

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга и ИФКСИМП УрФУ

№06 [64]
июнь 2019



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

В декабре Молодежный клуб РГО Уральский следопыт организовал проведение школы начальной туристской подготовки. С декабря десятки школьников и студентов изучали теорию и практику в классах и аудиториях. Настало время походов! Отчеты о самых интересных путешествиях читайте на страницах нашей газеты.

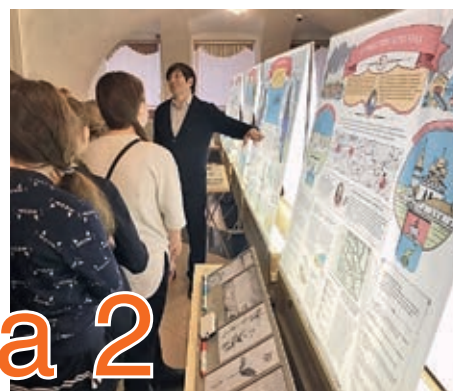
Подробности читайте на стр. 4–5.



Сегодня в номере:

Дорогами Великой экспедиции

Знакомимся с очень необычным проектом, в котором можно принять активное участие.



Страница 2

ГТО – бег (спринт)

Сегодня мы расскажем вам о технике бега на короткие дистанции.



Страница 3

Вершины Южного Урала (Юрма)

Нам предстояло покорить самую северную гору Юрма. Ее высота – 1003 метра. В переводе с башкирского название переводится как «Не ходи!». Именно с нее и начинается Южный Урал.



Страницы 4-5



Спортивные новости июня

Первое место у екатеринбуржца



15 июня в г. Красноярск прошли Всероссийские соревнования по дзюдо памяти В.Н. Гулидова. Выпускник ДЮСШ «Виктория» Исмаилов Азер в весовой категории до 60 кг занял 1 место. Поздравляем Азера и его тренеров Селянину Ольгу Васильевну и Федосеева Максима Евгеньевича!

Победители Всероссийских соревнований



15 июня 2019 г. в Перми завершились всероссийские соревнования по легкой атлетике на Кубок экс-рекордсменки мира ЗМС Татьяны Зеленцовой.

Возженикову Марию Евгеньевну, Сыроешкину Светлану Владимировну, Жукову Надежду Васильевну, Дейнеко Ольгу Борисовну с великолепным выступлением учеников.

Пляжный волейбол



21 июня 2019 г. Всё золото первенства УР-ФО по пляжному волейболу в Екатеринбурге! Поздравляем воспитанников СШОР «Локомотив-Изумруд» и тренера Александра Анатольевича Сеченых. 1 место

(2003–2004 г.г.) – Половников Кирилл/Бесчастных Михаил; 1 место (2001–2002 г.г.) – Кленин Роман/Чепчугов Александр.

Дорогами Великой экспедиции

Возможно, в вашем городе тоже появились люди в старинных костюмах. Это не костюмированный бал, и машину времени тоже пока еще не изобрели. Это означает, что у вас есть шанс познакомиться с очень необычным проектом и даже принять в нём активное участие. Впрочем, нужно начать с начала. А оно – в 1732 году.

Великая Северная Экспедиция

В 1732 году в России началась подготовка к уникальной экспедиции, которую справедливо назовут «Великой Северной». Экспедиция длилась 10 лет (с 1733 по 1743 год). За это время в ней участвовало около трех тысяч человек. Впервые была создана полная и подробная карта Российской империи. Были сделаны исследования и научные открытия в географическом, геологическом, физическом, ботаническом, зоологическом, этнографическом направлениях. Экспедиция открыла неведомые северо-западные берега Америки. Были исследованы северное побережье Евразии, Сибирь, Камчатка, моря и земли Тихого океана, берега Японии. Возглавил экспедицию Витус Беринг. Побывали исследователи и на Урале. В Екатеринбурге участники экспедиции пополняли запасы продовольствия, уральские рабочие обеспечили их якорями и котлами. Профессор Иоганн Гмелин в 1742 году за месяц посетил 10 заводов Акинфия Демидова, оставил подробные заметки о заводах, заводских поселках и местности. И о заводоладельце отзывался весьма хорошо, так, например, отметил, что таких хороших дорог, как у Демидова, в этой местности больше нет.

«Маршрутами Великой Северной экспедиции»

Спустя более 285 лет по следам Первой и Второй Камчатских экспедиций и Академического отряда под руководством Витуса Беринга и Алексея Чири-



кова отправились издатель и член Русского географического общества Ильдар Маматов и повар Сергей Юрин. И это не обычное путешествие. По результатам экспедиции будет проложен самый протяженный туристский маршрут – от Европы до Аляски. Сейчас путешественники тестируют разные части маршрута.

Они уже побывали в Екатеринбурге, где к маршруту присоединился прямой потомок Беринга – Марат Беринг и кадеты из Бийска.

В городах своего пребывания путешественники собирают материал для тематических туров и книг, определя-



ют конкретные места зарождения городов, которые будут отмечены в онлайн-путеводителях с использованием технологий дополненной реальности. Сергей Юрин изучает кухню тех мест, по которой проходили ученые.

– Мы находим новые факты, издаем книги. Есть серия книг по Северной экспедиции, это наш вклад в науку и истории, мы делаем доступными широкой аудитории архивные документы, – говорит Ильдар Маматов.

В городах Свердловской области, где в 18 веке для экспедиции на верфях строили речные суда, везли экипировку, отливали пушки, путешественники провели квесты. Школьники попробовали выстрелить из корабельных пушек или даже сделать своего виртуального командора Беринга.

Встречи путешественники проводят «в образе», в костюмах учёного и офицера 18 века. К кружевному жабо, манжетам, шюртуку, треуголке обязательно прилагается оружие. Всё же путь по неизведанным местам раньше был опасен.

В этом году путешественники отбывают новую часть маршрута.

От Урала до Байкала

Интервью «Физкульт-привет!» Ильдару и Сергею пришлось давать в дороге, за рулём. Сегодня они едут по Хакасии. Этим летом проходит тестирование части маршрута по Уралу и Сибири. На это понадобится 39 дней. Команда преодолеет 12 тыс. км., побывает в 58 населённых пунктах, находящихся на Сибирском тракте и вблизи озера Байкал.

Мы попросили Ильдара Маматова рассказать о его школьных годах, повлияли ли они на то, чем он сейчас занимается.

– Мой отец – офицер, поэтому мы долго не жили на одном месте. И сейчас я не могу – дорога зовет! Мне повезло с учителями, очень хорошие учителя географии и истории пробудили интерес к истории, ко Второй Камчатской экспедиции, к путешествиям. И так как у нас было мало возможности смотреть телевизор – только одна программа и одна передача «Клуб путешественников» с Сенкевичем, то мы читали, читали много, о приключениях и путешествиях. Одна из любимых моих книг и была как раз про Витуса Беринга. В 8 классе я впервые пошёл в поход с палатками, нас тоже вели учителя. С ночевкой, костром, гитарой, разговорами до утра. Я занимался в спортивной школе легкой атлетикой, лыжами и боксом. И это воспитало во мне такие качества, которые очень пригодились – выдержку и бойцовский характер. Физическая выносливость в проекте необходимы. На маршруте мы ночуем в палатке, на берегу рек, сплавляемся по рекам.

Так что «мы родом из детства» – вот что можно сказать о нашем проекте. Для меня это образ жизни.

Второй, необычный участник экспедиции – Сергей Юрин – мастер-повар, победитель разных кулинарных конкурсов, в том числе бронзовый призер России. Как победитель конкурса «Прикамская кухня» он участвовал в Российской гастрономической неделе в Испании и угощал королевскую семью пермскими посикунчиками и бефстроганом с грибными ушками. Первая профессия Юрия никак не связана с кухней. Он варил, но только... металл. Но в 24 года ему стало скучно. Оказалось, что колдовать на кухне ему нравится гораздо больше. Готовить всегда любил, это от мамы. Пригодилось и то, что в детстве он любил лепить и рисо-



вать. Сергей в экспедиции отыскивает рецепты блюд 18 века. В каждом регионе он находит что-то новое, осваивает готовку этих блюд и проводит мастер-классы. У Сергея много учеников, их он и будет обучать готовить оригинальные национальные блюда, освоенные в экспедиции.

– Моя профессия – бескрайняя, постоянно узнаешь что-то новое, и я никак не могу насытиться знаниями. Плюс, как я шучу: «меня Конюхов во сне пришел и покусал за пятки, сказал «Иди, Серёженька, иди!» Я уже не первый раз на маршруте. Кухня в нашей стране перемешалась, а я хочу выделить какие-то вещи, которые сохранились у малых народов. Завтра мы в Хакасии будем готовить хан – кровяную колбасу.

А в экспедиции мы питаемся, чем придётся. И пробуем, как что готовят по всей России и за её пределами. На сегодня выяснили, что лучшие манты в Казахстане.

Напоследок мы интересуемся о самых ярких впечатлениях экспедиции.

– Очень ярким впечатлением для меня было встреча с потомками Беринга и Чирикова, – телефон опять в руках у Ильдара. – Я их познакомил друг с другом. Благодаря нашим поездкам Марат Беринг нашел и других своих родственников.

И для всей команды, конечно, всегда радостно видеть красивые уголки нашей страны. Они есть во всех регионах. Там, где человек ничего не нарушил.

Едут автор проекта «Маршрутами Великой экспедиции» Маматов Ильдар и мастер-повар Сергей Юрин на автомобиле «Нива» с автоприцепом «Скиф». Их маршрут расписан на сайте экспедиции. К ним можно присоединиться на любом участке маршрута и тоже стать частью Великой экспедиции!

Фото с ресурсов «ВЕЛИКАЯ СЕВЕРНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ. ОТКРЫВАЯ ПРОШЛОЕ – СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ»

<http://bering-expedition.ru>

https://vk.com/bering_sever



ГТО – бег (спринт)

Сегодня мы расскажем вам о технике бега на короткие дистанции.

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Спринтерский бег включает 4 этапа: старт, разбег, пробегание дистанции и финиш.

Старт должен обеспечить возможность быстро развить максимальную скорость. Такую возможность лучше всего предоставляет низкий старт с использованием стартового станка и колодок, расположение которых может осуществляться 3-мя способами:

Выполняя команду «на старт», спортсмен становится перед колодками, приседает, выпрямленные ненапряженные руки ставит перед стартовой линией на ширине плеч. 4 пальца каждой руки смыкают, а большие пальцы образуют с сомкнутыми упругий свод. Одна нога упирается в переднюю колодку, вторая – в заднюю, носки обуви касаются дорожки. Задняя нога опускается на колено, руки подтягиваются за линию старта впритык к ней. Туловище выпрямляется, голова располагается по прямой линии с туловищем. В таком состоянии тяжесть тела равномерно воспринимается стопой передней ноги, коленом задней и руками.

После команды «внимание» колено задней ноги приподнимается, ноги слегка выпрямляются, что приводит к переносу центра тяжести тела вперед и вверх и распределению ее между руками и передней ногой. Ступни ног упираются в колодки, туловище прямое, таз располагается на 15 см выше плеч, голени ног параллельны. Оптимальным считается следующее расположение частей тела в позе старта: угол между голенью и бедром передней ноги 92–105°, а задней ноги 115–138°, между туловищем и бедром передней ноги 19–23°. Во время тренировок оптимальная поза проверяется транспортиром и подбирается точное место установки колодок. Спортсмен следит, чтобы тело не напрягалось и не сковывалось, и концентрирует внимание на ожидании сигнала «старт».



По сигналу «старт» спортсмен энергично отталкивается от колодок двумя ногами, сгибает руки, заднюю ногу слегка разгибает и направляет бедром вперед, переднюю выпрямляет. Самое мощное отталкивание достигается при угле отталкивания 42–50° и угле между туловищем и бедром приближающейся к нему маховой ноги 30°.

Разбег должен обеспечить в минимальное время максимальную скорость бега. Это достигается стремительностью и правильностью выполнения шагов разбега. Тело должно выталкиваться под острым углом к беговой дорожке, движения

должны быть быстрыми и сильными. При первом шаге передняя нога выпрямляется, бедро задней ноги поднимается чуть больше 90° по отношению к передней ноге. Одновременно бедро передней ноги поднимается на такой же угол по отношению к выпрямленной задней ноге. Тело должно быть наклонено так, чтобы бедро не доходило до горизонтальной линии. Для перехода ко второму шагу нога активно и быстро опускается и энергично отталкивается. Длина первого шага должна быть в пределах 1–1,3 м. При приближении к скорости бега на спринтерской дистан-

ции наклон тела уменьшается, это происходит на 5-ой секунде бега. В разбеге скорость увеличивается, в основном, за счет увеличения длины шага вначале на 15 см, затем на 8 см. Ритм движения обеспечивается постепенным, не резким увеличением длины шага. За счет ускорения опускания ноги вниз увеличивается время полета и уменьшается время контакта с дорожкой. Руки в разбеге движутся с большей амплитудой, чем в последующем беге, а стопы ног ставятся шире, к концу разбега приближаясь к средней линии.

Пробегание дистанции – к началу этого этапа туловище легкоатлета уменьшает наклон до 80°, при отталкивании наклон уменьшается, при полете увеличивается. Нога опускается на дорожку на переднюю часть стопы и не опускается на стопу полностью. При отталкивании маховая нога перемещается вперед-вверх, когда ее бедро достигает высоты, при которой скорость начинает снижаться, опорная нога выпрямляется, движется назад-вверх, затем сгибается в колене и быстро перемещается бедром вниз-вперед и опускается на переднюю часть стопы. Скорость бега определяет соотношение длины и частоты шагов. У мастера бега на дистанцию 60 м частота шагов составляет 4,7–5,5 шагов/сек., длина шага зависит от роста спортсмена и определяется добавлением к 1,25 м 4% длины его тела. Мышцы более слабой ноги развивают на тренировках больше, чтобы добиться одинаковой длины шага с обеих ног и ритмичности бега. Согнутые руки движутся ритмично с движением ног, при направлении руки вперед угол в локтевом суставе сокращается, при движении назад – увеличивается. Кисти рук полусжаты без напряжения. Те мышцы, которые в данный момент не активны, должны расслабляться. Скорость бега увеличивается при навыке бежать легко, с расслаблением неактивных мышц.

Финиш предусматривает касание туловищем спортсмена ленточки, протянутой над финишной чертой. Ускорение касания ленточки достигается броском грудью (наклоном на последнем шаге груди вперед) или наклоном вперед и поворотом для касания ленточки плечом. При этом нужно предотвратить падение, выставляя вперед маховую ногу.

Центра тестирования ГТО УрФУ
Екатеринбург, ул. Мира, 19, ГУК-216
Телефон: 375-44-12; +7 912-696-46-40

Вершины Южного Урала (Юрма)

Университет – это не только пары и лекции, лабораторные работы и зачеты. Это еще и интересная, насыщенная студенческая жизнь. Турклуб «Романтик» – один из самых лучших турклубов Екатеринбурга. Именно здесь познакомились тридцать лет назад мои папа с мамой. На первом курсе они вместе пошли в поход по Уралу. За пять лет ими были пройдены Алтай и Кавказ, Тянь-Шань и Саяны, Камчатка и Байкал. Я тоже учусь в Уральском федеральном университете. Так же, как и они, в свободное от учебы время я решила заняться туризмом и путешествиями. Это мой первый поход...

10 июня мы отправились в многодневный некатегорийный поход на Южный Урал. Нам предстояло покорить самую северную гору Юрма. Ее высота – 1003 метра. В переводе с башкирского название переводится как «Не ходи!». Именно с нее и начинается Южный Урал.

В путь выехали после обеда в понедельник, чтобы переночевать около Карабаша, а затем отправиться на восхождение. Карабаш – город на Южном Урале. Я увидела его впервые, и он произвел на меня очень гнетущее впечатление. Деревьев нет, черные отвалы и шлак металлургического производства. Рыжие ручьи впадают в мертвые реки. Вокруг металлургический завод. Андрей Юрьевич Яговкин, руководитель нашего похода, сказал, что сейчас уже Карабаш выглядит не так печально, как 15–20 лет назад. Завод выкупила Русская медная компания, и потихоньку начинается обустройство этого некогда самого грязного города России. Одной из достопримечательностей Карабаша является поклонный крест, возвышающийся над городом. Когда-то это был самый высокий крест в России. Зрелище необычное. Выжженная кислотой, вы-



бросами и шлаком пустыня и крест над ней. Жутко.

От Карабаша наш путь лежал на запад. На небе стали сгущаться тучи. Было странно, потому что прогноз погоды обещал три дня яркого солнца и жары. Я даже сапоги не взяла. Решила, что обойдусь кроссовками и ботинками для восхождения. Не успели мы найти подходящую для стоянки полянку, как полил дождь. Накинув на кидки и спрятав рюкзаки под тент, все стали быстро-быстро устанавливать палатки. Оказалось, что под дождем это не так просто. Приходилось торопиться, а это приводило к тому, что стойки разъезжались, впопыхах перепутали и вместо длинной установили короткую. Долго не могли понять, почему палатка такая кривая, а тамбур не натягивается. В итоге все промокло. Пока мы возились с палатками, Андрей Юрьевич в одиночку натянул рядом с лагерем большой тент, под которым организовали кухню. Сидя мокрая под этим тентом, с ужасом ду-

мала, как полезу в мокрую палатку, как мы разведем костер и где возьмем дрова. Что будем готовить на ужин. Уже стемнело, стало холодно и настроение было ужасное. Почему я не взяла сапоги? Почему поверила прогнозу погоды?

Но все оказалось не так смертельно. Не прошло и пяти минут, как под тентом загудела газовая горелка, закипел автоклав. Автоклав – это такая скороварка для горных походов. Очень удобная штука. В нем все готовится очень и очень быстро. Наш руководитель – самый лучший. В его бездонном и тяжеленном рюкзаке всегда находятся самые нужные и полезные вещи. Автоклав он отставил в сторонку, а на горелку установил чайник со свистком. Стало смешно и радостно. Мы сидим в темноте, в глухом лесу, а на газовой горелке тихонько греется самый домашний чайник со свистком. Как у Визбора. В общем, вечер удался. Горячий чай со сгущенкой, бутерброды с колбасой и гречневая каша с тушенкой из походного автоклава. В мокрую





палатку лезла уже без страха и ужаса. Не такая и мокрая она оказалась, а спальный мешок – так и вовсе совсем сухой.

Второй день похода оказался самым сложным, но и очень интересным. Рюкзак казался мне просто неподъемным. Он тянул плечи и безбожно давил на них. Видимо, торопилась и уложила его неправильно. Дорога была просто ужасная, грязная от прошедшего ливня. Вначале я плелась последняя, стараясь не угодить в самую грязь, старательно обходя по кустам все лужи. Но вскоре посмотрела на грязные ноги других участников и пошла как все. Стало легче. Конечно, кроссовки сразу промокли, но отставать я перестала, и чувство, что все меня бросят и уйдут вперед, прошло. На привалах, сидя на рюкзаке, гоняла в голове глупые мысли. Нафига мне все это надо! Грязь, комары, рюкзак... Так продолжалось часа два. Потом, на одном из привалов, Андрей Юрьевич повел нас по едва заметной тропе. Через двести метров мы вышли к розовым скалам. Красота неземная. Они называются Розовый замок. Усталость как рукой сняло. Долго ползали по скалам, де-

лая фотографии. На перекус съели гематоген и орешки, попили воды. Сил прибавилось.

Следующий переход был совсем маленький. Дошли до развилки. Одна дорога уходила прямо, другая круто поворачивала налево. А посредине из земли торчала труба, из которой лилась чистейшая вода. Это артезианская скважина. Немного отдохнули и полезли в гору. Эти два перехода были самые тяжелые. Стало жарко, пот струился по лицу, а рюкзак все давил и давил на плечи. Правда, дорога стала гораздо лучше. Грязи и луж не осталось, только иногда на дорогу вытекал ручей. До лагеря еле дошла. Огромным облегчением стало объявление о том, что мы пришли к месту основного лагеря и дальше тащить этот рюкзак будет не нужно. Парни ушли за дровами, а мы быстро установили еще не высушенные палатки.

Пообедали быстро и стали собираться на восхождение. На вершину взяли только три рюкзака на всех. В рюкзаках были теплые вещи, накидки от дождя, перекусы и сладкий чай в термосах. Сначала шли вверх по лесной дороге, затем дорога стала

теряться, так как ее пересекали выходы курумника. Это беспорядочное нагромождение больших камней, поросших мхом и лишайником.

Прыгать без рюкзака по таким камням было даже интересно. Страшно-вато правда немного. Подъем становился все круче и круче, а деревьев все меньше и меньше. Были места, где вокруг был только курумник. Оглянувшись назад, увидела бескрайний простор и далеко внизу Карабаш. Зрелище неопишемое. До вершины поднимались около часа. Огромные скальные выходы – Чертовы ворота – показались неожиданно. Вроде шли, шли к ним, и вдруг... Это очень красиво. Как наше Чертово городище, как скалы Гронского, на которые мы ходили в ПВДшки. Только все это выше, больше, грандиознее. Целый час лазили по скалам, фотографировались, смеялись, болтали. Такая эйфория после проделанной тяжелой работы.

От Чертовых ворот на вершину Юрмы идет хорошая грунтовая дорожка. По ней минут 15 шли до вершины чуть-чуть вверх. На вершине – разочарование. Разве это вершина! Посреди кустарника деревянная тренога с надписью природный

парк Таганай! По сравнению с Чертовыми воротами – жалкое зрелище. Видимо, не случайно скалы посещает гораздо больше людей, чем саму вершину. Побродив вокруг треноги и попив чай, отправляемся в обратный путь. Вниз по курумнику скататься оказалось гораздо труднее, чем вверх. Я бы даже сказала, что страшно. Вот здесь и пригодились телескопические палки – альпенштоки. Они здорово облегчили путь к лагерю.

В лагерь вернулись сильно уставшие. Уставшие от проделанного пути, от впечатлений, от бесконечного, но интересного дня. На ужин – лапша с тушенкой, чай, пряники, песни у костра и разговоры о пережитом за день. Участники потихоньку разбредаются по палаткам. У костра остаются самые стойкие. Смотрю на звезды и подпеваю песни. Наверное, ради таких минут и стоит тащиться по грязи в такую глухомань, проклинать рюкзак, комаров и погоду. Трудности забыты, обсуждаем планы, загадываем желания, мечтаем о новых походах и путешествиях.

**Соларева Лена,
Институт материаловедения
и металлургии УрФУ, 1 курс.**



Со спортом по жизни

Спортом я начала заниматься с детского сада. В первый раз я пробежала в «Кроссе наций» в 5 лет, тогда у меня даже взяли интервью и показали по телевизору. В «Лыжне России» я приняла участие первый раз в 6 лет, и это тоже было вместе с детским садом. Как сейчас помню эти крики со старта: «Кааата, Кааата!» Возможно, это было не мне,

но меня это подбадривало, и я старательно продолжала ехать к финишу.

В 5 лет меня отдали на танцы. Сейчас я уже хожу туда 8 лет.

Потом я пошла в школу и летом ходила в пришкольный лагерь. Там я принимала участия в различных спортивных мероприятиях. Например, в велогонке, где заняла 3 место.

В нашей школе проходит ежегодное спортивное соревнование – Турслёт. Там принимают участие все классы с 3 по 11. Мой класс – не исключение, мы каждый год принимаем участие и занимаем призовые места. Мне нравится заниматься спортом, наверное, потому, что у меня есть цель – хорошо выглядеть, а для этого лучше заниматься спор-

том, а не лежать на диване. А еще спорт помогает завести новых друзей. Я не знаю, будет ли моя будущая профессия связана со спортом, по крайней мере, сейчас я думаю, что хотела бы попробовать стать психологом.

Катя Васильева,
г. Ирбит,
школа №8, 8 «б» класс



ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Часть жизни



Я считаю, что физкультура – это один из самых интересных уроков в школе. Ведь на нём можно бегать, прыгать и играть. Это возможность отдохнуть от школьной суеты и нагрузки. Сама я занималась 7 лет плаванием, 3 года волейболом, 2 – скалолазанием и 1 год спортивной гимнастикой. Но в школьных занятиях физкультурой я бы кое-что поменяла. Было бы хорошо добавить больше спортивных игр, возможно даже плавание и хоккей. Я понимаю, что не все школы могут себе позволить бассейны или корты, и это очень жаль. Так же было бы интересно проводить мастер-классы. Например, приглашать в школы настоящих спортсменов, они могли бы рассказать про себя. Как добились успехов, а потом проводили игры или соревнования.

Но занятий физкультурой только в школе не достаточно. Спорт – важная часть жизни. Хорошо, чтобы и после уроков можно было найти возможность посещать секцию или выйти на стадион. Там ты можешь уже нагружать свое тело тем, что тебе

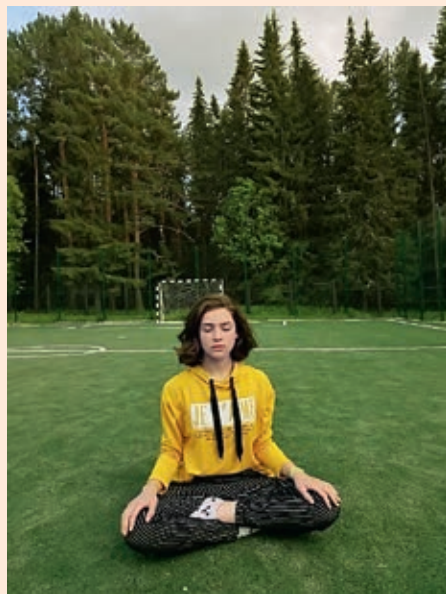
нравится, не для нормативов, а для души.

Екатерина Бызова,
г. Нижний Тагил,
МБОУ СОШ №66, 9 класс.

Полезно и приятно

Я люблю спорт, особенно танцы и йогу. Я и сама занимаюсь йогой. Это полезно не только для тела. Но и хорошо очищает мысли... Раньше я не понимала, как люди так долго могут сидеть в одной позе, не думая ни о чем. А сейчас и сама могу спокойно усидеть хоть полчаса во всем известной позе «Лотоса», например, сконцентрировавшись на одной цели. И это очень помогает в жизни. За эти полгода я стала спокойнее, целеустремленнее и стала меньше расстраиваться.

Еще мне нравятся боевые искусства. Это красиво и очень сложно. Я пробовала заниматься дзюдо. Но больше-больше всего мне нравится... велосипед! Это ведь тоже спорт. Но это



еще и отдых, и приятное времяпровождение. Я люблю ездить на велосипеде во время заката. В такие моменты мой город становится необычайно красивым. Особенно в начале лета. Только представьте: цветущая сирень, яблони, все это в мягких, окутывающих розово-оранжевых лучах летнего солнца.

Мария Максеева, г. Новоуральск,
МАОУ «Гимназия», 9 «б» класс.

Так это же... отдых!

Обожаю спорт, люблю всем сердцем! Но, кстати, так было не всегда.

С детства я занималась современной хореографией и очень это люблю. Ощущение растяжки мышц, расслабленности и в то же время напряженности – это дает мне почувствовать свой тел, это чудесно. Я ощущаю, что оживаю после любой мышечной растяжки. Хотя я и занимаюсь танцами давно, но с уроками физической культуры в начальной школе всегда были проблемы: не допрыгнула, не добежала или ещё что-то. Всегда в конце четверти ходила к учителю брать дополнительные задания. Но всему приходит конец. Сейчас я обожаю уроки спорта в школе, они очень помогают телу и просто дают отвлечься от мысли о другом предмете. Как я полюбила физкультуру? Изменила отношение к спорту. Стала относиться, как к отдыху, и все пошло в гору, чему я очень рада.

Евгения Чертанова,
14 лет, г. Новоуральск,
МАОУ «Гимназия», 8» Б» класс.

Выбор в свою пользу

Каждое утро ты просыпаешься, потягиваешься и идешь к зеркалу. Строишь, разглядываешь и думаешь:

вот нос картошкой, толстые ноги, талия недостаточно тонкая, а руки, наоборот, как у скелета. Постой. Посмотри еще раз внимательно на свое тело. На эти ноги, которые каждый день идут к новым возможностям. Руки, которыми ты собираешь рюкзак в школу. Жизнь – это беспроигрышная лотерея, в которой ты выиграл именно это тело. Ты можешь сделать из него почти все, что угодно. Так неужели ты и дальше будешь каждый день искать в себе недостатки и расстраиваться, или будешь использовать любую возможность, чтобы становиться лучшей версией себя?

Наша форма – это исходный материал, пластилин, а лучший творец – это спорт. Неважно, какой: будь то спортивная гимнастика, сайклинг или бег, любая физическая нагрузка делает тело все лучше и лучше. Например, у меня нет возможности посещать зал, поэтому я выбрала небольшие пятиминутные тренировки, которые я делаю каждое утро и вечер. Так же три раза в неделю я занимаюсь на уроках физкультуры в школе, а это тоже достаточно разнообразные занятия: ОФП, бег, спортивные игры.

Конечно, взять и заставить себя что-то делать сложно. Когда-то и я прогуливала физкультуру, а о приседаниях с утра боялась и думать. Но просто в один момент до меня дошло, что мое тело одно и оно со мной до конца жизни. Неужели я не хочу красивую, подтянутую, а главное, здоровую фигуру? Я делаю выбор в свою пользу и вижу результаты. А что делаешь для себя ты?

Василиса Девятова,
Екатеринбург,
гимназия №9, 10 класс

«Военная служба по контракту – твой выбор!»

13 июня в 11:00 в Екатеринбурге состоялась акция «Военная служба по контракту – твой выбор!» Мероприятие прошло на лыжной базе ЦСКА микрорайона Уктус (ул. Щербакова, 149 «В»).



Специалисты пункта отбора познакомили всех желающих с особенностями и преимуществами заключения контракта с Минобороны РФ. Также все желающие смогли пройти психологическое тестирование на профессиональную пригодность и определить свое возможное место службы в одном из родов войск. Основной частью мероприятия стали соревнования по спортивному ориентированию и сдаче норм ГТО студентами высших и средних профессиональных учебных заведений.

Студенты-спортсмены Екатеринбургского института физической культуры в составе 10 человек (юноши) приняли участие в соревнованиях по перетягиванию каната и заняли II место.

Для участников и гостей акции была предусмотрена культурная программа, в которой приняли участие танцевальные и вокальные коллективы города, в том числе танцевальный коллектив «GOLD» и группа поддержки «Cherry Dance» Екатеринбургского института физической культуры. Для гостей и участников была



организована армейская кухня, где любой желающий мог отведать настоящую «солдатскую кашу», приготовленную в полевых условиях.



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

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

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

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

профили:

- Физическая реабилитация
- 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

Летняя профильная спортивная смена «Миру нужен чемпион» – 2019

Торжественное открытие!

1 июня 2019 года в актовом зале Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» состоялось торжественное открытие летней профильной спортивной смены «Миру нужен чемпион!». Участниками спортлагеря стали школьники 8–10 классов города Екатеринбурга.

На торжественной церемонии открытия спортивной смены 2019 «Миру нужен чемпион» для гостей и зрителей мероприятия выступили танцевальный коллектив «GOLD» и группа поддержки «Cherry dance». Замечательные ведущие Ахметова Анна и Лызлов Денис пригласили



на сцену руководителей и организаторов летней профильной смены: начальника отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации Ленинского района Белододе Игоря Владимировича, и заместителя директора по воспитательной работе Екатеринбургского института физической культуры Репину Аллу Ильиничну. Руководители поприветствовали учащихся и их сопровождающих, пожелали юным спортсменам успехов на соревнованиях, высоких спортивных результатов и заряда энергии на все лето!

Традиционно школьники в течение всей лагерной смены будут посещать тренировки по разным спортивным направлениям: единоборства, гимнастика, спортивные и подвижные игры, фитнес-технологии, спортивное ориентирование (туризм).

Также для участников профильной смены подготовлены спортивные состязания и соревнования: сдача нормативов ОФП, соревнования на коньках, Спартакиада летних профильных смен Ленинского района.

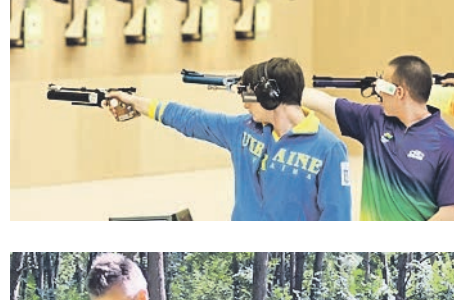
Ну и конечно, школьники смогут проявить себя и раскрыть свои творческие таланты и актерские умения на занятиях по актерскому мастерству в «Школе аниматоров».

Поздравляем всех участников смены «Миру нужен чемпион» – 2019 с успешным стартом! Мы желаем вам только достойных побед и высоких рекордов, и помните – миру нужен чемпион!



Найди среди этой буквенной абракадабры
виды спорта, которые ты видишь на картинках.

Ф	Г	О	Л	А	Л	Ь	С	К	Е	Т	Б	Т	Л	С
У	Т	Б	Ь	Е	И	П	А	Л	О	Б	И	А	О	К
Ф	И	О	Ф	А	Н	И	Б	Х	К	Е	Б	О	Н	Е
У	Г	Л	П	В	И	Н	Е	О	К	Й	Й	Л	Е	Л
Р	Н	О	Л	А	З	М	И	О	К	С	Е	О	Т	Б
Б	О	Е	К	А	Т	А	Н	Б	В	О	Л	Н	Р	О
С	Б	А	К	Т	И	Д	Н	О	Е	А	Я	Б	Ь	Г
Л	Е	Й	Р	А	К	О	Л	О	П	К	А	А	Н	А
Д	А	Д	О	Б	А	В	О	Л	Е	Г	Т	Л	Д	Б
Т	Р	Р	Я	Ь	Л	И	Б	А	К	И	Т	Е	Л	О
С	О	Й	Т	И	Г	И	Т	И	К	А	Ы	Й	С	П
Б	Н	С	Р	В	Я	М	С	И	Е	С	Н	Т	Р	О
Е	А	Л	О	Н	А	Н	А	Н	Р	У	И	Д	О	С
Р	Л	С	П	И	Е	И	Р	А	А	Й	К	Ь	Л	Т
Г	О	М	О	Р	Н	Т	О	В	П	А	А	Б	Е	Р



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в
Управлении Федеральной службы по надзору в сфе-
ре связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Свердловской области 12 апре-
ля 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.uralcheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург»,
г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 2119
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 23.06.2019
Выход в свет 23.06.2019.
Распространяется бесплатно.

Номер под-
готовлен при
поддерж-
ке Детско-
молодёжной обще-
ственной организации
юных корреспондентов
Свердловской области