства по самбо



Победителями завершившегося в столице Узбекистана молодёжного первенства мира по самбо стали студентки Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) Екатерина Цыберт и Екатерина Семёнова.

Екатерина Цыберт одержала победу в категории до 56 килограммов. В поединке за первое место она одержала досрочную победу над представительницей Узбекистана Гавхар Косимовой, сбив соперницу в партер и исполнив болевой приём. Победа стала подарком к дню рождения чемпионки из Екатеринбурга.

Екатерина Семёнова стала победительницей в категории до 52 килограммов. В дебюте финального поединка студентка РГППУ уступала противостоявшей ей Марго Бюро из Франции со счётом 0:2. Однако вскоре проходом в ноги установила равновесие, а затем сделала результативный бросок стоимостью в один балл, завершив встречу эффектным «удержанием». Итог победного поединка – 5:2 в пользу екатеринбурженки.

Стоит отметить, что в турнире приняли участие 370 самбистов и самбисток 1998–2001 годов рождения из 29 стран мира. Сборную России представляли 40 спортсменов. По результатам первенства мира по самбо в Ташкенте российская команда одержала победу в командных зачётах среди девушек, юношей, juniорок и juniоров. Всего же в копилке сборной России 38 медалей: 24 золотых, девять серебряных и пять бронзовых наград.



«Уральские сказы»

28 сентября 2019 года в Екатеринбурге в рамках регионального этапа Всероссийской акции «Читай, страна!» прошла историческая игра «Уральские сказы», посвящённая 140-летию П.П. Бажова. По традиции каждый год студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК» и студенты Екатеринбургского колледжа физической культуры принимают активное участие в прохождении квеста.

Вуз представляли команды «Лига чемпионов» и «Чемпион». Задачей студентов было преодолеть 10 эта-



пов за 3 часа и заработать как можно больше баллов, чтобы привести свою команду к победе. Благодаря сплочённости и общими усилиями команда «Чемпион» заняла II место среди 15 команд-участниц.

Поздравляем участников команды «Чемпион» – студентов 15 академической группы: Габову Софию, Лопачеву Полину, Казанцева Ростислава, Бабакина Александра, Хрулева Кирилла.

Благодарим за участие команду «Лига Чемпионов»: студента группы АД-б-17–31 Левина Льва, студента 25 академической группы Пинаева Александра, студентов 44 академической группы Гаврилова Артема, Козлову Жанну, Максимова Кристину.

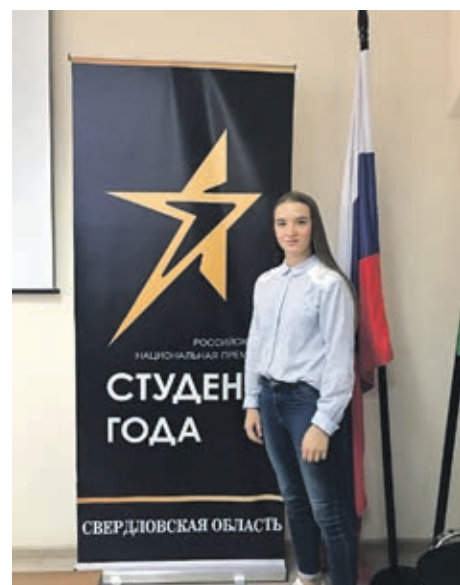
Благодарим организаторов и судей мероприятия за интересный квест и активное времяпровождение!

Поздравляем!!!

Нашу замечательную студентку 32 академической группы, Болтенкову Елизавету, с успешным выступлением на региональном этапе «Студент года-2019» и с достойной презентацией проекта «Летняя профильная спортивная смена», реализуемого на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Поздравляем Елизавету с выходом на Российский этап национальной премии «Студент года-2019» в номинации «Спортсмен года»!!!

Желаем Елизавете только победы и успехов в финале конкурса!



Поздравляем!!!

Проект «Скорая спортивная помощь» победил в грантовом конкурсе «Территория спортивных инициатив». Конкурс проводится благотворительным фондом по поддержке спорта Свердловской области А.В. Шипулина. Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставляется Фондом президентских грантов. Благодарим студента 3 курса направления подготовки «Адаптивная физическая культура» Мирошниченко Артема за достойное представление проекта!



«Ярмарка движения»

21 сентября в Екатеринбурге состоялся юбилейный пятый фестиваль «Ярмарка движения» – фестиваль для всей семьи, посвященный физической активности, спорту, динамичному досугу и движению.

Физкультурно-оздоровительные комплексы, лечебные центры, фитнес-клубы, танцевальные студии – около 60 площадок предложило горожанам принять участие в интересном и активном досуге.

В формате дня открытых дверей гости мероприятия смогли посетить бесплатные занятия по танцам, узнать о новых направлениях в фитнесе, поиграть и даже взять из приюта домашних питомцев, самостоятельно приготовить и попробовать вкусную, а главное, полезную пищу, послушать лекции о ЗОЖ, поучаствовать в мастер-классах, викторинах и розыгрышах призов.

Основной площадкой в этом году стал ТРЦ «Мега», программа фестиваля развернулась с 11 до 20 часов и задействовала более двух тысяч гостей города и области. Конечно, такое крупное мероприятие не могло обойтись без самых активных и подвижных волонтеров, ими стали студенты Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК».

Студенты 35 академической группы от начала и до конца фестиваля оказывали волонтерскую помощь в организации и проведении праздника: подготавливали спортивные площадки и инвентарь для занятий фитнесом, приглашали малышей на веселые дискотеки и мастер-классы, работали в качестве ди-джеев на танцевальных площадках, участвовали вместе с гостями в соревнованиях и конкурсах и просто создавали хорошее настроение и дружелюбную атмосферу на протяжении всей ярмарки.



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Государственная лицензия 90Л01 0009191 выдана бессрочно
Государственная аккредитация 90А01 0002390 от 28.09.2016 г.

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Вступительные экзамены: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид по профилю, физическая культура

профили:

- Физическая реабилитация и рекреация

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид спорта по профилю, физическая культура

профили:

- Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- Теория и методика спортивных игр
- Теория и методика единоборств
- Теория и методика циклических видов спорта

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальности:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол)
 - «Адаптивная физическая культура»
- Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

СТУДЕНТЫ ПРОХОДЯТ СТАЖИРОВКУ ЗА РУБЕЖОМ!!!!

Работают курсы повышения квалификации
Предоставляется общежитие

Приемная комиссия находится по адресу:
620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85,
Тел. (343) 234-63-41, ICQ 630-879-369
Web-сайт www.sport-ural.ru
e-mail: sport-ural@mail.ru

Осень Уральского следопыта – 2019

21 сентября 2019 года в самом центре Екатеринбурга, в Историческом сквере, прошел молодежный фестиваль «Осень Уральского следопыта». Фестиваль был организован Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» совместно с Министерством образования и молодежной политики Свердловской области, Департаментом образования Администрации Екатеринбурга, региональным отделением ДОСААФ России по Свердловской области при поддержке Фонда Президентских грантов.

Погода в этот день благосклонно отнеслась к участникам. Обещанный прогноз с дождем и снегом не подтвердился. На Плотинке с самого утра было многолюдно. Организаторы устанавливали конкурсные этапы, которых в этом году набралось более 70. Участники, разделившись на возрастные категории, проходили очную регистрацию, получали пакеты с заданиями и яркие плащи с символикой Фонда Президентских грантов и Молодежного клуба РГО Уральский следопыт. Плащам участники радовались особенно. Прохладный сентябрьский ветер заставлял укутываться.

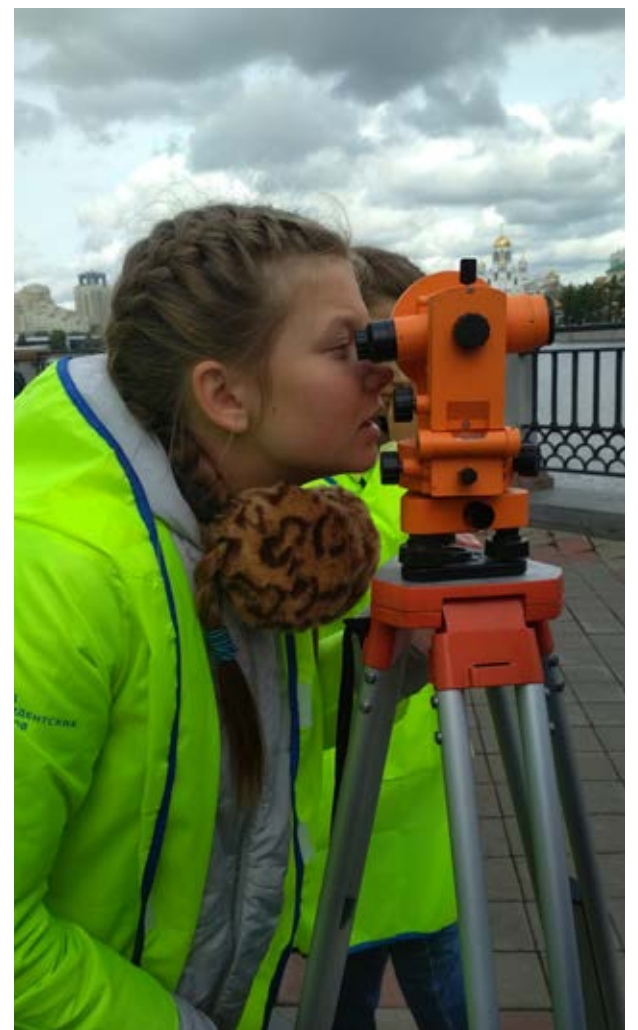
Количество участников квеста Уралсталкер (самого яркого и массового события фестиваля) превысило самые оптимистичные прогнозы организаторов. Если в 2018 году на квест съехались 1200 участников, то в этом году в центре Екатеринбурга собралось 430 молодежных команд (с учетом сопровождающих команды учителей и запасных участников команд – более 2500 человек). Если к этому прибавить более 300 волонтеров-организаторов конкурсных этапов, и болельщиков, и родителей, то число пришедших в этот сентябрьский субботний день явно превысило 3000. Таких массовых мероприятий Молодежный клуб РГО Уральский следопыт еще ни разу не проводил за все время своего существования.

Получив пакеты участников, пришедшие команды начали изучать легенду, согласно которой на время квеста все команды превращаются в студенческие группы Географического университета Уральских следопытов. Ребятам предстояло пройти как можно больше кафедр в составе институтов: Физической культуры и спорта; Военного дела и чрезвычайных ситуаций; Туризма; Экологии и природы; Молодежной политики...



За выполненные на кафедрах задания все команды получали печати в зачетки, переходя таким образом с курса на курс. Те, кто наберут наибольшее количество зачетных баллов, становятся победителями. Они получают красные дипломы и отправляются в экспедицию Русского географического общества для исследования вновь открытых в Северном Ледовитом океане островов.

Задача не из легких. Ведь предстояло сдавать зачеты на кафедрах «отжиманий», «подтягиваний», «громкого пения», «совместных прыжков», «катмаранов», «карабинеров», «вертикальных и горизонтальных перил», «пульковой стрельбы», «добычи огня», «слепых курей» и многих-многих других. Всего организаторы квеста – участники Молодежного клуба РГО Уральский следопыт; студенты-волонтеры ведущих вузов и колледжей Екатеринбурга; бойцы студенческих педагогических отрядов;





представители центров дополнительного образования и ДОСААФ России Свердловской области подготовили для многочисленных «студентов» более 70 конкурсных этапов-кафедр. Помимо этого, в Географическом университете Уральских следопытов работали подготовительные курсы и заочный факультет, где тоже можно было зарабатывать зачетные баллы.

Из приятных нововведений фестиваля Осень Уральского следопыта 2019 года был большой конкурсный блок, подготовленный природоохранными территориями: парками, заповедниками и заказниками Свердловской области. Многочисленные туристские веревочные этапы, большой блок молодежных этапов, подготовленный студенческими отрядами. Все это, как и количественное увеличение этапов до 75, сделало квест еще более разнообразным, интересным, познавательным.

Каждый участник мог найти здесь много интересного и полезного для себя. Научиться каким-либо навыкам, узнать много нового из истории, географии, краеведения Родного края.

В 14:00 соревновательная часть квеста подошла к концу. Уставшие, но довольные участники команд сдали на проверку свои зачетки и двинулись к полевой кухне. Стало доброй традицией на всех фестивалях Молодежного клуба РГО Уральский следопыт кормить участников солдатской гречневой кашей с тушенкой. Командование

Центрального военного округа и на этот раз предоставило полевые кухни, а торговый дом «Сималенд» – продукты питания для обеда всех участников и организаторов фестиваля. В 15:00 началась самая захватывающая часть праздника – раздача призов и подарков. Так как нынешний фестиваль завершал проект, поддержанный Фондом Президентских грантов, на нем были подведены итоги школы «Travel-журналистики» и фотоконкурса «Наше активное лето». Победителей наградила председатель общественной организации юнкоров Свердловской области Диденко Лариса. Вслед за ней на сцену поднялся самый известный уральский путешественник Рундквист Николай Антонович, руководитель экспедиций на Северный полюс, в Гималаи, Тибет, объехавший всю нашу бескрайнюю Родину и выпустивший десятки книг и фотоальбомов по результатам своих экспедиций. Он огласил итоги многомесячной географической олимпиады, проводимой с декабря 2018 года в рамках проекта, и вызвал на сцену школьников-победителей, знатоков географии. 85 школьников из семи образовательных учреждений получили от организаторов красочные фотоальбомы «Олени ручьи. Природный парк». Вслед за ними на сцену вышли преподаватели, подготовившие талантливых школьников. Их организаторы наградили «Красными книгами Свердловской области».



На этом задача Николая Рундквиста не закончилась. Значками и удостоверениями «Турист России» Николай Антонович награждал более 40 человек, участников школы «Туристской подготовки», которые не только прослушали курс лекций, но и приняли участие в летних походах и путешествиях. Процедура награждений перемежалась выступлениями студенческих отрядов.

Победителями основной номинации квеста стали команды:

1 категория:

1 место – команда «НеМОЛОКО» гимназия № 70, г. Екатеринбург

2 место – команда «Дружнята» школа № 97, г. Екатеринбург

3 место – команда «Экстримы» школа № 136, г. Екатеринбург

2 категория:

1 место – команда «Беркут» ЦРТ им. Бобровой, г. Полевской

2 место – команда «138 меридиан» школа № 138, г. Екатеринбург

3 место – команда «Копатычи» школа № 8, г. Верхний Тагил

3 категория:

1 место – команда «Фаворит», Свердловский областной медицинский колледж

2 место – команда «Команда без названия», Екатеринбургский энергетический техникум

3 место – команда «Энергия РЭТ», Екатеринбургский энергетический техникум

4 категория:

1 место – команда «Лестеховцы», УГЛТУ

2 место – команда «Где здесь выход», педагоги МАОУ СОШ № 50

3 место – команда «Неунывающие следопыты», АО НПО Автоматики

5 категория:

1 место – команда «Кадеты-Спасатели», Уральский техникум Рифей

2 место – команда «Уральские богатыри», Екатеринбургское суворовское военное училище

3 место – команда «Дискавери», Екатеринбургское суворовское военное училище

Помимо этого, кубками и призами были награждены самые юные участники квеста и самые возрастные. Самые опытные и самые дальние гости. Вручались призы и от партнеров фестиваля – фирмы «Манарага», компаний «Т Плюс» и «Энергосбыт». Фестиваль закончился традиционной раздачей мороженого от Хладокомбината № 3.

Праздник молодости, спорта, туризма завершился. Участники разъехались по своим городам и поселкам, а надо отметить, что в этом году около половины всех команд приехало из городов и небольших поселков Свердловской области. Фестиваль надолго останется в памяти в фотографиях, в видеосюжетах, в воспоминаниях участников. Многие нашли здесь новых друзей. Учителя завязали новые связи с представителями профильных вузов Екатеринбурга, с представителями природоохранных территорий, что поможет им сделать уроки географии, истории, физкультуры еще более интересными и насыщенными.

Благодарим за помощь в проведении фестиваля наших постоянных партнеров:



Поход на Чёртово городище

Две недели назад наш класс ходил в настоящий поход на скалы Чертovo городище. Золотая осень. Чудесная погода. Отличное настроение. Многие ребята впервые были на этих скалах. Впечатления о походе в этом материале.

...Восхождение мне очень понравилось. Наверху открывался великолепный вид. А по дороге к лагерю наш руководитель рассказывал разные истории про лес. Было очень интересно его слушать. Мы стоя-

ли на границе между старым и вырубленным лесом, это производило очень сильное впечатление. Каждый, кто сходит на Чертovo городище, получит массу впечатлений и эмоций...

Смирнова Аня

...Лично у меня после похода на скалы «Чертovo городище» были только позитивные эмоции. Эти скалы очень крутые и опасные, но в то же время красивые. Люди сравнивали эти скалы с чем-то внеземным, и поэтому их так называли. Я узнал, что на Урале есть очень красивые и необычные места...

Салтыков Иван

...Я счастлива, что побывала на скалах, я открыла для себя красоту этих

замечательных гор. Мне все очень понравилось...

Шикова Олеся

...Мне выпал прелестный шанс побывать на одной из самых известных достопримечательностей Екатеринбурга. Скалы Чертovo городища завораживают меня. Они похожи на оборонительную стену огромного страшного замка. Вершина поднимается на 347 метров над уровнем моря. Поход был замечательный. Спасибо моим одноклассникам и инструкторам. Без них этот поход был бы скучным и нехорошим...

Панкевич Артемий

...Чертovo городище – это величественные скалы к юго-западу от поселка Исеть. Вершины скал поднимаются на 347 метров над уровнем моря. В походе мы были максимально самостоятельными, ведь мы сами добирались, сами несли тяжелые рюкзаки и готовили суп! Самым захватывающим в походе было исполнение нашей традиции на скалах:



залезть на вершину, увидеть красоту вокруг и крикнуть: «Я – звезда!» Это был самый увлекательный поход...

Сычева Ирина

...Перед походом на Чертovo городище я была настроена на очень долгий и утомительный поход. В целом я оказалась права, но несмотря на это мне там очень понравилось. Осенью там невероятно красиво! Красно-рыжие деревья, шуршащие листья, прекрасные природные пейзажи... Я отлично провела время с одноклассниками...

Черкашина Полина



Экологический десант и XVII Городские Гео-экологические соревнования

13 октября 2019 года состоялись городской эко-десант и Гео-экологические соревнования, которые организуются уже в 17-й раз секцией «Уральские рудознатцы» клуба «Эдельвейс».

В этом году ГЭС прошли рядом с Первоуральском, на горе Березовая, где установлен обелиск «Граница Европы и Азии» на Старом Московском тракте.

354 человека приняли участие в экологическом десанте по уборке территории вокруг памятника – это школьники, студенты, педагоги, родители

ли. В этом году в экологическом десанте особенно активно принимали участие родители.

Было собрано около 80 мешков мусора. Часть мешков на своих машинах увезли участники эко-десанта. Оставшиеся, надеемся, помогут вывезти коммунальные службы Первоуральска.

Кроме вершины горы Березовая, была очищена от мусора и приведена в порядок территория у родника, расположенного у еще одного обелиска «Европа/Азия», находящегося рядом с дорогой, соединяющей Новомосковский тракт с Первоуральском.

Победителями в эко-десанте по количеству собранного мусора стали:

- 1 место** – школа № 19;
- 2 место** – кмж «Эдельвейс»;
- 3 место** – школа № 67.

Участниками соревнований стали более 20 команд. Самые младшие участники соревнований – первоклассники. Самые старшие – студенты.

Различные этапы и конкурсы, задания которых выполняли ребята, традиционно были объединены в эстафету, организованную в два потока. Сначала стартовали младшие ребята с 1 по 6 класс. А когда они финишировали, был дан старт всем старшим командам, начиная с 7 класса и до студентов.

Кроме веревочных и интеллектуальных конкурсов, в программе был и «секретный» этап – «Кот

в мешке». Содержание заданий этого этапа неизвестно участникам до момента его прохождения.

Кроме того, это призовой этап, который могут пройти только те команды, кто за отведенное время уже успел выполнить все остальные задания эстафеты. В этом году на этапе «Кот в мешке» нужно было назвать 10 сказочных персонажей – хранителей горных богатств, которые описаны в сказках П.П. Бажова. С этим этапом лучше всех справились команды центра «Одаренность и технологии» и секции «Уральские рудознатцы».

В разных возрастных категориях победителями стали:

- 1 место** – школа № 67, центр «Одаренность и технологии», кмж «Эдельвейс», кмж «Искорка»;
- 2 место** – школы № 19, № 23, № 67, лицей № 3;
- 3 место** – школы № 67, № 92, кмж «Созвездие».

Огромное спасибо всем организаторам, участникам, педагогам – всем, благодаря кому это мероприятие состоялось!

Приглашаем всех желающих принять участие в 18-й Гео-экологических соревнованиях, которые планируется провести во второе воскресенье октября 2020 года.

Беленков Н.Б.

Фотографии выполнены Беленковой Т.Н. и Беленковой Настей.



Нормативы ГТО: подтягивание

Нормативы по подтягиванию из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

Ступень (возраст)	Мальчики		
1 ступень (6–8 лет)	2	3	4
2 ступень (9–10 лет)	2	3	5
3 ступень (11–12 лет)	3	4	7
4 ступень (13–15 лет)	6	8	12
5 ступень (16–17 лет)	9	11	14

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП (исходное положение): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Техника подтягивания на турнике

Подтягивания средним прямым хватом

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

Какие мышцы работают: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы. Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

Подтягивания средним обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

Какие мышцы работают: широчайшие мышцы спины и бицепсы. Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредото-

точься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Нормативы по подтягиванию из виса на низкой перекладине (кол-во раз)

Ступень (возраст)	Девочки		
1 ступень (6–8 лет)	4	6	11
2 ступень (9–10 лет)	7	9	15
3 ступень (11–12 лет)	9	11	17
4 ступень (13–15 лет)	10	12	18
5 ступень (16–17 лет)	11	13	19

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–III ступеней комплекса – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV–IX ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берет-ся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ста-

вит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Ошибки

(попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаемся в исходное положение.

Этапы подготовки

Подготовиться к сдаче ГТО по подтягиванию быстро не получится. Поэтому запаситесь временем и терпением.

Для начала находим турник, на котором будем тренироваться. Наверняка такой найдется недалеко от дома. Либо устанавливаем турник в квартире – так шансы подготовиться побыстрее увеличиваются.

Правильно подтягиваться можно двумя вариантами.

Упрощенный вариант:

Исходное положение: средний обратный хват. Здесь работает бицепс (в большей степени) и широчайшие спинные мышцы. Средний хват обозначает, что руки должны быть расположены на ширине плеч, ладони направлены к себе. Повисаем на тур-

нике, выгнув спину и сделав ноги «крестиком». Задача: сводя лопатки, подтянуться так, чтобы перекладина касалась груди в верхней точке.

Сложный вариант:

Исходное положение: средний прямой хват. При таком подтягивании в работу включается плечевая мышца, которая у новичков не работает вовсе. Упор идет на нее и на бицепс. Задача та же самая.

Но вот вы подошли к турнику, и понимаете, что не можете поднять собственный вес. Главное – не отчаиваться.

Чтобы довести себя до «медалированного» результата, необходимо выполнять обратные подтягивания в течение месяца. То есть, мы

не пытаемся притянуть себя к перекладине, а наоборот – исходная точка, как будто мы уже подтянулись. Подставка – стул или табурет. Между подходами отдых в 60 секунд.

График тренировок:

Первая неделя: 3 подхода по 5–6 обратных подтягиваний, 5–6 секунд на выполнение 1 обратного подтягивания.

Вторая неделя: 3 подхода по 5–6 обратных подтягиваний, 5–6 секунд на выполнение 1 обратного подтягивания.

Третья неделя: 2 подхода по 5–6 обратных подтягиваний, 8–10 секунд на выполнение 1 обратного подтягивания.

Четвертая неделя: 2 подхода по 5–6 обратных подтягиваний, 8–10 секунд на выполнение 1 обратного подтягивания.

Если вы уже в состоянии выполнить 2–4 подтягивания, то тренируемся по другому графику. Для увеличения количества подтягиваний необходимо выполнять много подходов с небольшим количеством подтягиваний в одном. Причем первые несколько подходов нужно выполнять быстро и интенсивно, что улучшит нервно-мышечную регуляцию.

График тренировок:

Первая неделя: 8 подходов, количество – половина от лучшего количества, на отдых полторы минуты.



Вторая неделя: 8 подходов, количество – половина от лучшего количества, на отдых – минута.

Третья неделя: 8 подходов, количество равно лучшему, на отдых полторы минуты.

Четвертая неделя: 8 подходов, количество равно лучшему, на отдых – минута.

Делаете 5–7 подтягиваний? Не плохо! При таких показателях сила не является проблемой, в вот выносливости мышцам нужно бы побольше. Решение здесь одно – выжимать из себя максимально возможное количество подтягиваний за 1 подход.

То есть, если обычно вы подтягивались 4 подхода по 5 раз, то сейчас выжимайте из себя все, совершая 20 подходов.

Ну а тем, кто может сделать 8–12 подтягиваний, можем посоветовать продолжать в том же духе, только использовать утяжелители. Увеличивайте массу тела на 5–10%, выполняя свой стандартный график тренировок.

Итак, на старт!



Интересные факты

Самые популярные и массовые виды спорта в мире (в процентах от всех занимающихся в 200 странах, включая Россию) по исследованиям Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех» (TAFISA)

1. Легкая атлетика (ходьба, бег) – 9,6 процентов
2. Футбол – 8,4 процентов
3. Плавание (в том числе неолимпийские виды – дайвинг и плавание в ластах) – 8,1 процентов
4. Йога – 7,4 процентов
5. Велосипедный спорт – 6,4 процентов
6. Баскетбол – 5,7 процентов
7. Волейбол (в том числе пляжный) – 5,4 процентов
8. Аэробика – 5,3 процентов
9. Теннис – 4,9 процентов
10. Бодибилдинг – 4,7 процентов
11. Гольф – 4,5 процентов
12. Спортивные танцы – 3,8 процентов
13. Лыжный спорт (лыжные гонки, горные лыжи) – 3,4 процентов
14. Единоборства (вольная, греко-римская, женская борьба, бокс, дзюдо и неолимпийские виды – ушу, каратэ, джиу-джитсу) – 3,4 процентов
15. Настольный теннис – 3,1 процентов
16. Ориентирование (туризм) – 3,0 процентов
17. Национальные виды спорта (в том числе бенди) – 2,7 процентов

18. Скалолазание – 2,6 процентов
 19. Роллер-спорт – 2,0 процентов
 20. Экстремальный спорт – 1,1 процентов
- Другие виды спорта (лидеры – бильярд, боулинг, петанк) – 4,5 процентов

В древние времена спортсмены, одержавшие победу на Олимпиаде, чествовались на родине не менее, чем особы царской крови. Специально для них ломали стены и воздвигали памятники.

И это только для однократных победителей Олимпийских игр. Что уж говорить о многократных.

Всего в истории Олимпийских игр 540 спортсменов, становившихся победителями 3 раза и более.

Из них 4-кратными и более победителями Олимпийских игр становились 210 спортсменов.

5-кратных и более Олимпийских чемпионов – 84 спортсмена.

6-кратных и более – 39 спортсменов.

7-кратных и более – 19 спортсменов.

8-кратных и более – 14 спортсменов.

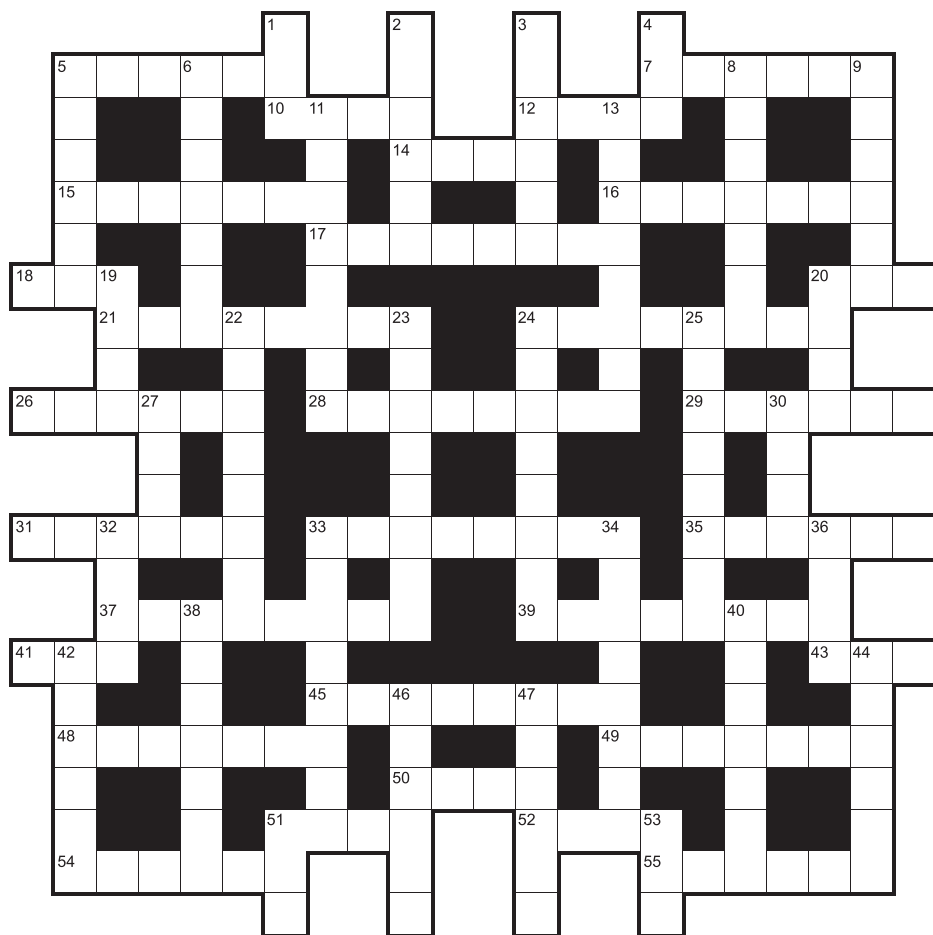
9-кратных – 4 спортсмена.

И только один спортсмен преодолел планки и в десять побед, и в двадцать побед на Олимпийских играх. В историю Олимпийских игр Майкл Фелпс входит как единственный 23-кратный олимпийский чемпион.

Список 10 самых титулованных олимпийских чемпионов:

1. Майкл Фелпс (США, плавание, 2004–2016) – 23 золотых + 3 серебряных 2 бронзовых
2. Лариса Латынина (СССР, спортивная гимнастика, 1956–1964) – 9 золотых + 5 серебряных + 4 бронзовых
3. Пааво Нурми (Финляндия, лёгкая атлетика, 1920–1928) – 9 золотых + 3 серебряных
3. Марк Спитц (США, плавание, 1968–1972) – 9 золотых + 1 серебряная + 1 бронзовая
4. Карл Льюис (США, лёгкая атлетика, 1984–1996) – 9 золотых + 1 серебряная
5. Марит Бьёрген (Норвегия, лыжные гонки, 2002–2018) – 8 золотых + 4 серебряных + 3 бронзовых
6. Уле-Эйнар Бьерндален (Норвегия, биатлон, 1998–2014) – 8 золотых + 4 серебряных + 1 бронзовая
7. Бьорн Дэли (Норвегия, лыжные гонки, 1992–1998) – 8 золотых + 4 серебряных
8. Биргит Фишер (Германия, гребля на байдарках и каноэ, 1980–2004) – 8 золотых + 4 серебряных
9. Савао Като (Япония, спортивная гимнастика, 1968–1976) – 8 золотых + 3 серебряных + 1 бронзовая
10. Дженни Томпсон (США, плавание, 1992–2004) – 8 золотых + 3 серебряных + 1 бронзовая

Кроссворд

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

5. Вид восточного единоборства.
7. Советский трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке.
10. Фанатское название Российских футбольной и хоккейной команд железнодорожников.
12. 8-й чемпион мира по шахматам.
14. Спортивный снаряд в бейсболе.
15. Дисциплина лёгкой атлетики.
16. Уральский биатлонист. Бронзовый при-

зер Олимпийских Игр 2010. Абсолютный чемпион Европы среди юниоров 2008 г.

17. Непобеждённая российская спортсменка-боксёр, чемпионка мира по боксу среди профессионалов во втором среднем весе (до 72,575 кг) по версиям WIBF (англ.), WBA и GBU.

18. Штат в США, в столице которого проходили XIX зимние Олимпийские игры.

20. Оценка в дзюдо.

21. Зазнайка.

24. Спортсмен, занимающийся зимним видом спорта.

26. Заявление на участие в соревнованиях.

28. Город-герой на северо-западе России, в котором ежегодно проходит Полярная Олимпиада (Праздник Севера).

29. Парная спортивная игра с мячом.

31. Один из лучших футболистов в истории советского футбола. Главный тренер сборной Украины.

33. Вид спорта, представляющий собой троеборье: плавание в открытом водоеме 4,5-4,8 км, велогонка на шоссе 180 км и марафонский бег 42 км 195 м.

35. Последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к формированию настроения и уверенности в успешном завершении спортивного выступления.

37. Совокупность снастей, которыми оборудовано судно, яхта.

39. Спортсменка из Индии.

41. Вес в 16 килограмм.

43. Неопознанный летающий объект.

45. Перемещение на попутном, бесплатном, нерейсовом транспорте с согласия водителя.

48. Мореплаватель, яхтсмен.

49. Имя 61 и 63 премьер-министра страны, принимающей XXX Олимпийские игры.

50. Белая вода в переводе с тюркского. Так же называется вершина и горный район в Памиро-Алае, очень популярный у альпинистов.

51. Неофициальный титул (звание) у альпинистов, покоривших все семитысячники, расположенные на территории бывшего СССР.

52. Контактный олимпийский вид спорта.

54. Поэма Гомера.

55. Президент России, чьим именем назван Международный турнир по волейболу.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Результат взятия ворот.

2. Спортивное состязание в беге, езде.

3. Плотный упругий ковер из синтетических материалов для борьбы дзюдо.

4. Стержень, на котором держатся колёса велосипеда.

5. Угол, образуемый заданным направлением движения и направлением на север.

6. Участник паралимпийских игр.

8. Игрок клуба «Ак Барс», защитник сборной России по хоккею, дважды завоевавший со своей командой титул «Чемпион мира» в Канаде (2008 г) и в Швеции (2009 г). Один из лучших защитников отечественного хоккея.

9. Спортсмен, занимающийся водным туризмом.

11. Дополнительное время, назначаемое для определения победителя.

13. Любитель лошадей (разг).

19. Самая большая часть света.

20. Территория на северо-западе Канады, родина золотой «лихорадки».

22. Женщина-наездница.

23. Гимнастика под ритмичную музыку.

24. Прimitивный, распространенный у древних греков и римлян род обуви.

25. Спортивная четырёхвёсельная лодка.

27. Дыхательное движение, обеспечивающее поступление воздуха в лёгкие.

30. Ледяная корка на поверхности снежного покрова. Создает большие неудобства туристам и альпинистам.

32. Наружная часть колеса в виде круга, опирающегося на спицы и обтягиваемого шиной.

33. Предмет для произведения записей, хорошо известный каждому школьнику.

34. Отказ в праве участия в соревнованиях

36. В греческой мифологии бог, олицетворяющий небо.

38. Ожидание чего-либо желаемого, благоприятного, соединённое с уверенностью в возможности осуществления.

40. Хищная птица-сова.

42. Стадион в Англии, на котором пройдет финальный матч по футболу XXX Летних Олимпийских игр.

44. Столица XXX Олимпийских игр.

46. Дорога, путь, дистанция.

47. Предмет экипировки подводного пловца.

51. Носовая часть верхней палубы судна.

53. Одна теннисная партия.



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,
Сайт: www.uralsheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 3695
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 21.10.2019
Выход в свет 22.10.2019.
Распространяется бесплатно.

Номер подготовлен при поддержке Детско-молодёжной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области