

Лыжня России – 2024



Всероссийская массовая гонка «Лыжня России – 2024» стартовала на 10 площадках Екатеринбурга. Главной из них стала лыжная база спортивно-оздоровительного комплекса «Калининец» на улице Краснофлотцев, 48. На старт с хорошим настроением вышли как взрослые, так и юные участники гонки. Всего в стартах Всероссийской массовой гонки «Лыжня России – 2024» в Екатеринбурге приняли участие более 12500 человек. Более 3500 участников стартовали в лыжных забегах на территории Орджоникидзевского района. Настоящих любителей лыжного спорта не испугала даже по-настоящему зимняя погода. На финише участники получили традиционные шапки с символикой соревнований и заряд бодрости.

Всероссийская массовая гонка «Лыжня России» проходит уже в 42-й раз. Впервые зимние атлеты СССР вышли на старт в 1982 году. С тех пор массовые соревнования стали регулярными для спортсменов-любителей от Калининграда до Камчатки.



Проект «Спорт — это друзья и победы!» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Новости спорта

Гребля-индор



2–4 февраля в Москве прошли два главных старта зимнего сезона – Чемпионат России и Первенство России среди юниоров и юниорок до 23 лет по гребле-индор в рамках AAACUP WINTER CUP 2024, на которые съехались ведущие спортсмены России! На старт вышли более 160 спортсменов из разных регионов Российской Федерации, чтобы побороться за звание победителя на дистанции 2000 метров.

Спортсменка спортивной школы Верх-Исетского района Валерия Янкина стала победительницей Чемпионата России и Первенства России среди юниоров и юниорок до 23 лет по гребле-индор. Призерами Чемпионата России по гребному спорту в дисциплине индор также стали: второе место – Хайбуллин Рустам, третье место – Сташков Василий. Мы гордимся результатами наших спортсменов и благодарим тренера Лаптева Дмитрия Валерьевича за его усердие и профессионализм в создании условий для развития и достижения таких впечатляющих результатов!

Самбо



В столице Татарстана завершилось Первенство России среди юниорок и юниоров по самбо. 14, 15 и 16 февраля, на четырёх коврах спортивного комплекса Олимп в городе Казань, воспитанница Спортивной школы «Виктория» Луканина Анастасия заняла 1 место в категории 54 кг. Поздравляем тренера-преподавателя Марину Ивановну Черникову и спортсменку с отличным и достойным результатом. На Первенстве России была сформирована новая юниорская сборная России для выступления на Первенстве Европы и Мира 2024.

Тхэквондо



С 16 по 18 февраля в г. Ханты-Мансийск прошло Первенство УрФО среди юниоров до 21 года. Прекрасные результаты показали спортсмены спортивной школы по тхэквондо. Чемпионами УрФО стали Николаев Данил и Уваров Мирослав! Бронзовыми призерами первенства среди молодежи стали Лазарева Полина, Кривокорытова Анна, Кузнецов Сергей, Полков Илья, Шайхинуров Даниил! Поздравляем спортсменов с достойными результатами! Желаем дальнейших ярких побед и успехов! Также выражаем благодарность тренерам-преподавателям нашей спортивной школы, Мельникову В.М. и Шихалеевой Л.Ф., за подготовку спортсменов!



Волшебная сила мотивации

«Хочу побеждать!», «Наша команда займет 1 место!», «Я преодолею любые трудности и добьюсь успеха!» и так далее. В этих словах заключается мотивация. Мотивация к тренировкам, сборам, соревнованиям. От неё зависит успешность деятельности каждого спортсмена.

Чтобы побеждать, сила мотива должна быть устойчива, без изменений, изо дня в день она должна оставаться на среднем уровне. Спросите, почему не на высоком? Слишком большое стремление к высоким результатам способно привести к ухудшению деятельности человека. Поэтому желание достичь цели должно быть реально, адекват-

но возможностям данного спортсмена и его команды. Часто у спортсмена, особенно в детстве, мотивация занижена. К счастью, на силу и устойчивость мотива можно повлиять (как на повышение, так и на понижение).

Перечислим несколько способов воздействия на мотивацию:

«Кнут и пряник», всем известный прием, но следует отметить, что публичная похвала оказывает отличное поощрение, а порицание при других людях имеет резко негативный характер. Лучше делать выговор наедине и по конкретному эпизоду. Важно применять похвалу и порицание своевременно.

Если спортсмен прочно освоил определенные упражнения, то при посторонних он продемонстрирует данные умения на высшем уровне. То есть присутствие на тренировках и соревно-

ваниях других (лучше всего значимых) людей повышает эффективность деятельности спортсмена. Следовательно, полезно приглашать на тренировки родителей, знакомых, чужих тренеров и всех желающих.

Также для стимулирования мотивации полезно включать в тренировочный процесс соревновательный эффект. Ведь выполняя упражнение с соперником, спортсмен максимально выкладывается, чтобы продемонстрировать себя более успешным.

Существуют и другие способы регулирования мотивации, но главное помнить, что интерес к спортивной деятельности нуждается в постоянной поддержке. Поэтому каждому спортсмену необходимо давать ближайшие цели для удовлетворения приложенных усилий и укрепления мотивации.

*Александра Рубцова,
спортивный психолог*

Читай и не сдавайся!

Как добиться лучших результатов, не сдаваться, да и просто побольше узнать о любимом виде спорта? Нужно сходить в библиотеку! Мы подготовили для вас подборку самых интересных книг на спортивную тему.



Дарья Варденбург
«Правило 69
для толстой чайки»

Одинокая кругосветка – давняя мечта Якоба Беккера. Ну и что, что ему тринадцать! Смогла же Лаура Деккер в свои шестнадцать. И он сможет, надо только научиться ходить под парусом. Первый шаг к мечте – записаться в секцию. Только вот записаться легко. А заниматься... Оказывается, яхтсмены не сразу выходят в открытое море, сначала надо запомнить кучу правил. Да ещё по-

стоянно меняются тренеры, попробуй тут научись. А если у тебя к тому же проблемы с общением, или проблемы с устной речью, или то и другое вместе – дело еще усложняется.

Книгу про секцию парусного спорта написала журналист и путешественник Дарья Варденбург. Она ходила под парусом по Белому, Балтийскому и Средиземному морю, ездила по Сардинии на мопеде и по Корсике на поезде, забиралась на красные дюны в пустыне Намиб и спускалась под землю в Архангельской области.

Дарья – лауреат Международной детской литературной премии Владислава Петровича Крапивина (2017 год).



Борис Алмазов
«Самый красивый конь»

Эта повесть о том, как обыкновенный мальчишка начал заниматься в школе верховой езды. И о том, что в настоящем спортсмене сила, мужество и воля к победе неотделимы от доброты и благородства, от готовности к самопожертвованию.

Писатель Борис Алмазов – бард, казак и атаман. Он 20 лет проработал в школе, сам занимался конным спортом.



Аделия Амраева
«Футбольное поле»

«Жизнь – это футбольное поле», – считает десятилетний Димка, для которого нет ничего важнее футбола. Он мечтает стать профессиональным футболистом и вывести сборную страны в финал чемпионата мира. Ему очень хочется, чтобы мама увидела этот решающий матч. Но, увы, мама против того, чтобы сын играл в футбол. А всё потому, что его отец, который не живёт с ними, футболист. И Димке остаётся одно из двух: идти к мечте наперекор всему или утонуть в запретах и сомнениях. Хорошо, если эту книгу прочитают не только дети, но и родители. Автор этой повести – Аделия Амраева.

Она живет в Казахстане. Аделия Амраева – лауреат премии Владислава Крапивина (2015 год).



Наталья Хмелик
«Постарайся попасть
по кольцу»

Главной героине, девятикласснице Лене, занятия в школьной баскетбольной секции помогают ощутить себя самостоятельным человеком, преодолеть свою неуверенность, застенчивость. Наталья Хмелик – журналист и переводчик.

Очень много книг о спорте и спортеменах написал советский писатель

Борис Раевский

В книге «Только вперед» он рассказывает о пловце, который до Великой Отечественной войны стал чемпионом мира, затем был тяжело ранен, но вернулся в большой спорт и вновь установил мировой рекорд. Посвящается она неоднократному чемпиону СССР, рекордсмену мира, замечательному советскому пловцу Леониду Мешкову.

Хоккей с шайбой

Во многих странах, где зимой появлялся лёд, с древности люди играли, гоня по нему мячики или камни. Но настоящий хоккей появился лишь в 19 веке. И родиной этого вида спорта считается Канада. Правда, сначала в него играли большой компанией — в команде было до 50 человек! Вместо шайбы по льду гоняли тяжёлый мячик, вместо ворот были стойки. В конце XIX века в Канаде хоккей был обязательным соревнованием на всех спортивных праздниках.

Что значит хоккей и откуда взялась клюшка?

В Британии в средние века существовал праздник урожая, который назывался «хауки» или «хоки». Во время этих праздников проводилась игра в мяч. Нужно было провести мяч изогнутыми палками в зону противника. Кстати, до сих пор существует инструмент вроде тяпки, которым возделывают землю, и он называется хокки. По ещё одной версии, слово хоккей произошло от старо-французского «хокэ», что означает изогнутый пастуший посох.

А теперь глянем в сторону России. У нас тоже играли в мяч, который гоняли изогнутыми палками. Игра называлась клюки, а палка по-русски... Правильно — клюка или клюшка!

Первые правила

Наверное, сейчас не найдётся такого человека, кто бы не знал, что такое хоккей с шайбой. Это командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета Мак-Гилла в Монреале. Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году. Они максимально сохранились и до наших дней.

Для повышения зрелищности и скорости игры в 1910 году разрешили замену спортсменов.

Сейчас на матч заявляют 20–25 игроков от одной команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Кубок Стэнли

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевёрнутую пирамиду из серебристых колец, — для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей — Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года — и профессионалы. С 1927 года Кубок Стэнли оспаривают команды Национальной хоккейной лиги. На Кубке гравированы имена его обладателей. В 1991 году, когда на обручах Кубка не осталось места для имен, их сняли и поместили в Зал Славы, заменив на чистые. 16 августа 1997 года впервые в своей истории Кубок Стэн-

ли был привезен в Россию. Его доставили хоккеисты «Детройта» Вячеслав Фетисов, Игорь Ларионов и Вячеслав Козлов. Кубок побывал в Москве и Воскресенске. «Путешествует» копия Кубка Стэнли, её же и вручают после победы



Сборная СССР 1988

ного матча. Оригинал хранится в Зале Хоккейной Славы в Торонто. Обладатели Кубка имеют право прикоснуться к реликвии.

Хоккейная площадка

Игра проходит на площадке, огороженной бортиками. Площадка имеет специальную разметку. На ней проведены линии ворот; синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут с перерывами между периодами по 15–17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма).

Клюшка и шайба

Самый главный атрибут игры в хоккей — это хоккейная клюшка. Профессиональные и полупрофессиональные клюшки изготавливаются из прочных и легких пород дерева, а особую прочность и жесткость им обеспечивает специальное покрытие из углепластика. Профессиональные клюшки могут быть цельными и со сменным крюком (составные). Клюшка весит около 440 граммов, что делает ее практически невесомой, а скорость движения шайбы при правильно рассчитанном ударе может достигать 200 километров в час.

Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины. Цвет игровой шайбы — чёрный, утяже-



лённой тренировочной — оранжевый, облегченной тренировочной — синий, для тренировок вратарей — белый. Размеры шайбы: толщина 2,54 см (1 дюйм), диаметр 7,62 см (3 дюйма), вес 156–170 грамм. Шайба замораживается несколько часов перед игрой для того, чтобы предотвратить подпрыгивание.

Специальное обмундирование

Для игры в хоккей нужны клюш-

ка, коньки и специальное обмундирование. Голову спортсмена защищает шлем. На льду запрещено появляться в расстегнутом шлеме. Все юниоры (до 18 лет) обязаны играть в шлемах с металлическим решётчатом «забралом»; после 18-ти такое «забрало» разрешается сменить на прозрачный пластик или обойтись без него. Следующий вид амуниции хоккеиста — нагрудник, обеспечивающий защиту грудной клетки и всей спины, особенно позвоночника. Помимо переднего и заднего протекторов, в его конструкцию входят наплечники со специальными накладками. Легкий нагрудник чаще всего используют нападающие, а вот нагрудник защитника более тяжел и прочен. Налокотники и перчатки. Щитки обеспечивают полную защиту голени и колена и позволяют избежать травмы сустава. Трусы обеспечивают защиту бёдер, пояса и копчика. Также в амуницию хоккеиста входят дополнительные средства защиты: протектор шеи, раковина (для защиты паховой области), подтяжки, ремень для протекторов голени.

Амуниция вратаря отличается от амуниции остальных игроков. Вратарские коньки тяжёлые и громоздкие, имеют плоское, толстое лезвие и прочную прокладку.

Мировой уровень

В начале XX века канадским хоккеем заинтересовались европейцы. Конгресс в Париже в 1908 году основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую первоначально четыре страны — Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1914 году возникла Канадская хоккейная ассоциация (КАХА), а в 1920 году она стала членом Международной федерации.

В 1910 году возникла Национальная

хоккейная ассоциация, а знаменитая Национальная хоккейная лига (НХЛ) появилась лишь в 1917 году.

В 1920 году состоялась первая встреча в официальном турнире — на Олимпийских играх — между командами Старого и Нового Света. Канадцы подтвердили свою славу сильнейшей хоккейной державы мира. Победили канадцы и на олимпийских турнирах (одновременно считавшихся чемпионатами мира) 1924 и 1928 годов. В 1936 году Великобритания выиграла титул олимпийского чемпиона, отобрав его у канадцев, которые владели им 16 лет.

В 1998 году в программу Олимпийских игр были включены и женские хоккейные команды.

Российский хоккей

Первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой были сыграны в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске 22 декабря 1946 года. Этот день стал Днем рождения хоккея в России. Но первое знакомство российских почитателей спорта с хоккеем относится к началу 20-го века, когда силами спортивных клубов того времени был создан Всероссийский хоккейный союз. Однако игра на российской почве «не прижилась», и вскоре хоккейный союз распался. Вторая попытка зарождения хоккея как профессионального вида спорта приходится на 1932 год, когда в Москве состоялась игра между хоккеистами немецкого рабочего союза «Фихте» и командой Центрального Дома Красной Армии.

В 1949 году впервые звание «Заслуженный мастер спорта» удостоен хоккеист. Им стал Анатолий Тарасов.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов — 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

8 декабря 1964 года родился популярнейший детский хоккейный турнир на приз клуба «Золотая шайба», а уже в марте 1965 г. в Москве состоялся их первый Всесоюзный финал. Именно эти соревнования дали отечественному хоккею многих «звезд», заблеставших на ледовых аренах всего мира. Вдохновителем этих соревнований для нашей детворы и президентом клуба до последних дней своей жизни был Анатолий Владимирович Тарасов.

С 1954 по 1992 годы сборная СССР 22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 8 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

В 2001 и 2013 годах женская сборная России по хоккею завоевывала бронзовые медали чемпионата мира.



Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Школьный этап

Дорогие ребята! Многие из вас уже принимали участие во Всероссийской олимпиаде школьников по различным предметам: математике, русскому языку, истории, географии... Но в олимпиадном движении могут принять участие и те, кто любит физкультуру и спорт. Предмет «физическая культура» тоже есть в программе Всероссийской олимпиады. Кроме того, он еще и состоит из двух частей: теоретической и практической. Сегодня мы предлагаем всем нашим читателям ответить на вопросы теоретической части школьного тура. Проверьте себя!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 5 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями. Каждое верно установленное соответствие этой группы оценивается в 1 балл.

IV. Заданий на установление правильной последовательности действий.

Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

V. Задание – описание гимнастических упражнений. Каждое верно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвертой и пятой групп заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!



Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Школьный этап. 9–11 классы

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

- а) РОК
- б) ОКР
- в) НОК
- г) МОК

2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

- а) в 1980 г.
- б) в 1988 г.
- в) в 1994 г.
- г) в 2000 г.

3. В какой части света Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

- а) Европа
- б) Азия
- в) Америка
- г) Австралия

4. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?

- а) биатлон
- б) лёгкая атлетика
- в) шахматы
- г) плавание

5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?

- а) на скоростно-силовые способности
- б) на выносливость
- в) на гибкость
- г) на способность сохранять равновесие



6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

- а) забег
- б) пробежка
- в) перебежка
- г) забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

- а) ходьба
- б) бег
- в) прыжки
- г) лазания

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

- а) оздоровительный
- б) поддерживающий
- в) развивающий
- г) тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

- а) флорбол
- б) хоккей
- в) кёрлинг
- г) водное поло

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

- а) нижняя прямая подача
- б) нижняя боковая подача
- в) верхняя прямая подача
- г) верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

- а) 11
- б) 20
- в) 22
- г) 25

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а) кифоз
- б) сколиотическая осанка
- в) гиперлордоз
- г) «круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- а) толкание ядра
- б) рывок гири
- в) метание гранаты
- г) метание мяча

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон
- б) триатлон
- в) дуатлон
- г) скиатлон

15. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой.

- а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь
- б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка

в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки

г) легкая атлетика является сезонным видом спорта

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

16. На Пелопонесском полуострове в селении Олимпия, у подножия реки Алфей берут своё начало...?

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?

18. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется...

19. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?

20. Система психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется...



III. Задания на установление соответствия между понятиями

21. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

22. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

Спортсмен	Атрибут
1) Елена Исинбаева	А) ракетка
2) Евгений Малкин	Б) мяч
3) Андрей Аршавин	В) болид
4) Даниил Квят	Г) шест
5) Мария Шарапова	Д) клюшка

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол

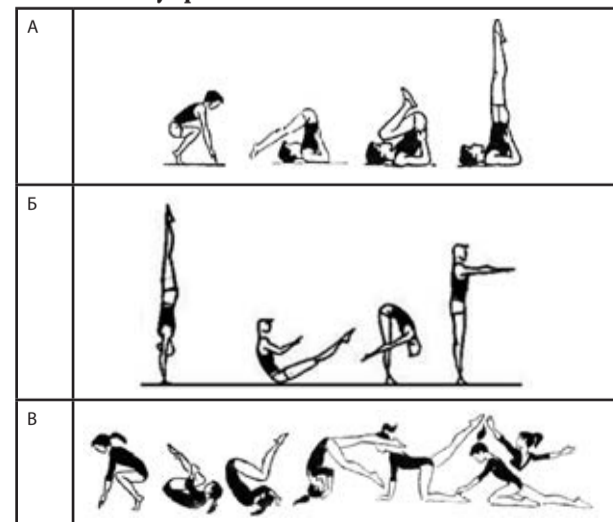
IV. Задание на установление правильной последовательности действий.

24. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- а) исходное положение
- б) конечное положение
- в) действие

V. Задание – описание гимнастических упражнений

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.



Навстречу спортивной карьере

(ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО)

Продолжая рассказ о направлениях подготовки Института физической культуры, спорта и молодежной политики, мы знакомим читателей с направлением подготовки «Гостиничное дело». О нем нам расскажет Харитонова Елена Владимировна, заместитель заведующего кафедрой «Управления в сфере физической культуры и спорта».

– Когда впервые состоялся набор на ваше направление?

– Набор студентов на направление «Гостиничное дело» впервые состоялся в 2012 году. Образовательная программа реализуется на кафедре «Управление в сфере физической культуры и спорта» Института физической культуры. Актуальность открытия нового направления была продиктована тем, что Свердловская область является одним из самых активно развивающихся регионов Российской Федерации. Об этом свидетельствует всеобщий интерес, проявляемый к нашему краю, в котором ежегодно проводятся мероприятия международного масштаба (международные марафоны, международные соревнования по волейболу, баскетболу, гандболу), мега-спортивные события (Чемпионат мира по футболу), а также славится своей исторической и культурной составляющей. На фоне общего развития появился новый толчок для расширения инфраструктуры области, в том числе и в сфере гостеприимства. Возникла необходимость воспитания новых профессиональных кадров для эффективного управления гостиничным бизнесом.

Реализация программы бакалавриата обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками университета, и привлекаются квалифицированные кадры из числа работодателей и руководителей отрасли.

– Какие экзамены нужно сдать ребятам для поступления к вам?

– Мы принимаем результаты ЕГЭ по математике, русскому языку и обществознанию. Несмотря на то, что наша кафедра относится к институту физической культуры, при поступлении к нам ребятам не обязательно быть большими спортсменами и обладать высокими спортивными разрядами. У нас приветствуется просто желание вести здоровый образ жизни, любить физкультуру.



– В каких областях деятельности смогут работать ваши выпускники?

– Основная область профессиональной деятельности выпускника включает:

- сферу услуг в индустрии гостеприимства,
- сферу туризма,
- сферу управления в области гостеприимства.

Выпускник сможет выполнять профессиональную деятельность на следующих предприятиях, а также в организациях: гостиницы и другие коллективные и индивидуальные места размещения (отели, гостиницы, гостевые дома), санаторно-курортные предприятия, предприятия общественного питания, организации досуга, связанные с формированием и реализацией гостиничного продукта.

Наши студенты имеют возможность проходить стажировку и практику не только в лучших отелях г. Екатеринбурга и Свердловской области, но и в пятизвездочных отелях мировой сети.

– На каких действующих предприятиях Екатеринбурга ребята, обучающиеся у вас, могут проходить практику?

– Нами заключены долгосрочные соглашения о сотрудничестве с такими организациями, как: Управляющая компания «ОТЕЛИ Юста», Атриум Палас Отель, отели «ГрандХолл», «Сенатор», «Урал Отель», «Панорама» и др. Важную роль играет взаимодействие с Правительством Свердловской области в части формирования молодого кадрового резерва для сферы гостеприимства.

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

– потребители гостиничного продукта, запросы, потребности и ключевые ценности потребителя гостиничных услуг;

– организация процесса предоставления услуг предприятиями гостиничной деятельности;

– гостиницы и другие средства размещения, объекты санаторно-курортной деятельности и отдыха,

– объекты общественного питания, досуга и другие объекты, связанные с формированием и реализацией гостиничного продукта;

– гостиничный продукт, включающий основные, дополнительные и сопутствующие гостиничные услуги;

– технологии формирования, продвижения и реализации гостиничного продукта;

– техника и оборудование, обеспечивающие технологические процессы гостиничной деятельности, безопасность жизнедеятельности;

– нематериальные активы, принадлежащие гостиничным предприятиям на праве собственности или ином законном основании;

– информационные ресурсы и системы, средства обеспечения автоматизированных информационных систем и технологий;

– нормативная документация и производственно-технологические регламенты гостиничной деятельности.

– Знание языка обязательно на вашем направлении или нет?

– Большое значение при подготовке наших бакалавров уделяется иностранному языку. Ведь без знания языка практически невозможно заниматься гостиничным делом. Общение с будущими гостями нашего города начинается с переписки в интернете, с ответов на телефонные звонки и письма, а все это подразумевает свободное владение языком. Государством поставлена задача попадания УрФУ в ТОП 5–100. Это очень амбициозная цель, невозможно попасть в сотню лучших вузов мира, не занимаясь иностранными языками. Молодежь все это прекрасно понимает. В УрФУ реализуется большое количество всевозможных международных образовательных программ в Европе, в Азии, в Америке. Главное – найти ту, свою, которая максимально пригодится тебе в дальнейшей профессиональной карьере. Многие наши студенты на практику едут за границу. У института существуют партнерские программы с «Музенис-тур», с другими международными компаниями.

Многие наши студенты проходят стажировку и практику за границей, это сильно помогает им после окончания института.

– Кто-нибудь из великих людей учился на вашей кафедре?

– Нашу кафедру закончили такие знаменитые выпускники, как Константин Цзю, Павел Дацюк... К слову, в декабре 2018 года Павел Дацюк стал спортсменом года по версии Минспорта в номинации «Гордость России». Так что традиции у нас очень хорошие, ждем абитуриентов.

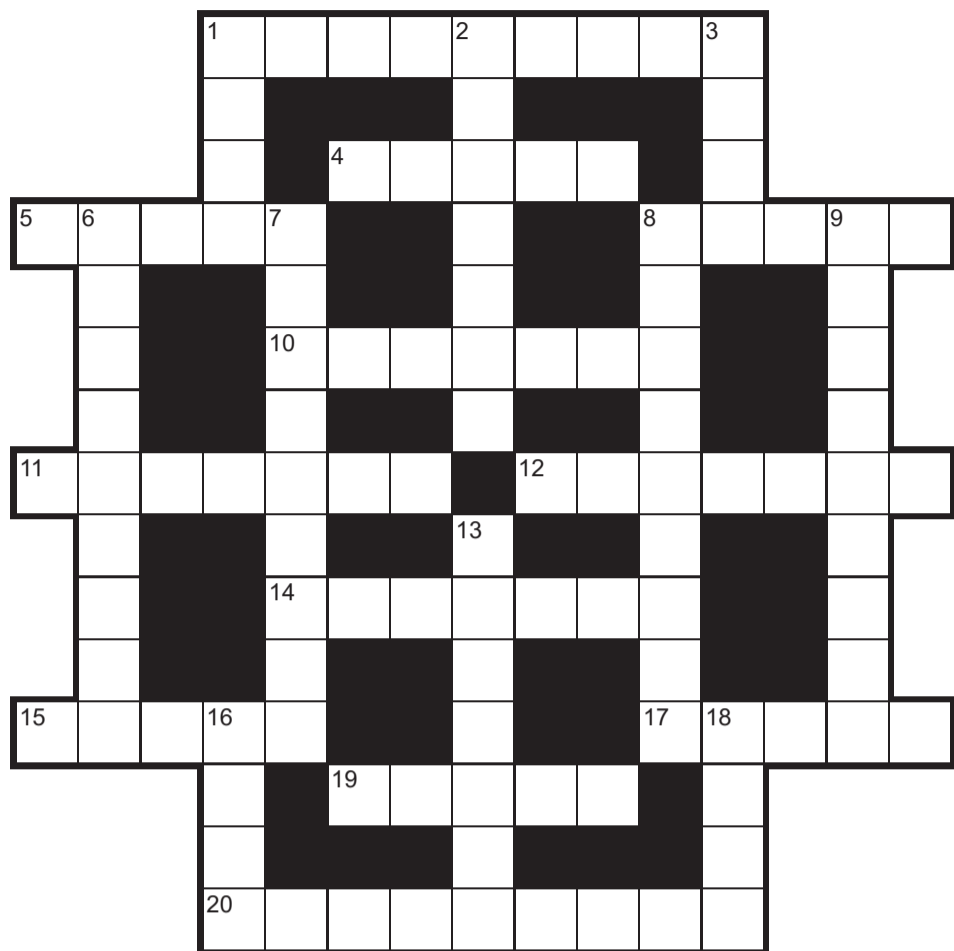


ИФКСИМП УрФУ
приглашает абитуриентов
по направлениям бакалавриата:

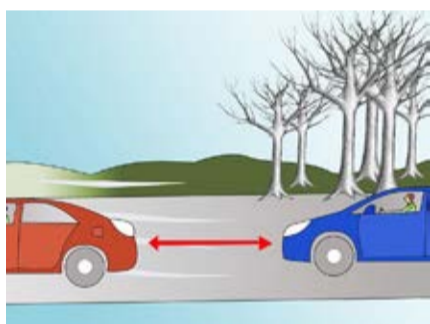
- Физическая культура;
- Спортивно-оздоровительный сервис;
- Сервис;
- Гостиничное дело;
- Организация работы с молодежью;
- Адаптивная физическая культура.

Дирекция института:

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



По горизонтали:



1.

4. Представитель



5. Спортивный снаряд



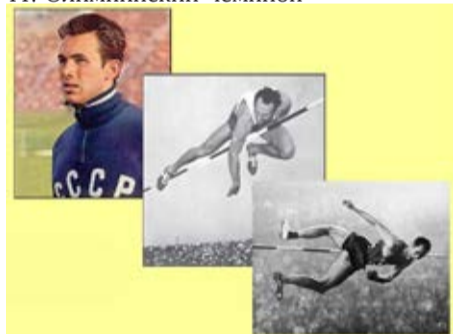
8.



10. Хребет Южного Урала



11. Олимпийский чемпион



12.



14.



15.



17.



19. Прием

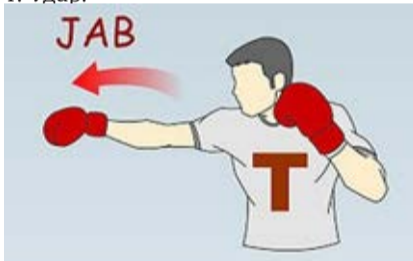


20. Компания владелец сети каналов

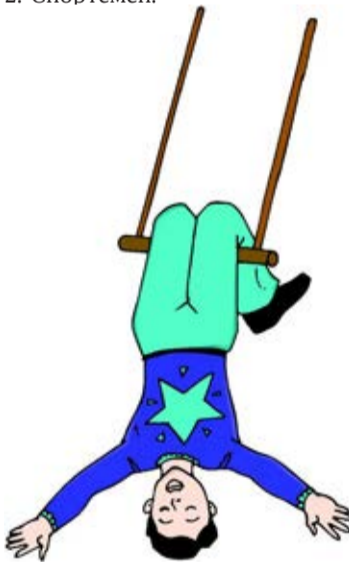


По вертикали:

1. Удар.



2. Спортсмен.



3.



6.



7. Город



8.



9. Двукратная олимпийская чемпионка (имя)



13. Цель



16. Уклонение от удара.



18. Футбольный клуб.



От ловкости — к пятёркам!



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 «интеллек-

туальных» 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 управления движениями: уровня тонуса, позы и осанки; уровня двигательных автоматизмов; уровня 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 новых друзей, научится 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 и является базой для успешного обучения в школе.



Центр нейропсихологического сопровождения детей и семейного консультирования

- 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 труд-

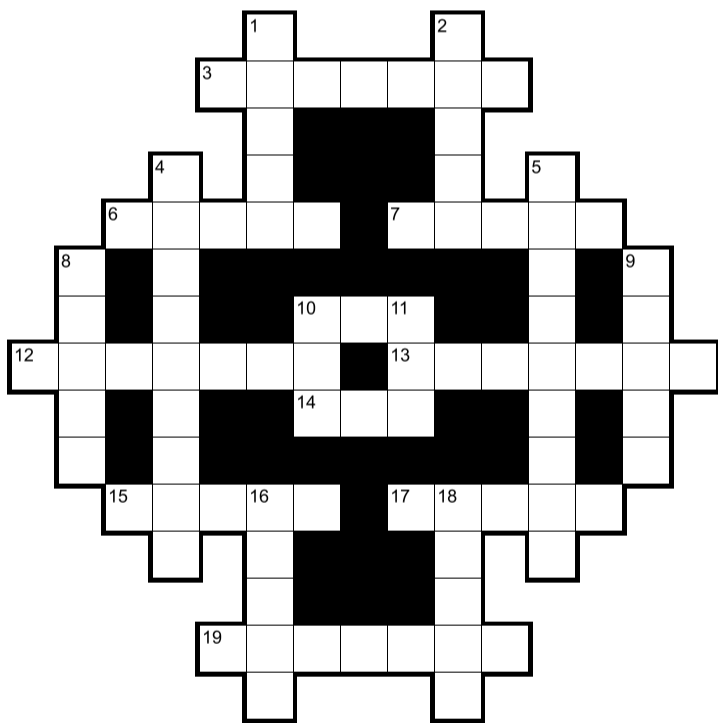
ности самоконтроля и самоорганизации)?
• Вы хотите правильно подготовить своего ребёнка к школе?
Эти и многие другие вопросы Вам помогут решить специалисты нашего Центра.

Мы всегда рады помочь Вам!



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

КРОССВОРД



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 катamarана.
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 определенной дистанцию (в велоспорте и мотоспорте).
16. Имя знаменитой российской прыгуньи с шестом.
18. Гимнастический снаряд.



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.uralscheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 4925
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 01.03.2024
Выход в свет 01.03.2024.
Распространяется бесплатно.

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

СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский

**ОТКРЫТ
НАБОР
В ДЕТСКИЕ
СЕКЦИИ**

БАССЕЙНЫ

ФИТНЕС-КЛУБ

СПОРТЗАЛЫ

УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU