

Молодежный фестиваль «Осень Уральского следопыта»

22 сентября (суббота) 2018 года. Исторический сквер Екатеринбурга.
Время проведения: с 10-00 до 16-00

Организаторы: Департамент образования Администрации Екатеринбурга, Комитет по молодежной политике, Молодежный клуб Русского географического общества «Уральский следопыт»

При поддержке: Министерства инвестиционного развития Свердловской области.

Состав команды: 5 человек плюс руководитель (для команд с несовершеннолетними участниками).

Полная программа фестиваля и квеста на сайте <http://www.uralstalker.com>

Заявка на участие подается в оргкомитет до 17:00 20 сентября 2018 года на e-mail: quest-stalker-66@mail.ru, для контроля участниками выкладывается на странице квеста УРАЛСТАЛКЕР-2018 (Территория)

ЛЕГЕНДА КВЕСТА

Для развития Уральского региона необходимо в кратчайшие сроки построить железную дорогу из Екатеринбурга до арктического порта Сабетта на западном берегу Обской губы Карского моря. Строительство такой дороги позволит увеличить транспортировку природного газа с Ямальных месторождений, а также послужит толчком к освоению природных ископаемых Приполярного и Полярного Урала. Для прокладки дороги и составления карты в неосвоенные районы Урала отправляются команды геодезистов-разведчиков. При этом самим геодезистам нужно продемонстрировать навыки и умения, необходимые для выживания в лесу, в тундре, в горах. Использовать знания истории и географии Урала, способность находить общий язык с коренными народами ханты, манси, ненцами.



Квест включает в себя более 50
конкурсных этапов



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Студентка УрФУ – чемпионка мира

стр. 2

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ

Студентка института Анастасия Татарева вновь стала чемпионкой мира по художественной гимнастике на 36 чемпионате мира, который проходил в Софии. Сборная России завоевала 7 золотых медалей.



Безопасность тепла

стр. 6

Существует риск несчастных случаев на технологических объектах коммунальных служб: трубах, по которым течет горячая вода, колодцах тепловых камер (люков), если на них нет крышки или она плохо закрыта.

Советы психолога

стр. 8

Как связаны между собой физическая активность и развитие мозга? Почему детям для полноценного умственного развития просто необходимо заниматься физическими упражнениями. Об этом и многом другом в нашем материале.

ИНСТИТУТ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

В прошлом году Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ отметил свой юбилей! 85 лет назад в Уральском федеральном университете началась история становления физической культуры и спорта. 85 – это продолжительный срок для того, чтобы оглянуться назад и оценить пройденный путь.

История института началась в 1932 году, когда в тогда еще Уральском индустриальном институте было открыто отделение спортивной подготовки.

Сегодня в Институте ведется подготовка по трем уровням образования: бакалавриат, магистратура и аспирантура, на которых обучается около 1 000 студентов на четырех кафедрах: «Теории физической культуры», «Управления в сфере физической культуры», «Сервиса

и оздоровительных технологий» и «Организации работы с молодежью».

Более 16 000 студентов приходят на спортивные сооружения заниматься физической культурой в рамках учебной дисциплины под руководством преподавателей кафедры Физическая культура и свыше 2 000 студентов совершенствуют своё спортивное мастерство в различных секциях.

Профессорско-преподавательский состав Института способствует обучению студентов применять на практике сформированные навыки и компетенции. Лекции читают 15 докторов наук, 21 профессор, 65 кандидатов наук. Многие из преподавателей и руководителей подразделений Института имеют звания Мастер Спорта, Мастер Спорта Международного Класа, Заслуженный Мастер Спорта и Заслуженный Тренер России и СССР, Заслуженные работники физической культуры.

В качестве приглашенных лекторов в Институт регулярно приезжают ведущие российские и зарубежные ученые, опытные профессионалы-практики, деятели политики и культуры.

Среди выпускников и студентов института знамениты спортсмены Олимпийские чемпионы: хоккеист Павел Дацюк; боксер Егор Мехонцев; биатлонисты Сергей Чепиков и Антон Шипулин; чемпионы мира по боксу Константин Цзю и Сергей Ковалев; трехкратный чемпион мира, скалолаз Дмитрий Шарафутдинов.

Наши известные студенты-спортсмены: Анастасия Татарева - заслуженный мастер спорта России, золотой призер Олимпийских игр (2016 г.), неоднократная чемпионка мира и Европы; Давид Белявский – заслуженный мастер спорта, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр; Евгения Захарова – мастер спорта международного класса, чемпионка Европы по шорт-треку 2017 г., участница Олимпийских игр 2014 г., многократный победитель и призер этапов Кубка мира; Снежана Кобелева – мастер спорта, серебряный призер чемпионата Европы среди студентов 2015 г.; Елена Маркушева – мастер спорта, бронзовый призер первенства мира по скалолазанию 2015 г., неоднократный победитель и призер международных соревнований; Сергей Мурашев - мастер спорта, бронзовый призер Чемпионата мира среди юниоров (2016 г.); Евгений Смирнов – заслуженный мастер спорта, чемпион мира по подводному плаванию 2015 и 2016 гг.,



многократный победитель и призер этапов Кубка мира; Дарья Устинова – мастер спорта международного класса, бронзовый призер чемпионатов мира по плаванию 2013 и 2017 гг., участница Олимпийских игр 2016 г., многократный победитель и призер этапов Кубка мира.

История становления и развития Института – это сложные и радостные, наполненные огромным трудом и неиссякаемым энтузиазмом десятилетия успешной образовательной, научной и спортивной деятельности. И поэтому не зря, наверно, у наших студентов родился хэштэг - #ИФКНАВЕКА!

ГОРДИМСЯ НАШИМИ

Студентка ИФКСиМП Анастасия Татарева – вновь становится чемпионкой мира по художественной гимнастике!



На 36 чемпионате мира по художественной гимнастике, который проходил в Софии с 10 по 16 сентября 2018 года, российские спортсменки завоевали все 7 золотых медалей.

За соревнования в многоборье

среди групп, в которых выступала и Анастасия Татарева, Ирина Винер опасалась едва ли больше всего. Во-первых, там разыгрывалась путёвка на Олимпиаду в Токио. Во-вторых, каких-то шесть месяцев назад программа у наших девочек была вообще не готова. А для художественной гимнастики это очень маленький срок для подготовки. Тем более, когда речь идёт о групповых выступлениях, где спортсменки должны чувствовать друг другу идеально.

Но наша команда в составе: Анастасия Татарева, Мария Толкачева,

Мария Кравцова, Ксения Полякова, Евгения Леванова и Анастасия Шишмакова блестяще справились со всеми трудностями и выиграли золото с большим отрывом от итальянок. После окончания выступлений гимнастки светились от счастья, понимая, что сделали очень большое дело в свете своих олимпийских перспектив. А Винер поставила им четыре с двумя плюсами за выступление. А по меркам Ирины Александровны это равносильно наивысшей похвале.

«Сегодня я довольна. Сегодня девочки показали максимум того, что должны были показать. Они почти всё сделали без ошибок. Выполнили очень сложную программу без помарок, без сучка и задоринки. Они делали всё очень выразительно, очень чисто, с большим апломбом. Выполнили все самые сложные элементы, образ показали в каждом упражнении».



Анастасия Татарева - российская гимнастка. Олимпийская чемпионка (2016), многократная чемпионка мира и Европы. Заслуженный мастер спорта России. Самая именитая студентка Института физической культуры. Воспитанница екатеринбургской детско-юношеской спортивной школы «Виктория».

Институт ведет подготовку бакалавров по следующим направлениям:

Код	Направление подготовки	Квалификация	Форма обучения	Вступительные экзамены
49.03.01	Физическая культура	Бакалавриат	Очная Заочная	Биология Русский язык Физическая культура
43.03.01	Спортивно-оздоровительный сервис	Бакалавриат	Очная	Математика Русский язык Обществознание
43.03.01	Сервис	Бакалавриат	Заочная	Математика Русский язык Обществознание
43.03.03	Гостиничное дело	Бакалавриат	Очная Заочная	Обществознание Русский язык История
39.03.03	Организация работы с молодежью	Бакалавриат	Очная Заочная	История Русский язык Обществознание

Дирекция института:
г. Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14, ауд. 408
Телефон: 8 (343) 375-97-61

Директор института физической культуры, спорта и молодежной политики
кандидат педагогических наук
Серова Нина Борисовна



ФЕСТИВАЛЬ

ОСЕНЬ УРАЛЬСКОГО СЛЕДОПЫТА

2018

22.09

URALSTALKER - ТЕРРИТОРИЯ

Правила квеста

На старте каждая команда спасателей получает карту-схему с обозначенными контрольными пунктами, которые необходимо пройти, бегунок участника с перечисленными для прохождения баллами, таблицу для сбора ключевых слов и журналы «Уральский следопыт» для дешифровки. Задача команды за время квеста набрать максимальное количество баллов, проходя конкурсные этапы, используя пятиуровневую систему.

- При прохождении каждого этапа вам выставляются баллы от 1 до 5. Помимо этого, вам сообщаются координаты слова в одном из журналов Уральского следопыта по форме: номер журнала, страница, столбик, строка, номер слова и место его расположения в таблице.

- Команда, собравшая фразу из 10 слов в любой из строк, приходит в штаб, зачитывает фразу, получает отметку и переходит на следующий, более высокий уровень.

- Различия уровней:

1 уровень (стартовый): баллы одинаковы (1-5)

2 уровень: баллы за этапы, полученные на уровне, умножаются на 2

3 уровень: баллы за этапы, полученные на уровне, умножаются на 3

4 уровень: баллы за этапы, полученные на уровне, умножаются на 4

5 уровень: баллы за этапы, полученные на уровне, умножаются на 5

На прохождения квеста УРАЛСТАЛКЕР-2018 командам отводится 3 часа. Старт для участников всех возрастных групп общий. **Порядок, последовательность и количество прохождения этапов каждая команда выбирает сама.** Прохождение всех этапов не обязательно! Финиш в 14:00 в Штабе квеста.

Руководители, или капитаны команд сдают бегунки участников и таблицы с ключевыми словами в Штаб квеста не позднее 14:00.

В каждой возрастной категории побеждает команда, набравшая максимальное количество баллов.

Возрастные категории

1 категория – школьники 5-8 классов

2 категория – школьники 9-11 классов

3 категория – студенты колледжей

4 категория – студенты вузов

5 категория – работающая молодежь

6 категория – разновозрастные участники

График проведения квеста:

9.30-10.30 Очная регистрация участников, получение пакетов участников, знакомство с правилами квеста

10.30 Построение. Торжественное открытие квеста.

11:00 – Общий старт

14:00 – финиш квеста

14:00-15:00 Полевая кухня. Горячее питание участников квеста

15:00 – 15:30 Подведение итогов

15:30–16:00 Награждение победителей, вручение сертификатов и благодарственных писем участникам.

В организации этапов задействованы студенты и преподаватели всех ведущих вузов Екатеринбурга.

ВСЕ УЧАСТНИКИ КВЕСТА «Уралсталкер» получают традиционные сертификаты участников, журналы «Уральский следопыт», возможно организованное горячее питание (полевые кухни), посещение музеев Екатеринбурга, возможность выиграть призы и подарки для **ВСЕГО класса!**

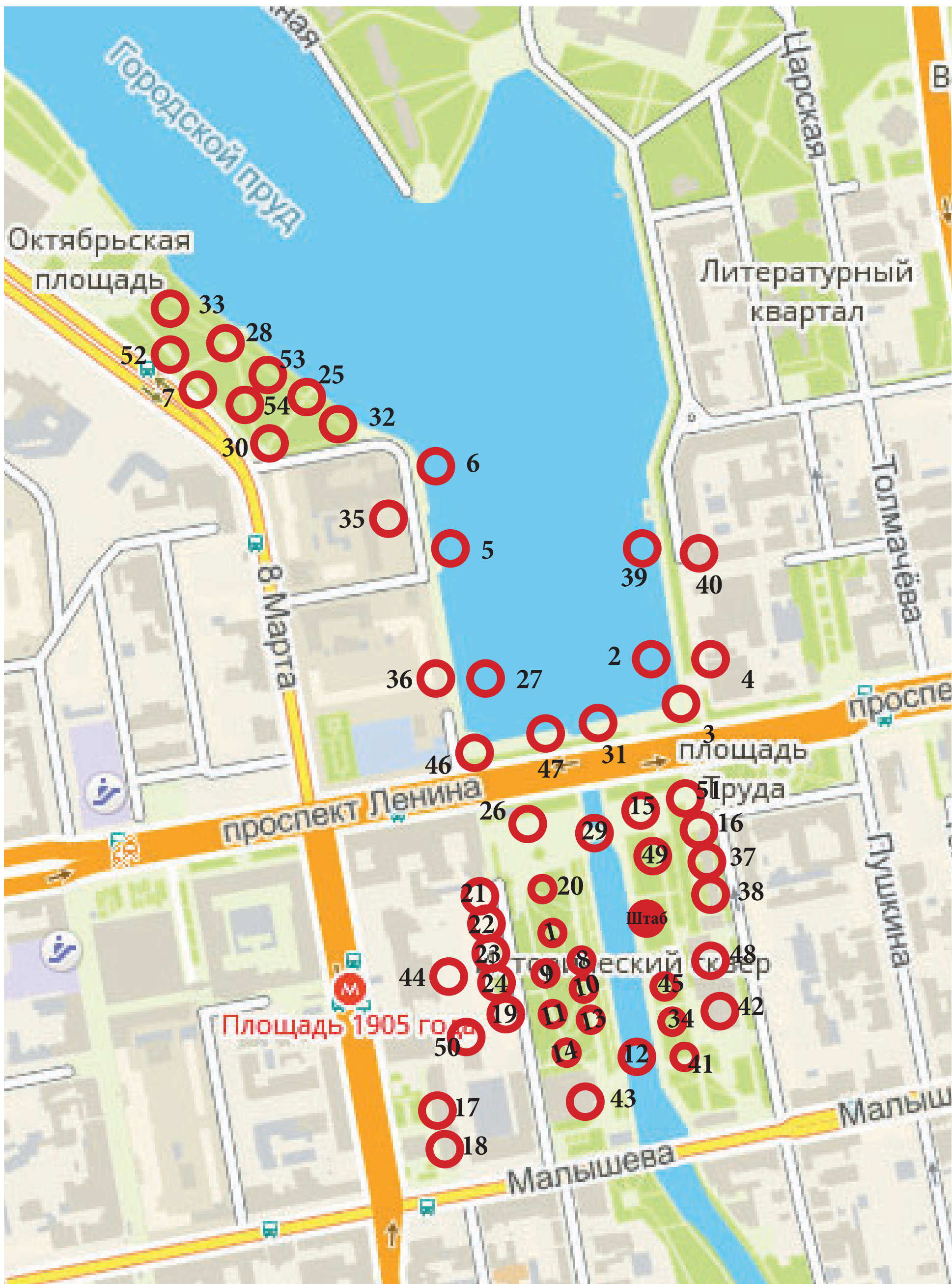
ПОБЕДИТЕЛИ получают дипломы, кубки, призы и подарки!

РУКОВОДИТЕЛИ КОМАНД – благодарственные письма за подготовку команд и участие в квесте «Уралсталкер-2018»!

Квест проводится Молодежным клубом Русского географического общества «Уральский следопыт» при поддержке:

Министерства инвестиционного развития Свердловской области; Министерства природных ресурсов Свердловской области; Висимского природного биосферного заповедника; Природного парка «Оленьи ручьи»; Природно-минералогического заказника «Режевской»; Природного парка «Река Чусовая»; Природного парка «Бажовские места»; Министерства физической культуры и спорта Свердловской области; Министерства общего и профессионального образования Свердловской области; Министерства культуры Свердловской области; Департамента молодежной политики Свердловской области; ГАО СО Дома молодежи; Штаба Центрального военного округа; Свердловского филиала Компании «Т Плюс»; Регионального отделения ДОСААФ России Свердловской области; Федерации альпинизма Свердловской области; Федерации спортивного туризма Свердловской области; Департамента образования Администрации города Екатеринбурга; Екатеринбургского «Дома учителя»; Городского дворца творчества детей и молодежи «Одаренность и технологии»; Управления культуры Администрации города Екатеринбурга; Комитета по молодежной политике Администрации города Екатеринбурга; Уральского федерального университета им. Первого президента России Б.Н. Ельцина; турклуба УрФУ «Романтик»; турклуба УрФУ «Рифей»; Уральского государственного лесотехнического университета; Уральского государственного педагогического университета; Уральского государственного архитектурно-художественного университета; Уральского государственного аграрного университета; Уральского государственного горного университета; Гуманитарного университета: Факультета социальной психологии; Уральского института Государственной противопожарной службы МЧС России; Екатеринбургского института физической культуры. Филиала УралГУФК; Свердловского областного медицинского колледжа; Колледжа управления и сервиса Стиль; ЦРТ им. Н.Е.Бобровой г. Полевской; Парка сказов г. Арамил; Музея природы; Музея истории Екатеринбурга; Музея изобразительного искусства; Музея архитектуры и дизайна УрГАХУ; Уральского центра развития дизайна; Благотворительного фонда «Дети России»; Частной школы астрономии kantrSkrip.com; Журнала «Уральский следопыт»; Информационно-издательского центра «УралУчёба»; Хладокомбината №3; Сети магазинов «Декатлон»; Сети магазинов «Манарага»; Фирмы «Век»; Сети кинотеатров Пассаж-синема и Гринвич-синема.

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2018



Туристский блок

1. Маятник. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Каждый участник по очереди преодолевает участок по закреплённым между деревьями верёвкам

2. Болото. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Вся команда преодолевает участок условного болота по кочкам и жердям

3. Паутинка. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Каждый участник по очереди преодолевает паутину из веревок

4. Узлы туристские - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо связать верёвки между собой с помощью альпинистских узлов. Наличие контрольных узлов обязательно. (Прямой (морской), Академический, Встречный, Встречный восьмёрка, Грейпвайн, Ткацкий (рыбацкий), Шкотовый, Брамшкотовый).

5. Привал. Организатор - Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России. Команде предоставляются дрова и место для разведения костра. Этап считается успешно пройденным в случае, если пламя пережигает нить на высоте 15 см над дровами. Участники также должны рассказать о правилах противопожарной безопасности при разведении открытого огня в лесной зоне.

6. Дружба-два. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо распилить бревно с помощью двуручной пилы

7. Карабинер. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо добежать, отстегнуть альпинистский карабин и вернуться. Участвует вся команда. Учитывается время прохождения.

8. Петли. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо переправиться на другую сторону

по навешенным веревочным петлям.

9. Параллельные перила. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо преодолеть участок по натянутым параллельным горизонтальным веревочным перилам

10. Переправа «бабочка». Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Необходимо переправиться по пересекающимся под углом веревочным перилам

11. Слепое ориентирование. Организатор - Федерация альпинизма Свердловской области. Вся команда в условиях ограниченной видимости должна выйти к КП по заданному азимуту, используя компас и фонарик.

12. Переправа на катамаране. Организатор - СО Турклуб УрФУ «Рифей». Необходимо, надев необходимое снаряжение переправиться на надувном катамаране через реку Исеть в Историческом сквере.

13. Спортивное ориентирование. Организатор - Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Необходимо найти контрольные пункты по азимуту.

14. Переправа навесная. Организатор - Федерация спортивного туризма Свердловской области. Один участник команды преодолевает преграду по натянутой горизонтально веревке.

15. Песня путешественника. Организатор - Гуманитарный университет Факультет социальной психологии. Необходимо исполнить куплет и припев любой песни о путешествии со сцены

16. Ориентирование по звездам. Организаторы: Уральский Федеральный университет, кафедра астрономии и геодезии ИЕН УрФУ и частная школа астрономии kantrScrip.corp. Определение местного времени по положению Солнца и теоретический тест на знание созвездий северного неба.

Военно-прикладной блок

17. Огневой рубеж. Организатор - ДОСААФ. Пневматический тир. Прохождения этапа необходимо прибыть в здание ДОСААФ по адресу Малышева 31 д (Дом с самолетом), не выходя на проезжую часть. Подвальное помещение.

18. Разборка-сборка автомата АК. Организатор - ДОСААФ. Участвует один человек из команды. Порядок неполной разборки и сборки автомата проводится согласно наставлению по стрелковому делу. Прохождения этапа необходимо прибыть в здание ДОСААФ по адресу Малышева 31 д (Дом с самолетом), не выходя на

проезжую часть. Подвальное помещение.

19. Метание гранаты на точность. Организатор - ДОСААФ. Необходимо попасть гранатой в цель.

20. Спаси товарища. Организатор - Свердловский областной медицинский колледж. Команде выдается карточка с заданием, в котором описана травма и медицинская аптечка. Участникам необходимо установить диагноз, назвать медицинские препараты, необходимые для оказания первой помощи, оказать первую помощь (например, сделать перевязку).

Спортивный блок

21. Подтягивание. Организатор - ДОСААФ. Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне)

22. Отжимания. Организатор - ДОСААФ. Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне)

23. Прямые прыжки. Организатор - ДОСААФ. Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне)

24. Пресс. Организатор - ДОСААФ. Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне)

25. Вогульские игры. Организатор - Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. Участникам необходимо пройти спортивный этап с элементами мозгового штурма

26. ПроСпорт. Организатор - Декатлон. Необходимо выполнить задания, подготовленные представителями компании Декатлон.

Блок Природа

27. Тушение локального пожара. Организатор - Природный парк «Бажовские места». Необходимо затушить огонь с помощью ранцевого огнетушителя

28. Речной пазл. Организатор - Природный парк «Река Чусовая». Необходимо собрать пазл реки Чусовая

29. Самоцветная полоса Урала. Организатор - Природно-минералогический заказник «Режевской». Необходимо ответить на вопросы по самоцветам Урала

30. Демидовская тропа. Организатор - Природный парк «Оленьи ручьи»

31. Мешок экологии. Организатор - Уральский государственный лесотехнический университет, институт развития довузовского образования. Необходимо ответить на вопросы о пищевых добавках и отличить полезные от вредных

32. Следы. Зимний учет. Организатор - Висимский природный биосферный заповедник. По следам определить животное или птицу

33. Полезные растения. Организатор - Фармацевтический филиал СОМК. Необходимо определить виды уральских лекарственных растений и их практическое применение.

34. Таксация дерева. Организатор - Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. Необходимо различными способами определить высоту дерева

35. Запахи леса. Организатор - Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. Необходимо определить растение по характерному запаху

36. Дендрология. Организатор - Ураль-

ский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. Необходимо определить породы деревьев по шишкам, веткам, листьям

37. Биологический калейдоскоп. Организатор - Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. Этап располагается в здании музея природы. Необходимо ответить на вопросы, используя экспозицию музея.

38. Ягоды в искусстве. Организатор - Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. Этап располагается в здании музея природы. Необходимо ответить на вопросы, используя выставочную экспозицию музея

39. Промывка золота. Организатор - Уральский государственный горный университет. Необходимо промыть шлик и добыть образцы цветного металла.

40. Топонимика Урала. Организатор - Гуманитарный университет Факультет социальной психологии. Участникам предоставляются карты Екатеринбурга и Свердловской области. Задаются вопросы на тему происхождения названий. Участникам надо догадаться, о чем речь.

41. Безопасность тепла. Организатор - Свердловский филиал Компания «Т Плюс». Участникам необходимо ответить на вопросы викторины о городском теплоснабжении и об элементарных правилах безопасности при использовании тепловой энергии

Этапы на знание

42. Отгадай и нарисуй. Организатор - Уральский государственный архитектурно-художественный университет. Этап располагается в здании Музея истории архитектуры и дизайна. Участникам необходимо ответить на вопросы организаторов и нарисовать свой ответ

43. Археология. Организатор - ЦРТ им. Н.Е.Бобровой. Выбрать из предложенных образцов артефакты, которым более 1000 лет, Разгадать послание.

44. Уральский следопыт. Организатор

- Дом Учителя. Этап проводится в Доме учителя ул. Воеводина, 4. Используя знания из статей цикла «Цветная палитра Урала» в предоставленных журналах «Уральский следопыт» январь - май 2018 г. ответить на вопросы

45. Парк Сказов. Организатор - Арамилский тематический парк, посвященный сказам Бажова, русской сказке и традиционной уральской культуре. Необходимо ответить на вопросы по творчеству П.П. Бажова.

Этапы молодежные

46. Селфи. Организатор - Студенческий педагогический отряд «Вагант». Необходимо выполнить предложенные задания и сделать групповое фото всей команды.

47. Слаженность. Организатор - Центр Одаренность и технологии. Преодолеть дистанцию на мегалыже.

48. Виртуальный мир. Организатор - Студенческий педагогический отряд «Вагант». Необходимо выполнение задания в очках виртуальной реальности

49. Полевая кухня. Организатор - Уральский государственный аграрный университет. Необходимо ответить на вопросы о злаковых культурах и продуктах питания

50. Привет от Морзе. Организатор - Студенческий педагогический отряд «Вагант». Этап проводится в Доме учителя ул. Воеводина, 4. Необходимо дешифровать закодированное и передава-

емое азбукой Морзе слово

51. Водонапорная Башня. Организатор - Музей истории Екатеринбурга. Необходимо ответить на вопросы по истории Екатеринбурга

52. Законы физики и выживание. Организатор - Институт математики, физики УрГПУ. Необходимо справиться с экстремальной ситуацией, используя знания законов физики.

53. Машина времени. Организатор - Департамент Исторический факультет ИГНиН УрФУ. Необходимо перевести временные координаты из одной системы в другую.

54. Плакаты истории. Организатор - Департамент Исторический факультет ИГНиН УрФУ. Необходимо расставить предложенные исторические плакаты, согласно исторических эпох

Дорогие ребята!

Существует риск несчастных случаев на технологических объектах коммунальных служб: трубах, по которым течет горячая вода, колодцах тепловых камер (люков), если на них нет крышки или она плохо закрыта.

Часто жертвами таких чрезвычайных происшествий становятся дети и подростки. Например, в городе

Кирове девочка упала в открытый люк с горячей водой. Причина трагедии – неосторожность – тяжелая уборочная машина сдвинула крышку люка. Часто ребята бывают просто невнимательны на улице: бегут без оглядки, читают или разговаривают на ходу, не следя за дорогой, а иногда, даже если видят пролившуюся из люка воду, специально заходят в нее.

Чтобы не случилось беды, нужно знать несколько правил безопасности:

1. Если на дороге вы видите незакрытый люк, сильное парение, выход воды на поверхность, трещины или ямы на асфальте не приближайтесь к ним. Постарайтесь сообщить об этом в городскую дежурную службу 005 и в Свердловскую теплоснабжающую компанию по телефону 350-13-49 или попросите сделать это взрослых.

2. В случае выхода горячей воды из-под земли не пытайтесь перейти вброд и срочно покидайте терри-

торию разлива. Возможны обвалы грунта.

3. Проявляйте бдительность и неравнодушие, предупреждайте младших детей об опасности для их жизни и здоровья.



Дрессировщики подземных тепловых драконов предупреждают!

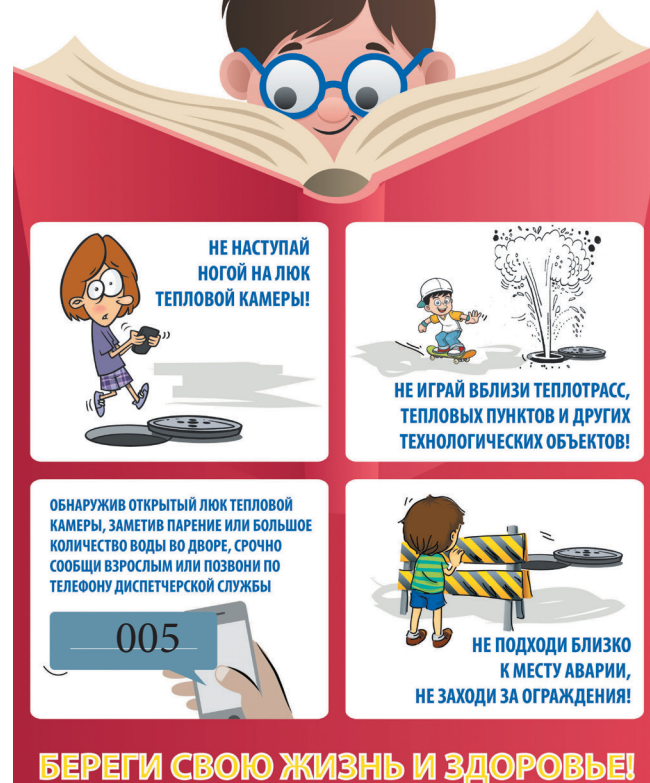


Если видишь, люк открыт,
Или пар столбом валит,
Сразу отойди подальше!
Тепловой дракон шалит!



Увидел, что по дороге льется горячая вода, идет пар из трещины в асфальте, или видишь открытый люк – срочно сообщи об этом взрослым!

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ:



БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!

Дорогие ребята! Если вы внимательно прочитали нашу страничку безопасности, вы легко отгадаете этот кроссворд. Отгадывайте, звоните и называйте правильные ответы по телефону 359-13-49.

Первые трое дозвонившихся получают сувениры с фирменной символикой Свердловской теплоснабжающей компании.

Слова по горизонтали:

1. Место, где можно встретить люк
2. Что скрывается под крышкой люка?
3. Что может случиться, если упасть или залезть в тепловую камеру?

4. Что закрывает люк тепловой камеры?

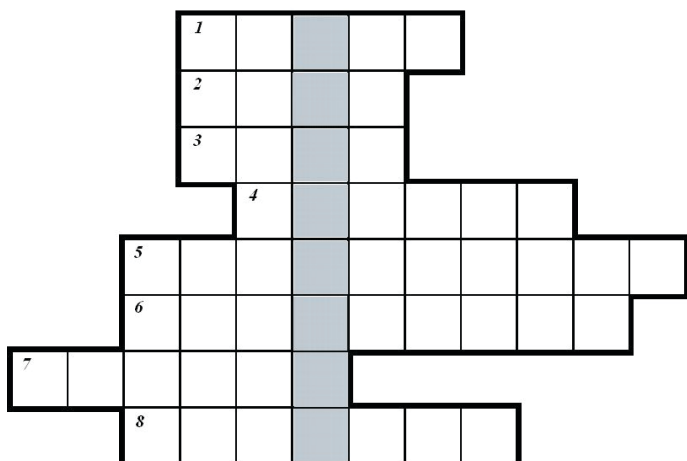
5. Транспортное средство, которое может сдвинуть с люка крышку

6. Что нужно сделать, если видишь открытый люк (позвонить)

7. Что нельзя делать около люков?

8. Какое явление можно наблюдать, если крышка люка закрыта плохо? (парение)

Слово по вертикали: Важная ценность в жизни человека



Проверь себя!

Ребята! Предлагаем вам проверить себя с помощью нашей викторины: знаете ли вы, как действовать в критических ситуациях, как обезопасить себя и своих друзей от несчастных случаев.

1. Если ты увидел открытый люк, то ты:

- А. Залезешь внутрь и помотришь, что там.
- Б. Попробуешь его закрыть.
- В. Сообщишь взрослым.

2. На улице, где ты играешь, образовалась яма, из которой идет пар. Твои действия:

- А. Подойдешь и помотришь, что там парит.
- Б. Побежишь звать своих друзей.
- В. Обойдешь это место как можно дальше.

3. Если ты видишь, что дети играют около открытого люка, ты:

- А. Пойдешь играть с ними.
- Б. Попытаешься его закрыть самостоятельно.
- В. Предупредишь ребят, что играть около открытых люков опасно и позовешь знакомых взрослых.

4. Ты увидел, как проезжающая мимо машина сдвинула люк. Твои действия:

- А. Ты пройдешь мимо.

Б. Подойдешь поближе посмотреть, что там внутри.

В. Позовешь знакомых взрослых и попросишь, чтобы они закрыли люк.

5. Ты узнал о том, что играть вблизи теплотрасс, а особенно открытых люков, опасно. Ты:

- А. Забудешь ее на следующий день.
- Б. Подумаешь, что с тобой такое никогда не случится.
- В. Расскажешь об этом всем друзьям и знакомым, чтобы предотвратить беду.

Если у тебя больше ответов «А»: внимательнее прочитай информацию о безопасности. В большинстве случаев, твое невнимание может стоить тебе жизни.

Если у тебя больше ответов «Б»: ты – равнодушный человек. Но запомни, что вблизи опасных объектов нельзя действовать самостоятельно. Нужно всегда звать на помощь взрослых.

Если у тебя больше ответов «В»: ты – молодец! Действуешь правильно. Расскажи о том, как надо себя вести своим друзьям и, может быть, ты спасешь чью-то жизнь!

БОЙ С ЛЕНЬЮ

Летом 2018 года, уже в шестой раз, на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК», успешно стартовала летняя профильная спортивная смена, организованная для детей и подростков школ города. С каждым годом организаторы смены привлекают к систематическим занятиям физической культурой и спортом все больше и больше школьников города Екатеринбурга.

Участникам спортивного лагеря предоставляется уникальная возможность за 21 день освоить базовый курс физической подготовки по основным видам спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, стритбол); легкая атлетика; единоборства (греко-римская борьба, каратэ, бокс, тхэквондо, самооборона); гимнастика и спортивная аэробика, фитнес (степ-аэробика, фитнес бокс, йога, пилатес, табата, силовой тренинг, стрейчинг, функциональный тренинг); туризм и спортивное ориентирование; подвижные игры (эстафеты, пионербол).

Так же школьникам предлагалось прослушать курс лекций «Спортивное питание», «Типы телосложения», «Причины и профилактика анорексии и ожирения».

За каждым отрядом школьников были закреплены вожатые, которые с большим удовольствием организовывали детский досуг, разучивали танцы и флешмобы, проводили игры на знакомство и сплочение, поддерживали ребят на соревнованиях и выступлениях.

Самым ответственным моментом для каждого участника летней профильной смены, конечно, является выступление на соревнованиях. Для школьников были организованы и проведены соревнования по: армспорту; кроссфиту, гребле на концептах, подтягивание на гимнастической перекладине по системе «Русский силомер»; сдача норм ГТО, Спартакиада летних профильных смен Ленинского района г.Екатеринбурга, которая включала в себя несколько спортивных состязаний:

встречная эстафета, прыжки через длинную скакалку, сгибание разгибание рук в упоре лежа, футбол, перетягивание каната, подъем туловища из положения лежа на спине.

С юными спортсменами, на протяжении всей смены, работали опытные преподаватели – кандидаты наук, тренеры – Мастера спорта, студенты-вожатые.

На торжественном закрытии летней профильной спортивной смены «Бой с ленью» 2018, каждый школьник получил сертификат участника, памятные сувениры с логотипом учебного заведения, а победителям соревнований вручили грамоты и сладкие подарки.



СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЖИЗНИ



Екатеринбургский филиал «Уральская государственная академия физической культуры» был создан 30 марта 2001 года. Вот уже 17 лет институт выпускает бакалавров в области физической культуры и адаптивной физической культуры.

Наши студенты успешно выступают на соревнованиях самого высокого уровня.

Среди достижений этого года: золото завершившегося чемпионат мира среди студентов по мини-футболу в Алматы. Мужская сборная России стала чемпионами мира, в составе команды выступали студенты нашего вуза Валерий Демин, Антон Оппер, Антон Соколов. В финале Российская сборная победила команду Казахстана со счетом 4:2.

Студентки колледжа - победительницы Первенства мира среди юни-

орок по синхронному фигурному катанию. На последнем чемпионате мира среди юниоров в Загребе (Хорватия) весной 2018 года, команда «Юность» по синхронному катанию на коньках, подтвердила звание чемпионки мира, полученное в 2017 году. В составе команды выступали представительницы нашего колледжа: Соболева Евгения (14 группа), Назарова Зоя (13 группа), Бармина Екатерина и Наседкина Елизавета (15 группа). Российская команда была первой и в короткой, и в произвольной программах. Серебряным призером стала команда Соединенных Штатов «Skyliners» впервые в истории проведения соревнований. Бронзу взяла вторая российская команда «Кристал Айс» (Москва). Всего в соревнованиях принимали участие 21 команда.

Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал) УралГУФК



Государственная лицензия 90Л01 0009191
выдана бессрочно

Гос. 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
- Рекреационно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре

«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
- Теория и методика хоккея

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальности:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и аэробика, 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

ОТ ЛОВКОСТИ – К ПЯТЕРКАМ



Как бы невероятно это ни звучало, но будущие проблемы с чтением и письмом в школе могут быть предсказаны путем наблюдения за тем, как ребенок ест или прыгает на одной ножке... Большинству родителей трудно поверить в существование взаимосвязи между двигательной ловкостью, бытовыми умениями и интеллектуальным развитием их ребенка. Они искренне верят, что раннее изучение грамоты и счёта развивает мозг, но, как правило, не видят никакой ценности в таких упражнениях, как мытье стола, подметание или плавание, футбол, айкидо и т. п.

НО! Оказывается структуры мозга, которые человек разделяет с достаточно примитивными животными, такими как рыбы, лягушки и птицы, крайне необходимы для чисто человеческих «интеллекту-

альных» видов деятельности. Недоразвитие «нижних этажей» мозга может мешать работе высших корковых отделов. Поэтому дети, которые с трудом осваивают навыки самообслуживания (например, долго не могут научиться самостоятельно есть, используя столовые приборы), или которые выглядят неуклюжими, спотыкаются «на ровном месте», долго не могут научиться ездить на двухколёсном велосипеде чаще демонстрируют трудности обучения в школе.

И, как показала практика, формирование бытовых умений и занятия в спортивных секциях являются универсальным средством профилактики школьных трудностей. Ведь сложные виды деятельности, такие как чтение, письмо, счет, речь не могут осуществляться без участия нижних (фоновых) уровней управ-

ления движениями: уровня тонуса, позы и осанки; уровня двигательных автоматизмов; уровень действий в пространстве; уровень действий с предметами.

Получается, что большинством действий ребенка управляют подкорковые структуры головного мозга, развитие которых проходят определенные стадии развития. А занятия спортом и бытовые умения предоставляют уникальную возможность стимуляции созревания всех уровней мозга.

Развитие ловкости является подготовкой к участию в чисто интеллектуальных видах деятельности. Поэтому работа по преодолению нарушений координации движений должна начинаться как можно раньше. Как минимум за год до школы, а лучше ещё раньше, для ребёнка необходимо выбрать спортивную секцию, где ваш малыш найдёт но-

вых друзей, научиться сотрудничать, выполнять установленные правила (т. е. будет развиваться его эмоционально-волевая сфера), а самое главное позволит достичь высокого уровня координации движений, улучшит межполушарное взаимодействие, зрительное восприятие, зрительно-моторные координации, что является базой для успешного обучения в школе.



- Ваш ребёнок неусидчивый и невнимательный?
- Делает «глупые» ошибки в школьных тетрадях?
- Вы считаете его чрезмерно активным/гиперактивным или излишне медлительным?
- Ваш ребёнок часто отвлекается, не может сосредоточиться, долго делает домашнее задание?
- Он плохо усваивает учебный материал?
- Неловок и неуклюж (имеет нарушения мелкой и крупной моторики, испытывает трудности самоконтроля и самоорганизации)?
- Вы хотите правильно подготовить своего ребёнка к школе?

Эти и многие другие вопросы Вам помогут решить специалисты нашего Центра.

Мы всегда рады помочь Вам!

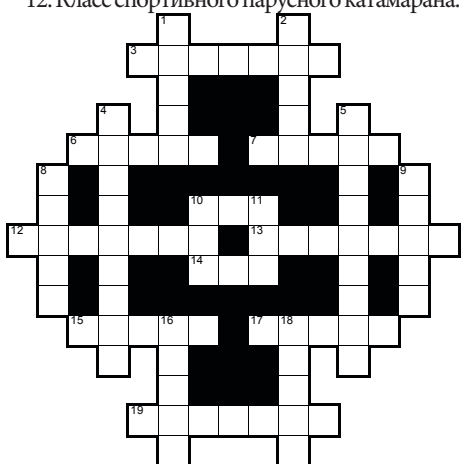
г. Екатеринбург, ул. Фролова 31
тел. 8(912)220-31-31
сайт: neyro-plus.ru



Спортивный тайм-аут

По горизонтали:

3. Российский тренер по фигурному катанию. Участник проекта «Ледниковый период».
6. Бег лошади (средний между рысью и карьером).
7. Спортивный снаряд для прыжков-подскоков в виде сетки, туго натянутой на металлическую раму, укрепленную в горизонтальном положении.
10. Спортивное состязание.
12. Класс спортивного парусного катамарана.



13. Участник Паралимпийских игр.
14. Небольшое моторное, парусное или гребное судно.
15. Спортсмен, занимающийся борьбой.
17. Цифры на форме спортсмена.
19. Столица зимней Олимпиады в 1964 и 1976 годах.

По вертикали:

1. Часть хоккейной команды.
2. Самый знаменитый прыгун с шестом.
4. Российский пловец, герой Московской Олимпиады 1980 года.
5. Спортсмен, занимающий одно из последних мест в соревновании.
8. Стержень, прикрепляемый к заднику сапога всадника и служащий для управления лошастью.
9. Столица первых в новой истории Олимпийских игр.
10. Зимний спортивный снаряд.
11. Одиночный заезд на определенную дистанцию (в велоспорте и мотоспорте).
16. Имя знаменитой Российской прыгуньи с шестом.
18. Гимнастический снаряд.

Спортивные секции для взрослых и детей:

- Плавание (в т.ч. для детей от 1 года)
- Единоборства, силовые тренировки
- Игровые виды спорта
- Танцы, фитнес, йога и др.



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский
ул. Кирова, 71, (343) 242-54-12(13), www.vizsport.ru

