молодёжная спортивная газета (Екатеринбург)

Физкульт привет

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга и ИФКСиМП УрФУ

№05 [63]
май 2019

26 мая в Екатеринбурге прошел традиционный молодежный фестиваль «Майский экстрим», организованный Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» при поддержке Фонда президентских грантов. Более 1400 человек стали участниками фестивальной программы, включающей в себя: квест для студентов и школьников «Уралсталкер», соревнования и показательные выступления туристов-водников, соревнования по мас-рестлингу и спелеотуризму.

Подробный отчет читайте на стр. 4–5.

Сегодня в номере:

XXXVI Майская прогулка 2019

Майская прогулка – одно из самых массовых спортивных мероприятий Екатеринбурга. Она уникальна тем, что в 1984 году стала первым и единственным в Советском Союзе мероприятием подобного рода.

Страницы 2-3

Живи весной!

XXVII Всероссийский фестиваль студенческого творчества «Российская студенческая весна» Российского Союза молодежи состоялся с 14 по 19 мая в Перми.

Страница 6

ГТО всей семьей

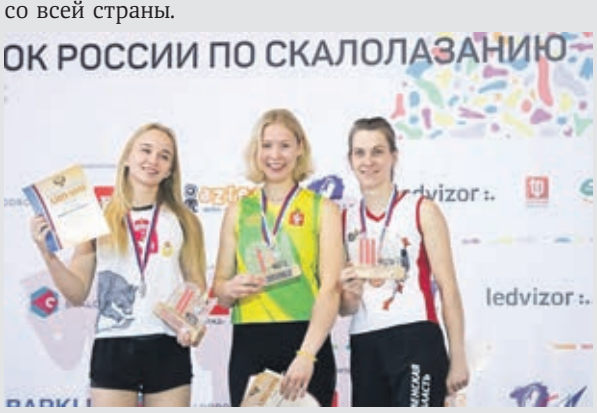
Наш средний сын заканчивал школу и вычитал в интернете, что для поступления в вузы можно получить дополнительные баллы за золотой знак ГТО.

Страница 7

Спортивные новости мая

Первая на скорость

Спортсменка Уральского федерального университета Елизавета Иванова заняла первое место на чемпионате России по скалолазанию в дисциплине «скорость». За золотую медаль боролись 37 претенденток со всей страны.



Кубок России в Сочи

29 мая в Сочи завершился Кубок России по легкой атлетике, который запомнился яркой победой выпускника ДЮСШ «Виктория».

Максим Якушев (тренер Вырышев Владимир Михайлович) одержал победу у стипльчезистов на 3000 м с результатом 8:23.11.

Третье место в турнире

С 07 по 12 мая 2019 г. в г. Хабаровск проходил Международный турнир по боксу памяти Героя Советского Союза Константина Короткова. В турнире приняли участие 134 боксера 20 стран. Выпускник ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг» Сергей Разницин принял участие в турнире в весовой категории до 81 кг и занял третье место!

XXXVI Майская прогулка 2019

Майская прогулка – одно из самых массовых спортивных мероприятий Екатеринбурга. Она уникальна тем, что в 1984 году стала первым и единственным в Советском Союзе мероприятием подобного рода. В этом году майская прогулка стартовала уже в 36-й раз. Прогулка проводится ежегодно в третье воскресенье мая. Ее цель – привлечение людей к активным видам досуга, пропаганды здорового отдыха. В ней могут принять участие все желающие независимо от возраста, уровня спортивной подготовки, политических взглядов, социального и семейного положения.

Организацией уникального туристского праздника занимаются Уральский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ, Федерация спортивного туризма – Туристско-спортивный союз Свердловской области при поддержке Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области и Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма администрации Екатеринбурга.

Уникальность прогулки заключается во внешней простоте, доступности и особой мотивации спортивно-туристских мероприятий: в огромном многообразии соревнований предполагается обязательное соперничество, выраженное в формуле: «Быстрее, выше, сильнее!» А здесь предложена другая форма – «Испытай себя!». Участник сам выбирает маршрут, подбирает попутчика, планирует время старта, движения и тактику прохождения дистанции.

Идею прогулки привез из Англии молодой тогда ученый, ныне профессор УрФУ Виктор Гроховский. Изначально прогулка задумывалась как пешеходная и всегда проводилась в третье воскресенье мая, несмотря на погоду. Так решили студенты УПИ, т. к. позже уже начинались зачетная неделя и сессия. Со временем к пешеходам присоединились велосипедисты, и теперь их стало так много, что им стало тесно на одной тропе. Пришлось разрабатывать отдельные дистанции для пешеходов и для велосипедистов, а в этом году прогулки планируются в разные выходные дни.

Каждый участник, прошедший свой маршрут, становится победителем и в награду за победу над собой получает памятный значок. Более 100 тысяч человек в возрасте от 2 до 90 лет получали свои награды на прошедших тридцати шести «Майских прогулках». А некоторые участники участвовали в прогулке более 30 раз! В юбилейной, XXX-й прогулке приняло участие около 12000 человек, в том числе более 7500 пешеходов и более 4000 велосипедистов. А Вам слабо?

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

Было классно, сочувствуем тем, кто не пошел!

В воскресенье наш клуб традиционно (уже пятый год подряд!) участвовал в Майской прогулке! В этом году опять пошли на среднюю дистанцию: 36 км. Лёгкий дождь, немного града, и всё это чередовалось с солнышком, хоть и не таким тёплым, но ярким. Но идти было не холодно, да и посередине пути была очень согревающая лестница (кто ходил, тот поймёт). А вокруг красота, зелень, уточки плавают! В общем было классно, сочувствуем тем, кто не пошёл!

Детский инженерный клуб «Робототехника»

50 км уже в десятый раз, максималка, как обычно – но данный случай отличился от предыдущих тем, что всю дистанцию сопровождал незрячего человека, очень желавшего принять участие в прогулке. Соответственно, все внимание на каждую неровность под ногами, поиск обхода камней, луж, веток, деревьев и прочих препятствий, которые при наличии зрения вообще не замечаются. Предупреждения типа «аккуратно, справа грязь», «впереди бревно, будем перешагивать», «широкая лужа, трость вот сюда, и шаг сюда», «сверху ветки» – в порядке вещей. Город для незрячих не приспособлен совсем, поэтому приходилось озвучивать все бортики, полусферы, столбы, светофоры, лестницы и прочие прелести, которые обязательно встретят любого, кто не подозревает об их существовании в метре перед собой. Местами в лесу в этом плане даже легче. Доходим до очередного КП – попутчика усаживаю на лавку, ставлю печати на карты, минут 10 отдыхаем и двигаем дальше. На самом дальнем КП кормили кашей и поили чаем – там задержались подольше. Особенно доставляли узкие тропинки, где в ряд не пройти из-за грязи, обрывов или зарослей по бокам – в этом случае шли паровозиком в буквальном смысле – держась за рюкзак, и ни шагу в сторону. И через забор пришлось полазить, и с трёхметрового обрыва слезать, и несколько километров подряд месить грязь чуть ли не по щиколотку, где ноги разъезжались – но в итоге все 50 км успешно пройдены =) При этом попутчик вовсе не ощущался как обуза, ибо ноги идут, силы есть – просто не видит, куда идти, для того и искал сопровождающего, и вот нашёл меня. Темп держали средний, кого-то даже и обгоняли. Весьма интересный опыт, в общем. Фоток нет, ибо по понятным причинам было не до них. Коллекция значков пополнена =)

Сергей Елохин

Решили тут впервые сходить на майскую прогулку. Уже несколько раз были на велосипедной, а на пешую все никак не могли собраться. И вот

XXXVI Майская прогулка 2019

МАЙСКАЯ ПРОГУЛКА

19 мая 2019 года в рамках 36-ой Майской прогулки Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт» и Уральский государственный лесотехнический университет организовали и провели масштабную акцию по посадке хвойных деревьев в лесопарке Лесоводов России.

С 10 часов утра каждый участник Майской прогулки мог посадить свое именное дерево (ель или сосну). Саженцы заранее подготовили и привезли к месту посадки студенты 3 курса Института леса и природопользования УГЛТУ. Они же помогали всем желающим внести свой маленький вклад в озеленение парков Екатеринбурга, делились знаниями и навыками, полученными во время учебы в университете, консультировали, помогали выкапывать ямки и поливать саженцы. Всего в воскресной посадке саженцев приняло участие 728 человек. По мнению всех участников и организаторов, мероприятие прошло успешно.

Было решено сделать его традиционным и проводить каждый год в новом лесопарке, по маршрутам проведения Майской прогулки. Лесу Молодежного клуба РГО Уральский следопыт – быть!

Помимо посадки деревьев второй год желающие участники прогулки могли сдать нормативы ГТО по туризму. Акция была организована Институтом физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ и федерацией спортивного туризма Свердловской области.

это случилось. Выбрали маршрут на 36 км, хотя я горел желанием пройтись на 50 км. Но спасибо моим более адекватным друзьям, чем я, что не дали сделать этого. Ибо даже после 36 км мои ноги, похоже, несколько дней будут вспоминать меня добрым словом (страшно подумать, что было бы после 50). В нескольких километрах до финиша, когда мы топали по Куйбышева на обратном пути, складывалось ощущение, будто к ногам кто-то привязал гири килограмм по 70. За несколько метров до финиша казалось, что если я сейчас сяду (например, завязать шнурки), то больше никогда не встану. Но когда идут все, идешь и ты, несмотря ни на что. И даже пытаешься шутить. Наверное, общая цель этого похода и объединяет. Дойти до конца. И даже не сколько ради значка, сколько ради небольшой победы над собой, что я все-таки в состоянии пройти больше трех десятков километров без особой подготовки (а решение пойти на прогулку у нас возникло за 8 часов до ее начала, потому что внезапно про нее вспомнили). Спасибо организаторам за интересный маршрут. Теперь я знаю, как пешком дойти от центра города до парка Маяковского, где расположен парк Лесоводов России, а также, сколько времени нужно, чтобы на своих двоих дотопать от Химмаша до УПИ. И спасибо погоде, что не подвела. Обещали целый день дождь, а он был лишь пару раз, да и то недолго. Зато снегом погода щедро наградила. Впрочем, это даже добавило эпичности нашему майскому походу. Будет, что вспомнить.

Александр Патрушев

Пройти больше 12 часов, преодолеть за это время почти 40 км и больше 53.000 шагов? И это не по прогулочным городским тротуарам, а по лесным тропам, превратившимся в жуткую грязищу, разъезжающуюся под ногами, и по тропинкам, которые то резко поднимаются вверх, то стремительно уходят вниз. Майская прогулка – это было нереально грязно и ооочень тяжело. То чувство, когда ноги тебя уже совсем не слушаются, но надо идти дальше. Но это однозначно того стоило. Когда ещё я бы заставила себя пройти пешком от ДИВСа до Химмаша пешком, а потом обратно до УРФУ? Когда ещё бы я увидела нереально красивые места нашего города? Когда ещё я бы узнала, что таких безумных людей очень много? Когда ещё я бы посадила дерево в парке Лесоводов России? Мы прошли 36 км. Maxi Bunkov и Марат Трифанов, я вами горжусь. Спасибо, что терпели моё нытьё и не бросили где-нибудь в грязи в лесу. Люди, которые прошли 50, как вы вообще это сделали?? Вы нереально крутые!

Лизавета Павлова

Отзывы с сайта https://vk.com/mayprogulka

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

УРАЛСТАЛКЕР-ПАРТИЗАНЫ

26 мая в Екатеринбурге, в рамках традиционного фестиваля Майский экстрим, прошел молодежно-патриотический квест «Уралсталкер-2019». Квест был организован Молодежным клубом Русского географического общества «Уральский следопыт» при поддержке Фонда президентских грантов, Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, Министерства культуры Свердловской области, Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, Департамента образования Администрации города Екатеринбурга.

В этом году организаторами квеста была заявлена очень патриотическая тема – «Партизаны». Согласно предложенной легенде: «Юный партизан добыл секретную карту. Он смог ее скопировать и переслать в штаб партизанского соединения. Комиссар партизанского отряда получает копию карты, добытую отважным партизаном. Отряду необходимо выполнить задания, пополнить боекомплект и добытые сведения передать в штаб действующей армии в установленный срок. Добытые данные могут оказаться неточными...»

Для участия в квесте в Екатеринбург съехались команды из 14 городов и поселков Свердловской области. 149 команд были представлены школьниками из 38 школ, учащимися 5 центров дополнительного образования, студентами 18 колледжей и техникумов, 5 вузов. Им предстояло пройти 60 конкурсных этапов для старшей возрастной категории. Для самых юных участников, представителей начальной школы (категория «Детвора»), Областным педагогическим колледжем было организовано и проведено 15 независимых этапов.

Организаторами основных многочисленных этапов выступили региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области, областные федерации спортивного туризма и альпинизма, студенты ведущих вузов и колледжей Екатеринбурга, представители туристских клубов и центров дополнительного образования. Все этапы были условно разделены на несколько тематических блоков. Военно-прикладные: разборка-сборка автомата, стрельба в тире, минное поле, установка плащ-палатки, метание гранаты, первая помощь, полевая кухня... Туристско-спортивные: 8 типов различных веревочных переправ, узлы, топография и ориентирование, разведение костра, карабинер, заготовка дров, постановка палатки, переправа на катамаране.... ГТО: прыжки, подтягивание, отжимание, упражнение на пресс, наклоны. Познавательные: таксация дерева, нивелир, буссоль, насекомые, ориентирование по звездам в планетарии, лекарственные растения, раскопки... Информационно-коммуникативные: партизанские секреты, фотокросс, соображариум, радистка Кэт, зигзаг...

Погода в этом году благоприятствовала участникам. Ясное и немного морозное утро сменилось теплым солнечным днем. Благодаря финансовой поддержке Фонда президентских грантов участники и волонтеры получили яркие желтые ветровки с символикой Молодежного клуба и Фонда. На время торжественного открытия весь Исторический сквер Екатеринбурга превратился в ярко-желтое море участников. С приветственным обращением к ребятам обратились: председатель регионального отделения ДОСААФ России Свердловской области, генерал-майор Воробкало Аркадий Александрович, председатель Комитета по мо-

лодежной политике Администрации города Екатеринбурга Касимова Юлия Сергеевна, главный редактор журнала «Уральский следопыт» Фирсов Максим Юрьевич, координатор Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» Семенов Михаил Геннадьевич, заместитель директора Свердловского областного педагогического колледжа Новикова Светлана Геннадьевна.

Три часа квеста пролетели незаметно. Желтые ветровки участников, словно частицы в броуновском движении, непрерывно перемещались между этапами, привлекая внимание многочисленных болельщиков, педагогов, случайных прохожих. Помимо основных этапов, ребятам предлагалось выполнить несколько он-лайн конкурсов, результаты которых прибавлялись к полученным баллам. А баллы в этом квесте были непростые. Каждая команда, правильно выполнившая задания этапа, получала пульки для пневматической винтовки, с помощью которых в тире могла приумножить свой боекомплект меткой стрельбой. Пройти за три часа все этапы, предложенные организаторами, было нереально, поэтому участники, пользуясь картой и описанием этапов, могли выбрать те, которые представляли для них наибольший интерес или могли принести много баллов. Победитель по всем категориям участников определялся наибольшим количеством полученных баллов.

В 14 часов, сдав добытые боеприпасы на финише, команды отправились на обед. Полевая кухня была предоставлена командованием Центрального военного округа, а продукты, чай, пряники — постоянными партнерами Молодежного клуба РГО Уральский следопыт — Благотворительным фондом «Дети России», Федерацией спортивного туризма Свердловской области. Также все участники и волонтеры квеста получили мороженое от Хладокомбината №3. В то время, пока организаторы подводили итоги и определяли победителей, на главной сцене фестиваля студенческий отряд «Вагант» зажигательными песнями и танцами веселил уставших «партизан». Не успела стихнуть музыка, как на сцене началось волшебство. Школа астрономии KantrSkrip проводила химические опыты, эксперименты и разыгрывала подарки среди лучших знатоков астрономии, а жюри тем временем подвело итоги.

В результате успешных партизанских действий победителями в категориях стали:

«Детвора» 1–4 класс

1 место – «Комиссары» школа №97

2 место – «Флагман» детская парусная флотилия «Флагман»

3 место – «Компас удачи» школа №69

5–8 классы

1 место – «Антарес» гимназия №45

2 место – «Роднички» школа №18 Полевской

3 место – «Караван» гимназия №45

Студенты колледжей

1 место – «Кексы» Екатеринбургский политехникум

2 место – «Стиляги» Колледж управления и сервиса «Стиль»

3 место – «Энергетики» Екатеринбургский энергетический техникум

Студенты вузов

1 место – «Аксель» УГЛТУ

2 место – «ЧС» ТЦ мониторинга

3 место – «Лига чемпионов» ЕИФК (филиал) ГУФК

Военно-патриотические клубы

1 место – «УралSTAR» ЕкСВУ

1 место – «Дискавери» ЕкСВУ

3 место – «Флагман» Екатеринбург

Огромную помощь в организации и проведении квеста оказали: Региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области, Свердловский филиал компании «Т-Плюс», Благотворительный фонд «Дети России», компания «Мотив», торгово-производственная компания «Век», Хладокомбинат №3, Уральский государственный лесотехнический университет, Свердловский областной педагогический колледж, студенческие отряды «Вагант» и «Морион», Федерация альпинизма Свердловской области, Федерация спортивного туризма Свердловской области, туристские клубы УрФУ «Романтик» и «Рифей», волонтерский центр УрФУ «Волонтеры Урала», кафедра астрономии УрФУ и Школа астрономии KantrSkrip, Региональный центр патриотического воспитания Свердловской области, Факультет социальной психологии Гуманитарного университета, Уральский государственный аграрный университет, УИГПС МЧС России, ЕИФК (филиал) ГУФК, Медицинский колледж УрГУПС, Фармацевтический филиал СОМК, Екатеринбургский Дом учителя, детская парусная флотилия «Флагман», Полевской археологический отряд «Беркут» ЦРТ им. Н.Е. Бобровой.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О КВЕСТЕ

Любовь Смольникова

Наши команды «10-ка» и «Следопыты» в восторге! Спасибо организаторам, «Уральскому следопыту» за насыщенную программу! Замечательные интересные задания понравились и малышам и шестиклассникам))) жаль, что везде побывать не успели. Дети с азартом проходили все этапы, подкрепились вкусной кашей, а в финале полакомились мороженым. Погода порадовала))) настроение — отличное! Спасибо всем! Обязательно примем участие в следующем году)) МАОУ СОШ # 10 Екатеринбург.

Мария Уфимцева

Сегодня даже погода благоволила партизанам. После нескольких дождливых дней выглянуло солнце. Было солнечно, но не жарко — самые подходящие условия для секретного партизанского задания. Отряд гимназии «Арт-Этюд» с позывным «Мечты Бажова», экипировавшись в камуфляж установленного образца, взяв с собой необходимый провиант и карту, отправился на встречу опасности. Немало препятствий пришлось преодолеть партизанам: штурмовали бурную реку, перебирались сквозь дремучий уральский лес, ползли по веревкам в горы. Опытные бойцы справлялись со всеми сложностями на их нелегком пути. Сумели определить виды хвойных растений даже на ощупь, а сорта бобовых — по запаху. Не только спели, но и станцевали под песни военных лет. Достойно справившись со всеми испытаниями, юные герои сдали в штаб полученные данные и захваченные боеприпасы. Их ждал заслуженный отдых и сытный обед с полевой кухни. Благодаря стараниям редакции журнала «Уральский следопыт», Молодёжному клубу РГО «Уральский следопыт», Фонду президентских грантов в городе прошел очередной замечательный квест в рамках ежегодного фестиваля «Майский Экстрим». Гимназисты стали свидетелями соревнований экстремальных видов спорта — альпинизма, каякинга, парусного спорта, рафтинга, спелеологии. День прошел продуктивно и весело, на память остались новые умения, знания, отличные эмоции и фотографии вместе с друзьями. Дети в восторге. Даже на байдарке катались. И курточки на память. Очень интересные этапы и много.

Екатерина Баранова

Уважаемые организаторы квеста Майский экстрим! Спасибо вам за организацию этого увлекательного мероприятия. Участвуем второй год и нам очень все нравится. В этом году понравились конкурсы, которые были в группе ВКонтакте. Ждать своей очереди было не скучно мы танцевали, фотографировались, придумывали летательный аппарат и т.д. Спасибо вам! Приедем в следующем году) ждите!

Живи весной!

XXVII Всероссийский фестиваль «Российская студенческая весна-2019»

XXVII Всероссийский фестиваль студенческого творчества «Российская студенческая весна» Российского Союза молодежи состоялся с 14 по 19 мая в Перми.

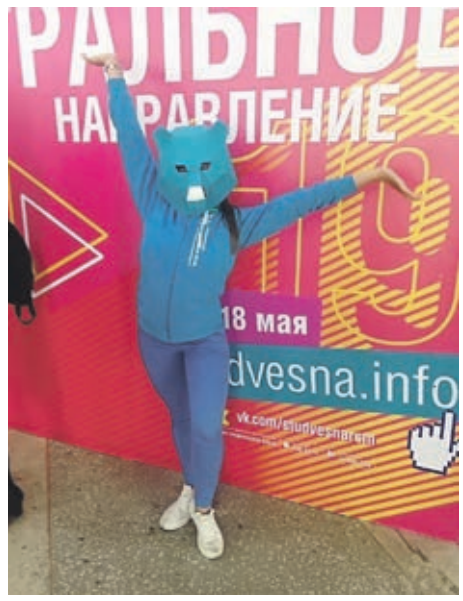
Всероссийская студвесна является национальным финалом самой массовой программы поддержки и развития студенческого творчества, которая реализуется в России с 1992 года и проходит в 2019 году при поддержке платформы «Россия – страна возможностей».

Самые талантливые студенты России из 75 регионов страны приняли участие в фестивале по семи основным направлениям: «Музыка», «Хореография», «Театр», «Оригинальный жанр», «Журналистика», «Видео», «Региональные программы». Три с половиной тысячи участников, 1000 конкурсных работ, 75 регионов, 39 экспертов и всего одна весна!

Свердловская область на протяжении 20 лет представляет уральских студентов на фестивале. В этом году делегация из Екатеринбурга состояла из 48 человек, 10 из которых являются самыми «золотыми» участниками – танцевальный коллектив «GOLD» Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК»: Кирилл Тюрин, Альбина Ганиева, Кристина Поторочина, Василиса Кузнецова, Дарья Якимова, Ирина Калистратова, Татьяна Бурименко, Андрей Квашнин, Полина Воротникова, Алина Дериболот.

Для коллектива «GOLD» это первая Всероссийская студенческая весна. Коллектив «GOLD» был заявлен сразу по двум направлениям фестиваля и представлял три творческих номера: по направлению «Хореография» – танец эстрадный/ансамбли и танец современный/соло (Тюрин Кирилл), и по направлению «Оригинальный жанр» – оригинальный номер. Вторым испытанием для студентов-спортсменов стало самое непредсказуемое направление фестиваля «Оригинальный жанр». Коллектив «GOLD» представил на суд жюри театр рук, оригинальный номер «Однажды в Париже».

И вот настал день оглашения результатов и объявления победителей по всем номинациям фестиваля. Представителями коллектива «GOLD» на церемонию награждения были определены Кирилл Тюрин и Андрей Квашнин. В номинации



«Оригинальный жанр» и лауреатом II степени заслуженно стал коллектив «GOLD» Екатеринбургского института физической культуры!

Поздравляем ребят с успехами и заслуженными наградами! Желаем вам только движения вперед и неиссякаемой энергии, продолжайте творить, заряжать и удивлять, будьте настоящими и открытыми для новых идей, живите весной!

Самые яркие впечатления участников XXVII Всероссийского фестиваля студенческого творчества «Российская студенческая весна-2019»

КУЗНЕЦОВА ВАСИЛИСА

«Российская студенческая весна-2019» – это большая дружная студенческая тусовка. То место, где очень много классных, творческих, позитивных, добрых, открытых студентов со всей страны. Также судьи – мировые люди, профессионалы своего дела. Я считаю, здесь должен побывать каждый человек, потому что такие эмоции, как здесь, не испытать ни в каком другом месте. Тот опыт, который ты получил, будет ценным и нужным в дальнейшей творческой деятельности.

ДЕРИБОЛОТ АЛИНА

Это уникальный шанс для каждого студента, возможность раскрыть свои таланты, показать кто, на что ты способен. Это море позитивных эмоций, новых знакомств с другими ребятами из других городов. Жду с нетерпением следующего года!

КАЛИСТРАТОВА ИРИНА

Эта «Российская студенческая весна-2019» была для меня очень важной в моей жизни. Помимо опыта, который я приняла для себя, я получила множество эмоций. Там было множество позитивных и крутых ребят. Абсолютно другая атмосфера, постоянное движение и волнение.

ТЮРИН КИРИЛЛ

Самое крупное и масштабное творческое событие в жизни любого студента! На этой «весне» нужно побывать, чтобы проникнуться во всю атмосферу, побывать за кулисами и прочувствовать всю «кухню» изнутри! Репетиции до ночи, минимальное количества сна, нервные срывы, но это того стоило! Дебютная РСВ останется в наших сердцах надолго!

Для нашего коллектива «GOLD» это самое значимое событие за 5 лет существования. Мы заявили о себе, доказали себе, что мы можем!

Я рад, что мне доверили представить честь сольно в хореографии, когда ты стоишь за кулисами, тебя трясёт от волнения, но выходя на сцену, слыша поддержку своих ребят, ты погружаешься в танец и забываешь обо всем! Приятные отзывы со стороны других ребят и жюри, лучшая награда!

За эту неделю мы сплотились и стали одной командой! Песни в автобусе, безумная поддержка, шутки, игры и прощальные объятья! Мы стали одной командой «УРАЛ-ЕКБ», командой, которая взрывала своей энергетикой и заряжала позитивом!

Это самое масштабное и крутое мероприятие в студенческой жизни. Можно получить много полезного опыта, а самое важное – услышать мнение и критику от звездного жюри. Хочу отметить, что самая дружная и сплоченная делегация была наша – делегация «Свердловской области».

КВАШНИН АНДРЕЙ

Впечатления о нашей поездке не просто зашкаливают, они просто бьют фонтаном! Мы научились дружить, взаимодействовать, работать в команде, за эту неделю мы стали одним организмом, в котором все механизмы работают сообща. Студенческая весна – это огромный опыт, много было увидено, проанализировано, принято во внимание для дальнейшего творческого развития.

ГТО всей семьей

Эта история началась еще зимой. Наш средний сын заканчивал школу и вычитал в интернете, что для поступления в вузы можно получить дополнительные баллы за золотой знак ГТО. Учился он хорошо, но кому помешают лишние баллы? Он начал трясти учителя физкультуры на предмет организации сдачи нормативов, но сразу столкнулся с проблемой.

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

Следующим барьером было подстроить график учебы и олимпиад (как школьных, так и рейтинговых) с графиком сдачи нормативов. Учителя в школе не понимали, как можно пропускать уроки (подготовку к ЕГЭ) ради бега и плавания. В один голос все утверждали, что, сдав ГТО, он завалит ЕГЭ. На многих учителей объяснения не действовали, и приходилось нам, родителям, писать записки о том, что мы в курсе и не боимся того, что прогуляв 3–4 урока за год учебы, 17-летний ребенок пропустит что-то очень важное для выпускных экзаменов. Следующим шагом была стыковка сроков сдачи и графика олимпиад. Они очень часто пересекались, и сыну самому приходилось звонить в центр тестирования и переносить сроки сдачи. Там всегда шли навстречу и всегда предлагали резервные дни. Всю зиму не торопясь шла сдача и пересдача. Несмотря на то, что он парень довольно спортивный (катается на горных лыжах, на коньках, отлично плавает), далеко не все нормативы ему удалось сдать на золотой знак. Проблемы были с наклонами, с бегом 2 км, со стрельбой. Наклоны и бег укладывались на серебряный знак, а вот при стрельбе из пневматической винтовки ни одной пульки в мишень не попадало. Сын немного загрустил, и даже было махнул рукой на золотой знак и на те дополнительные баллы, что он давал. Но при сдаче плавания один из судей центра тестирования, увидев, с какой скоростью Алексей проплыл баттерфляем 50 метров, поинтересовался, нет ли у него спортивного разряда по плаванию. Увы, по плаванию официально присвоенного разряда не было, а вот по шахматам был 1 взрослый разряд. Тогда добрый судья объяснил, что при наличии спортивного разряда не ниже 2 юношеского и сдачи нормативов на серебряный знак участник получает знак на ступеньку выше. Сдал на серебро, есть разряд – получаешь золото! Алексея это очень обрадовало, хотя для поступления в МФТИ, куда он поступил по результатам олимпиад и высоких баллов ЕГЭ, этот балл (за золотой знак ГТО там дают 1 балл) не пригодился, с лихвой хватило других, более весомых для вуза достижений. Но все равно было приятно. А история со сдачей нормативов на этом не закончилась, а только началась. Младший сын Иван – второклассник, узнав, что брат получил золотой знак, решил, что он нисколько не хуже. Кроме этого, он со свойственной ему настойчивостью убедил сдать нормативы всю семью.

Золотой знак ГТО старшего брата никак не давал нашему младшему сыну, второласснику Ване, покоя. Абсолютно случайно он увидел по телевизору анонс спортивного фестиваля «Неделя мужества», который проводился летом в Екатеринбурге. Уговорить родителей прогуляться всей семьей по Плотинке во время проведения фестиваля для него труда не составило. Когда же мы совсем «нечаянно» оказались перед стойкой регистрации, Иван превратился в самого послушного и дисциплинированного мальчика на свете. Чего он только не обещал нам с отцом: хорошо учиться, быть самым послушным, поехать на всю неделю к бабушке в Реж и тому подобные вещи. Спрашивается, чего же он хотел за это взамен? Ни много ни мало – участие всех нас в сдаче ГТО. Нашего папу он легко взял на слабо, типа Лешка (старший Ванин брат) сдал ГТО, а вот ты уже совсем старый и сдать ничего не сможешь! Но со мной этот номер у него явно не проходил. Видя, что весь его план летит в тартарары, он пустил в ход козыри. «Я сам за лето выучу таблицу умножения!» – пообещал Ваня. Ваня – наш третий сын, и воспитывая трех пацанов, каких только обещаний я от них не наслушалась, но такой жертвы я от Ваньки не ожидала. Здесь следует сказать, что он ребенок не глупый, поет хорошо и танцует великолепно, но математика для него – сущий ад. За весь прошедший второй класс, ни я, ни мой муж, ни Ванины братья не смогли запихать в его голову даже примеры умножения на 5 и на 10. Сталкиваясь с любыми математическими примерами, он тут же впадал в ступор. Что ж, жертва была принята!

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

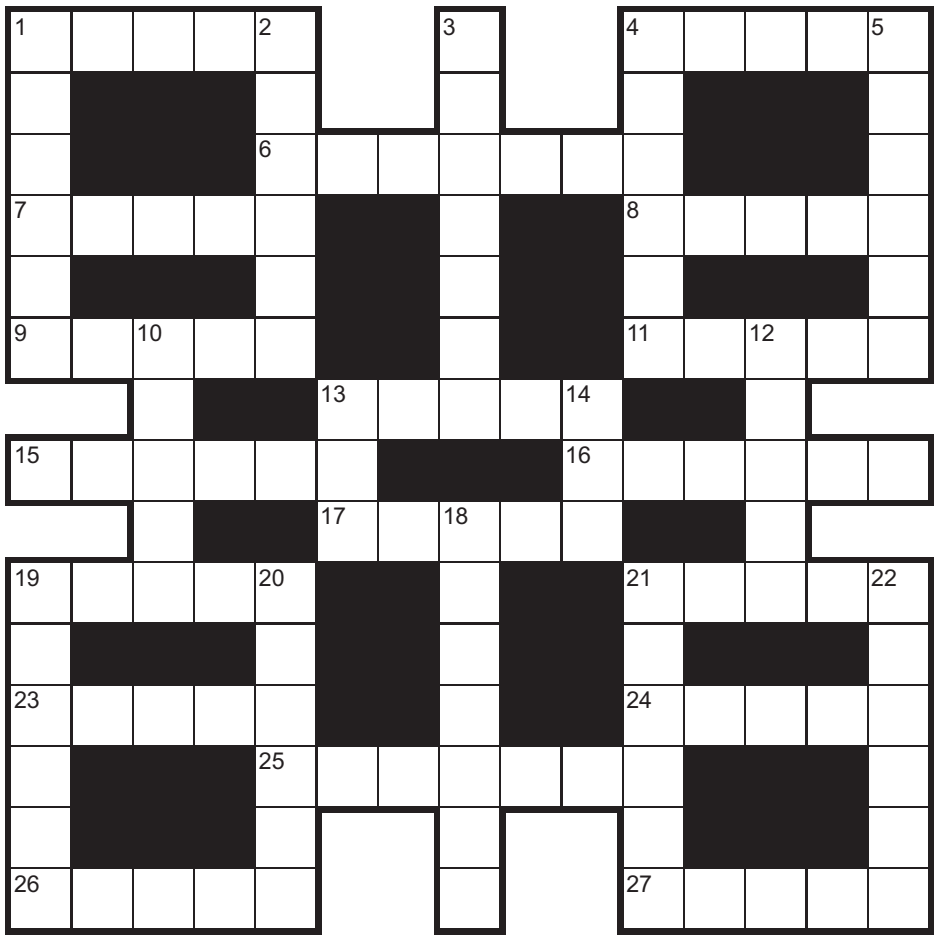
Первым на испытания отправился Иван. Надо сказать, что большинство испытаний он сдал как-то очень уж легко. За 10,25 пробежал 60 метров, отжался от пола 20 раз, коснулся ладонями пола в наклонах, прыгнул с места на 1,72 м. Муж тоже без особого труда 12 раз подтянулся, наклонился на 14 см, отжался 30 раз и прыгнул с места на 2,45. Но отжимания и прыжок ему в зачет не пошли. Возрастная категория не та. Пришлось ему сдавать пресс, к чему он никак не был готов. 35 наклонов за 60 минут он, конечно, сделал, но смотреть на него без слез было нельзя. Мы с Ваней посмеялись от души. После 35-го наклона он просто повалился на маты, не в силах ни согнуться, ни разогнуться. Наступил мой черед. Подтягивания на низкой перекладине я никогда в жизни ни делала, но это мне показалось меньшим злом по сравнению с отжиманиями. С грехом пополам я подтянулась положенные 11 раз. Потом долго думала, что сдавать вперед – наклоны или пресс. Решила пресс. Теперь очередь смеяться перешла к Ване и мужу. Пресс я последний раз в жизни сдавала студенткой в институте 25 лет назад. Излишним весом не страдаю, но честно скажу, за минуту 30 раз подняться было трудно. Зато после пресса наклонилась на 15 см.

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

Для нас с мужем бег 2 км превратился в гонку на выживание. Угнаться за 17-летними пацанами скорости явно не хватало. Надежда на то, что они быстро выдохнутся и отстанут, тоже не осуществилась. Муж быстро убежал вперед, обещая быстро финишировать и подбадривать меня в самые тяжелые моменты финиша. Я же бежала в полном одиночестве. Позже муж уверял, что на финише громко кричал и подбадривал меня, но я уже ни его, ни Ваню не видела. И совсем не от того, что пронеслась, как молния. Финишный рывок, как в молодости, почему-то не получился. Силы закончились где-то на второй половине дистанции, и ватные ноги никак не хотели ускоряться. Второе дыхание так и не пришло, силой воли, взявшейся неизвестно откуда, я заставила себя финишировать. Время и все окружающее меня уже не интересовало. Воспоминания спортивного детства и отрочества всколыхнулись из глубин памяти. Я по инерции продолжала бродить по набережной Исети, как рыба, выброшенная из воды, пытаясь отдышаться. Муж и сын с красными лицами бродили следом и поздравляли с выполнением золотого норматива. Понимание этого пришло только минут через десять, а вместе с ним и гордость за то, что в свои 46 лет я еще в состоянии пробежать 2 километра. Самым довольным был Ваня. Еще бы, и он сам, и вся семья выполнили золотые нормативы. И пусть для подтверждения золотых знаков нам всем предстояло еще проплыть 50 метров в бассейне и пробежать кросс в лесопарке, но самое главное мы уже сделали. Мы победили лень, возраст, стереотипы. Мы смогли сделать это!

Миронова Татьяна,
мама двух сыновей

Спортивный кроссворд



По горизонтали:

1. Дорога для лыжника.
4. Спортивный снаряд в хоккее.
6. Название Свердловских баскетбольной и футбольной команд.
7. Имя баскетболиста Дрекслера – одного из лучших атакующих защитников в истории НБА, члена Баскетбольного Зала славы, Олимпийского чемпиона Барселоны.
8. Член спортивной команды.
9. Порог на реке Исеть, место проведения спортивных соревнований по туризму.
11. Металл, современный материал для изготовления клюшек для гольфа, велосипедов, ледорубов.
13. Футбольный клуб Санкт-Петербурга.
15. Наивысшая вершина Алтая.
16. Известный Уральский пловец, призёр Олимпийских игр и чемпионатов мира, чемпион Европы, чемпион и рекордсмен мира в эстафете.
17. Класс парусных яхт.
19. Обязательное покрытие площадки в пляжном волейболе.
21. Часть винтовки.
23. Самый известный австрийский футбольный клуб.
24. Хоккейная команда из города Воскресенска.
25. Советская и российская лыжница, 6-кратная олимпийская чемпионка, 3-кратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира.
26. Естественное препятствие для арктических путешественников.
27. Спортсмен.

По вертикали:

1. Второй чемпион мира по шахматам.
2. Знаменитый российский фигурист. Олимпийский чемпион 2002 года, четырёхкратный чемпион мира.
3. Стиль плавания.
4. Спортсмен, игрок в настольную игру.
5. Советский биатлонист и российский тренер по биатлону. Олимпийский чемпион 1980 года.
10. Спортивный танец.
12. Знаменитый советский гимнаст, тренер, чемпион Олимпийских игр, 4-кратный чемпион мира. Однофамилец космонавта № 2.
13. Место для проведения спортивных игр.
14. Помещение для стрельбы.
18. Утренний прием пищи.
19. Покрытие танцпола.
20. Свод спортивных правил.
21. Пустыня, место проведения гонок Париж-Дакар.
22. Забастовка руководства команд и игроков в НХЛ.

Мировые рекорды

Легкая атлетика (мужчины/женщины)

Бег 60 метров: 6,39 Морис Грин (США)/ 6,92 Ирина Привалова (Россия).
Бег 100 метров: 9,58 Усейн Болт (Ямайка)/ 10,49 Флоренс Гриффит-Джойнер (США).
Бег 3000 метров: 7:20,67 Даниэль Комен (Кения)/ 8:06,11 Ван Цзюнься (Китай).
Марафон: 2:02:57 Деннис Киметто (Кения)/ 2:15:25 Пола Рэдклиф (Великобритания).
Прыжки в длину: 8,95 м. Майк Пауэлл (США)/ 7,52 м. Галина Чистякова (СССР)
Прыжки в высоту: 2,45 м. Хавьер Сотомайор (Куба)/ 2,09 м. Стефка Костадинова (Болгария).
Прыжок с шестом: 6,14 м. Сергей Бубка (Украина)/ 5,06 м. Елена Исинбаева (Россия).
Тройной прыжок: 18,29 м. Джонатан Эдвардс (Великобритания)/ 15,50 м. Инесса Кравец (Украина).

Плавание (бассейн 25 м)

вольный стиль 50 метров: 20,26 Флоран Мандоу (Франция)/ 23,24 Раноми Кромовидьойо (Нидерланды).
вольный стиль 100 метров: 44,94 Амори Лево (Франция)/ 51,01 Либби Трикет (Австралия).
на спине 50 метров: 22,22 Флоран Мандоу (Франция)/ 25,67 Этьен Медейрос (Бразилия).
на спине 100 метров: 48,92 Мэтью Гриверс (США)/ 55,03 Катинка Хоссу (Венгрия).
брасс 50 метров: 25,25 Камерон ван дер Бург (ЮАР)/28,80 Джессика Харди (США).
брасс 100 метров: 55,61 Камерон ван дер Бург (ЮАР)/ 1:02,36 Рута Мейлутите (Литва).
баттерфляй 50 метров: 21,80 Маркус Дайблер (Германия)/ 24,38 Тереза Альсхаммар (Швеция).
баттерфляй 100 метров: 48,44 Чад ле Кло (ЮАР)/ 54,61 Сара Шёстрём (Швеция).

Штанга (категория свыше 110 кг мужчины и свыше 75 кг женщины)

рывок 216 кг. Антонио Крастев (Болгария)/ 155 кг. Татьяна Каширина (Россия).
толчок 266 кг. Леонид Тараненко (СССР)/ 193 кг. Татьяна Каширина (Россия).
сумма 475 кг. Леонид Тараненко (СССР)/ 348 кг. Татьяна Каширина (Россия).

Максимальное число подтягиваний нижним хватом за 24 часа (мужчины)

3 175 раз, Стивен Прайс (США), 2009 год.

Максимальное число подтягиваний верхним хватом за 24 часа (мужчины)

3 750 раз, Стифер Хайлэнд (Британия) (показан за 8 часов и 3 минуты, после чего атлет прекратил выступление, достигнув рекордного результата), 2007 год.

Отжимание без остановки

10 507 раз, Минор Йошида, (Япония), 1980 год.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

☺☺☺

— Любой тренажёр в доме вскоре становится вешалкой для белья.

☺☺☺

Мужик пришел на волейбольный матч, получил мячом по голове. Сходил на хоккей — получил шайбой в лоб. Билеты на метание молота решил сразу выкинуть.

☺☺☺

Чемпион мира по тяжелой атлетике в категории до 80 кг звучит примерно как чемпион мира по шахматам в категории до 120 IQ.

☺☺☺

Илья Муромец скакал три дня и три ночи, пока у него не отобрали скакалку.

☺☺☺

Инструктор по парашютному спорту проводит с новичками инструктаж.

Один из них спрашивает:

— А если у меня не раскроется основной парашют и запасной тоже, то сколько я буду лететь до земли?

— Всю оставшуюся жизнь..

☺☺☺

Если с первого раза у вас ничего не получилось — значит, парашютный спорт не для вас...

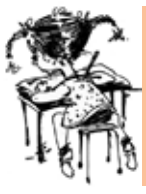
☺☺☺

— Сколько раз ты можешь подтянуться на турнике?

— Три раза.

— Всего?

— Ну, так это за день. За месяц больше.



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.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 1393
Тираж 5 000 экз. **Номер подписан в печать:** по графику в 17-00, фактически в 17-00 22.04.2019
Выход в свет 23.04.2019.
Распространяется бесплатно.

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

6+