

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№08 [78]
август 2020



Шпага или рапира в руках героя крапивинских книг – это честность, смелость, умение идти наперекор обстоятельствам и противостоять врагу.

Шпаги, паруса и барабаны

1 сентября не стало знаменитого российского писателя Владислава Крапивина.

«Я вырос на его книгах!» – вот что пишут о знаменитом классике. Но не менее известен Владислав Петрович созданием отряда «Каравелла». Он сделал удивительное – поднял паруса над сухопутным Уралом. Историю отряд ведет от 2 июля 1961 года. Тогда в вахтенном журнале придуманного корабля «Бандералья» была сделана первая запись. В журнал ребята записывали выдуманные приключения их выдуманного корабля. Детская группа, что собиралась на чердаке на Уктусе, не раз меняла название: «БВР» (Братство Веселого Роджера, или Берег Веселых Робинзонов), «Мушкетеры», «Ветер». Ребята и молодой журналист Владислав Крапивин сочиняли, играли во дворе, ходили в лес. Выдумки тесно переплелись с жизнью. Придумали форму, правила, начали снимать фильмы, занялись фехтованием. В 1968 году закрепилось имя отряда – «Каравелла». И в отряде стали активно заниматься морским делом. Яхтинг стал визитной карточкой отряда. Сейчас во время летней практики парусная флотилия «Каравелла» выводит на воду 26 яхт разных классов, построенных по уникальным проектам. Многие из них ребята строили сами под руководством инструкторов. Владислав Петрович, когда уже не мог выходить с ребятами или наблюдать за ними с берега, следил за яхтами с балкона в подзорную трубу, как настоящий капитан со своего мостика.



Фото из архива отряда «Каравелла»



Первый рассказ Славы Крапивина был о пиратах на необитаемом острове. Но мы его никогда не читаем. Как только пришла весна, Слава сделал из рукописи паруса для самодельных корабликов. Зато мы можем прочесть 50 томов собрания сочинений Владислава Крапивина.

Проект «Чемпионами не рождаются»

реализуется при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям



Спортивные новости



Тяжелая атлетика

В субботу, 8 августа, в ЦПКиО им. Маяковского в рамках празднования Всероссийского Дня физкультурника и 135-летия со дня основания тяжелой атлетики в России состоялась встреча спортсменов отделения тяжелой атлетика СК «Виктория» с серебряным призером Олимпийских игр по тяжелой атлетике Дмитрием Клоковым.

Скалолазание

Владислав Деулин (СШОР горных видов спорта) завоевал бронзу первого в истории скалолазания международного виртуального турнира IFSC Connected Speed Knockout.

Несмотря на пандемию и закрытые границы, спортсмены из разных стран смогли пройти эти соревнования!



Стрельба

Завершились Чемпионат России по стрельбе из малокалиберного оружия и Всероссийские соревнования по стрельбе из пневматического оружия в ССК «Лисья нора», с. Игнатово, Московская область. Успешно выступил на Всероссийских соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия стрелок СШОР №1 Евгений Панченко (МСМК), завоевав серебряную медаль в упражнении ВП-60!



Новые проекты Молодежного клуба «Уральский следопыт»

В сентябре 2020 года Молодежный клуб «Уральский следопыт» при поддержке Министерства образования и молодежной политики Свердловской области запускает новые проекты.

«Мы разные – Мы вместе»



Отправляясь в экспедиции, путешественники всегда готовились к встрече с коренными народами, населяющими ту или иную территорию. От взаимодействия с местными жителями во многом зависел исход всей экспедиции. Николай Михайлович Пржевальский, Петр Петрович Семенов-Тянь-Шанский, Николай Николаевич Миклухо-Маклай – эти великие русские путешественники всегда трепетно относились к культуре и традициям народов, по землям которых пролегали их экспедиции. Это помогло им сделать великие открытия и написать массу научных трудов.

Урал – многонациональный край с богатой культурой, базирующейся на древних традициях. Здесь



проживают не только русские (которые стали активно заселять Урал с XVI века), но и башкиры, татары, коми, манси, ненцы, марийцы, чуваша, мордва и другие. А знаешь ли ты историю народов Урала? Их культуру и традиции?

Участвуй в новом проекте Молодежного клуба РГО Уральский следопыт! «Мы разные – Мы вместе!» Узнавай новое, готовься к квесту! Весь месяц в группе ВКонтакте https://vk.com/uralstalker_ous будут проводиться заочные конкурсы и викторины, направленные на изучение культуры, обрядов, традиций народов Урала. Участвуй в конкурсах, получай дополнительные баллы. Он-лайн квест состоится 18 сентября 2020 года.



«Семейное дерево»

Участвуя в нашем проекте Молодежного клуба, вы узнаете много нового о генеалогии (науке о семье и родственных связях), ее законах и правилах.

Узнавая своих предков, вы окунетесь в историю нашей страны, ведь генеалогия не может существовать отдельно от истории. Понимание истории собственной семьи происходит в результате глубокого изучения истории страны и местности проживания. Кем были ваши бабушки, дедушки? Когда они приехали на Урал? Какие традиции они привнесли в нашу культуру? Сколько человек из вашего рода участвовало в Великой Отечественной войне? Узнавая новое о своих пред-



ках, вы ощутите ту неразрывную связь, которая дошла до вас из глубины веков, и будет продолжаться, пока существует человечество, существует ваш род.

История каждого рода является составной частью истории Отечества!

В ходе проекта мы расскажем о правилах составления родословных, о том, где и как искать информацию о своих предках. Предложим множество интересных и познавательных заданий, проведем конкурсы, а 27 сентября пригласим всех желающих посадить в Калиновском лесопарке СВОЕ СЕМЕЙНОЕ ДЕРЕВО. Вступайте в группу: https://vk.com/alleya_uralstalker, выполняйте задания, участвуйте в конкурсах!



Туристский квест Уралсталкер: «Великая экспедиция»



19 сентября 2020 года в центральной части города Екатеринбурга состоится туристский квест Уралсталкер: «Великая экспедиция» и фестиваль «Осень Уральского следопыта», посвященные 175-ой годовщине Русского географического общества и Всемирному дню туризма.

ОРГАНИЗАТОРЫ: Молодежный клуб «Уральский следопыт», редакция журнала «Уральский следопыт».

При поддержке Министерства инвестиций и развития Свердловской области, Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, Министерства природных ресурсов и экологии Свердловской области, Департамента образования Администрации города Екатеринбурга, Комитета по молодежной политике Администрации города Екатеринбурга, Федерации спортивного туризма Свердловской области, Федерации альпинизма Свердловской области, регионального отделения ДОСААФ России Свердловской области.

Время и дата проведения

19 сентября (суббота) 2020 года.

С 9:00 до 14:00

Формат проведения: кросс-поход по центральной части Екатеринбурга малочисленной командой по индивидуальному маршруту.

Состав команды не более 5 человек + ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ руководитель, сопровождающий команду на протяжении всего квеста.

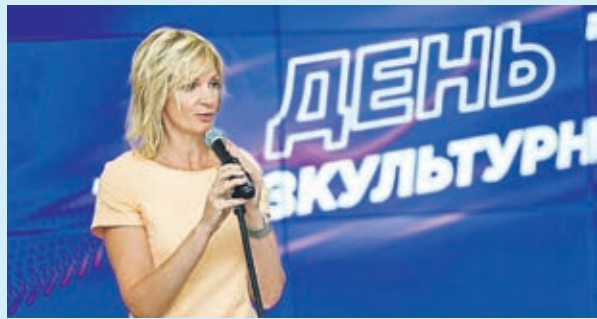
ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:



- школьники 6–8 классов;
- школьники 9–11 классов;
- студенты колледжей;
- студенты вузов;
- сборные разновозрастные команды.

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

День физкультурника



Уважаемые спортсмены, дорогие друзья! От Управления по физической культуре и спорту Администрации Екатеринбурга и от себя лично хочу поздравить работников сферы физической

культуры и спорта, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта, спортсменов, любителей физической культуры и активного образа жизни с праздником – Днем физкультурника!

Город Екатеринбург является не только спортивным центром Урала, но и России. Это подтверждают следующие цифры: ежегодно в Екатеринбурге проходит более 1 600 физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, проводятся соревнования европейского и международного значений. Активно развивается материально-техническая база. За последние годы были построены и реконструированы спортивные объ-

екты, идет подготовка кадрового ресурса, а развитие массового спорта – приоритетная задача муниципалитета. Наши спортсмены продолжают добиваться поставленных задач и радовать нас своими достижениями. Верим, что город Екатеринбург достойно проведет Всемирные студенческие игры в 2023 году.

В этот замечательный праздник, который объединяет большое количество приверженцев здорового образа жизни, я хочу пожелать вам крепкого здоровья, бодрости духа, стойкости и новых побед!

Людмила Фитина,
начальник Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга



Пауэрлифтинг: сильнейший подросток планеты живёт в Екатеринбурге

Екатеринбургский спортсмен Лев Митрофанов установил два мировых рекорда на открытом Кубке Европы по пауэрлифтингу и силовым видам спорта, который завершился накануне в уральской столице.

Несмотря на юный возраст, за плечами у 12-летнего спортсмена уже 35 золотых медалей, 4 выигранных чемпионатов мира и 7 чемпионатов Европы. Лев Митрофанов стал единственным, кто в 11 лет выполнил норматив на звание «Мастер спорта России».

На прошедших соревнованиях подросток установил сразу два мировых рекорда по становой тяге, осилив штангу весом 110 килограмм. При этом собственный вес спортсмена почти в три раза меньше – всего 40 килограмм.

«Помогло победить – поддержка семьи, поддержка папы, – рассказал юный силач. – Наверное, всё-таки характер и желание победить. Я результатами очень доволен, так как поставил два мировых рекорда и достаточно хорошо выступил в жиме лёжа. Наверное, даже на тренера пойду».

Помимо пауэрлифтинга, Лев Митрофанов также занимается футболом и боксом. Отец подростка Андрей Митрофанов уверен, что умение правильно распределять время мальчику дал именно спорт.

«Мне многие задают вопрос: как я нашёл с ним общий язык в спорте? У нас сложилось, что мы вместе начали в зал ходить, всякие делали там упражнения. Вместе с детства. И вот ему понравилось. Со мной контакт нашёл, я его начал готовить. Будет ли дальше он выступать – это только дело его. Не принуждаю. Захочет бросить – пускай бросает», – подчеркнул Андрей Митрофанов.

Под руководством своего отца юный силач из Екатеринбурга готовится к чемпионату мира, который состоится в конце сентября этого года в столице Урала.

Денис Берестов – серебряный призер Первенства России по лёгкой атлетике среди юниоров

Воспитанник спортивной школы №19 «Детский стадион» Денис Берестов стал серебряным призёром Первенства России по лёгкой атлетике среди юниоров до 20 лет в тройном прыжке с результатом 15.30.

После трех первых попыток, когда судьбы определяют, кто войдет в восьмерку сильнейших и продолжит борьбу, Денис находился на шестой строчке. Одна попытка – и он на пьедестале почета.

Поздравляем Дениса Берестова и его тренера Руслана Михайловича Килинкова с серебряной медалью национального первенства.

Накануне в итоговом протоколе Денис занял 9 место в прыжке в длину с результатом 6 метров 88 сантиметров.

Первенство России по лёгкой атлетике среди юниоров до 20 лет (2001–2002 г.р.) проходит 26–28 августа в Брянске.



Все участники должны иметь индивидуальные средства защиты: маски, перчатки, соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра.

Полная программа фестиваля и квеста на сайте www.uralstalker.com/meropriyatiya/uralstalker-ous20

Заявки на участие: именная заявка в электронном виде подается в оргкомитет до 17:00 17 сентября 2020 года. Ссылка на регистрационную форму: <https://forms.gle/H4khRvGvUnGXbTss7>

Проверить регистрацию команды можно на сайте: <http://www.uralstalker.com/ous20-bands/>

Условия проведения квеста Уралстalker: «Великая экспедиция»

На старте каждый руководитель зарегистрировавшейся команды получает пакет участника с инструкцией и со всеми необходимыми раздаточными материалами. Команды должны пройти как можно больше конкурсных этапов в любой последовательности и выполнить задания. Очные этапы проходятся с обязательным соблюдением

социальной дистанции. На прохождение квеста Уралстalker: «Великая экспедиция» командам отводится 3 часа.

Старт для команд индивидуальный, по мере прибытия в промежуток с 9:00 до 11:00. Финиш – индивидуальный, через три часа после старта.

Место старта и финиша доводятся до руководителей (капитанов) команд по электронному адресу, указанному при он-лайн регистрации команд.

За время квеста малочисленным командам предстоит в автономном режиме передвигаться по центральной части города по индивидуальному маршруту, проходя очные и заочные конкурсные этапы. Им предстоит ориентирование на местности; разведение костра и его тушение с помощью ранцевых огнетушителей; ориентирование по звездам с Астрономикомом; преодоление веревочных переправ, топонимика и краеведческая викторина и выполнение многих других разнообразных туристических этапов (более 50). В организации этапов задействованы волонтеры и участники Молодежного клуба «Уральский следопыт».

Результаты выполнения задания команда заносит в Гугл-таблицу.

Необходимо иметь смартфон с выходом в интернет!

Подведение итогов 20 сентября

На финише

УЧАСТНИКИ КВЕСТА Уралстalker: «Великая экспедиция», получают МОРОЖЕНОЕ, именнные сертификаты участника.

РУКОВОДИТЕЛИ КОМАНД – благодарственные письма за подготовку команд.

После подведения итогов с 21 до 26 сентября ПОБЕДИТЕЛИ получают дипломы, кубки, призы и подарки в редакции журнала «Уральский следопыт».

Координатор проекта:

Семенов Михаил Геннадьевич +7-91224-81459

Подробности на сайте www.uralstalker.com

и в группах социальных сетей:

https://vk.com/uralstalker_ous

https://vk.com/stalker_66

Рафтинг и каякинг

Чтобы иметь возможность перемещаться по воде, люди ещё в древности изобрели поплавки, плоты и лодки. Лодки позволяли преодолевать водные преграды, рыбачить и охотиться на морского зверя, были средством передвижения, а иногда и домом.



Достаточно каменного топора и тесла, чтобы выдолбить лодку из целого ствола дерева. Следом появились лодки из бересты и досок и лодки, обтянутые шкурами. За тысячелетия лодки мало изменились. Их использовали до нашего времени. В Африке, Южной Азии, на островах Океании и в Австралии долбленой лодкой управляли с помощью однолопастного весла. Встав на одно колено, управляли своей пирогой и американские индейцы. Пирог стала прародительницей современного гоночного каноэ.

Эскимосы, алеуты, чукчи, коряки делали «кожаные лодки» умиаки или байдары. Остов байдары из тонкой древесины или китовых костей. Их скрепляют ремнями и обтягивают шкурой моржа. Байдары – открытые лодки. На них устанавливали парус. А байдарки, которые алеуты называют игах, коряки – матыв, эскимосы – каяк, закрывались сверху. Для гребца оставалось небольшое отверстие. Вода не попадала внутрь каяка. Каяк двигали пропеллерообразным двухлопастным веслом, делая гребки по очереди с левого и правого борта. Северные и Восточные мореходы были весьма

Рафты бывают нескольких видов:
рафты без каркаса и уключин, которые предназначены для порожистых и бурных рек и предполагают канойный способ гребли;
рафты с рамой жесткости и уключинами для весел, предназначенные для многодневных туров;
рафты с распашными веслами, которые могут использоваться для сплава на реках любой категории сложности.



искусны. Об этом говорит и сложный технический прием, который они умели выполнять – эскимосский переворот: умение, опираясь веслом о воду, восстановить равновесие, если каяк перевернулся. Каяк – прообраз спортивной байдарки.

Гребля на каяке и каноэ включена в Олимпийские игры. По водной глади спортсмены проходят расстояние на скорость. Еще один олимпийский вид спорта – гребной слалом. Спортсмены преодолевают уже не ровную воду, а бурный поток.

Популярен в каякинге скоростной спуск – сплав по бурной реке на скорость, с преодолением порогов. А в 70-х годах XX века в Англии появилось канополо – водное поло на каяке. В 2004 году в Москве был проведен первый российский чемпионат по канополо.

Каякинг – это не только спорт, но и интересный, полезный отдых.

Еще один вид спорта, который появился в нашей стране не так давно – рафтинг. Рафт – надувное судно для 2–4 или 6 человек. Рафты появились

Препятствия, которые встречаются на пути рафта по реке, классифицируются по уровню сложности (всего 6 уровней). В общем, рафтеры преодолевают речные пороги, водопады, «бочки», завалы и шиверы (мелководные участки реки с множеством камней, которые выступают или же полностью скрыты под водой).

во время войны во Вьетнаме, где эти плавательные средства использовались для доставки грузов по воде на базы американской армии.

К середине XX века сплав по горным рекам стал обособляться в отдельный вид спортивного мастерства. Стали проводиться различные «водные»

фестивали, в которых участники соревновались за звание лучших. В 1997 г. была образована Международная Федерация рафтинга (IFR), а через год, в 1998 году, была создана Российская Федерация рафтинга (РФР). Чемпионаты мира и Европы по рафтингу проходят один раз в два года. Сорев-



нования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин: квалификационный заезд (по международным правилам – спринт), параллельный спринт, слалом, длинная гонка. В России ежегодно проходят соревнования Ак Талай Маргаан, Чуя-ралли, Чемпионат России и Кубок России, куда съезжаются сильнейшие спортсмены страны.



Спортивно-туристский фестиваль «Осень Уральского следопыта»

Из-за пандемии коронавируса в мае 2020 года впервые за 24 года в Историческом сквере Екатеринбурга не проводился спортивный фестиваль «Майский экстрим». Он был перенесен на осень. И вот 19 сентября в рамках туристско-спортивного фестиваля «Осень Уральского следопыта» соревнования состоятся!

19 сентября в Историческом сквере Екатеринбурга пройдут традиционные соревнования по водному туризму, спелеотуризму, мас-рестлингу.

В ПРОГРАММЕ: ралли, каяк-кросс, канополо, водные конкурсы (соревнования проводятся в классах: катамараны – двойки, четверки, каяки, байдарки), состязания спелеологов, чемпионат по мас-рестлингу.



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Истоки Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК восходят к одному из старейших учебных физкультурных заведений России – Екатеринбургскому колледжу физической культуры, открывшемуся 26 декабря 1929 года. Более 90 лет колледж готовит кадры для спортивной индустрии, среди выпускников заслуженные мастера спорта, заслуженные тренеры СССР, заслуженные работники физической культуры и спорта, мастера спорта международного класса, чемпионы и призеры Олимпийских игр. В их числе: Клавдия Боярских, Василий Колотов, Лилия Назмутдинова, Николай Саксонов, Борис Шахлин, Юрий Кондаков, Ирина Хабарова, Ксения Петрова и многие другие.

В 2000 году на базе колледжа открыто представительство Уральской государственной академии физической культуры. Через год принимается решение Ученого совета УралГАФК от 30 марта 2001 года об открытии филиала, директором которого был назначен кандидат педагогических наук, доцент Игорь Юрьевич Сазонов, который и в настоящее время успешно руководит учебным заведением.

В институте сложился творческий и результативный профессорско-преподавательский состав, в который входят высококвалифицированные кадры. Среди более семи десятков преподавателей профессора, доценты, мастера спорта международного класса, заслуженные тренеры РФ, олицетворяющие симбиоз науки и спорта.

Создана научно-исследовательская лаборатория, в которой проводятся практические занятия по дисциплинам профессионального цикла и в которой ведется диагностика ведущих спортсменов сборных города, области и страны.

Институт заслуженно гордится своими спортсменами, достойно выступающими в сборных командах Рос-



сии на Олимпийских и Паралимпийских играх, Универсиаде, а также крупных международных и всероссийских соревнованиях, в их числе: Алёна Кауфман (Горбунова), Павел Корпачев, Екатерина Глазырина, Александра Капустина, Юлия Лескина, Екатерина Смоленцева, Алена Хомич, Олеся Красномовец, Екатерина Бикерт, Екатерина Ананьина, Павел Рязанцев, Дамир Хамадиев, Дмитрий Прудников, Иван Теплых, Алена Тамкова, Ксения Перова, Вера Слугина, Наталья Перминова, Давид Белявский, Алексей Беляков, Сергей Лужецкий, Александр Новоселов, Вероника Корнева. И это далеко не полный список звезд, которые зажглись благодаря учебному заведению. Студенты и преподаватели бережно хранят историю и традиции учебного заведения, в здании открыты мемориалы памяти выпускникам, заслуженным мастерам спорта, Клавдии Боярских и Борису Шахлину.

Студенческая жизнь в институте насыщена событиями. Каждый может найти свое место в спорте, науке, искусстве, творчестве, общественной деятельности. Студенты принимают

активное участие во внутривузовских, межвузовских, районных, городских, областных спортивных, культурно-массовых и волонтерских мероприятиях.

Практика всех уровней и практические занятия по дисциплинам профессионального цикла проводятся в ведущих спортивных и медицинских организациях и на предприятиях фитнес-индустрии города Екатеринбурга. Летнюю практику студенты проходят на Черноморском побережье в оздоровительных лагерях. Институт гордится многолетним опытом проведения международных практик и стажировок в Чехии.

Деятельность вуза была неоднократно отмечена на региональном и федеральном уровне. Ежегодно Специальный Олимпийский комитет Свердловской области выражает благодарность учебному заведению за помощь в проведении соревнований по программе Специальной Олимпиады.

Институт является лауреатом конкурса Золотая медаль «Европейское качество» в номинации «100 лучших вузов России», а директор отмечен почетным знаком «Директор года». В 2013 году учебное заведение получило сертификат соответствия ассоциации по сертификации «Русский регистр», удостоверяющий, что система менеджмента качества соответствует требованиям ИСО 9001.

Екатеринбургский институт физической культуры отмечен:

- почетным дипломом губернатора Свердловской области за создание условий для подготовки спортсменов высокого класса, показавших отличные спортивные результаты на XXVII Всемирной Универсиаде 2013 года в г. Казани;
- благодарностью от Специального Олимпийского комитета Свердловской области за постоянную поддержку Специального Олимпийского движения в Свердловской области, содействие в реализации спортивных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга за проведение оздоровительной кампании среди школьников;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга за большой вклад в развитие добровольческого движения в городе Екатеринбурге, реализацию проекта «Русский силомер»;
- почетным дипломом губернатора Свердловской области за успехи в подготовке специалистов физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни и большой личный вклад в развитие физической культуры и олимпийского движения в России.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК на сегодняшний день – это кузница кадров сферы спорта, адаптивной физической культуры. Высокое качество обучения подтверждается профессиональными и спортивными успехами наших выпускников, среди которых призеры и участники Олимпийских и Паралимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Европы, Всемирных Универсиад, Президенты Федераций по видам спорта, руководители организаций в сфере физической культуры и реабилитации и сотни высококвалифицированных специалистов.

Коллектив института успешно решает сложные задачи сегодняшнего дня, с оптимизмом смотрит в будущее и готов к покорению новых вершин!



ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ
ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
ФИЛИАЛ УРАЛГУФК

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»

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

профиль

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА

- теория и методика спортивных игр
- теория и методика единоборств
- теория и методика циклических видов спорта
- теория и методика спортивных танцев

«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

профиль

«Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК

ПОДГОТОВКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

- «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Специализации по видам спорта: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол, плавание
- «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата
Работают курсы повышения квалификации

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



Лето... на карантине

Каникулы наступили неожиданно... в конце марта. Всех перевели на дистант, и в школу больше ходить было не нужно. В этом было много плюсов, но и минусов хватало. Задавали много, и все больше на самостоятельное изучение, много было уроков в zoom и discord. Чего не хватало – живого общения с друзьями. Даже тренировки по спортивным танцам проводились онлайн. Вся страна сидела дома и боялась коронавируса.

Так было до июня. С наступлением лета наша семья стала выбираться на природу, выезжать на скалы, много путешествовать по Уралу. Путешествия были самые разные: и спортивные, и познавательные. В июне мы съездили на р. Усьва, посмотрели знаменитый Чертов Палец. Это такая от-

дельно стоящая скала высотой 70 метров. Его вид впечатляет даже больше, чем река Усьва, протекающая далеко внизу и Каменный Город, что недалеко от Губахи. В этой же поездке мы посетили Пашийскую пещеру на реке Вижай, и часа три лазили в ее просторных гротах. Было даже немного страшно.

Июльскую жару помогли пережить поездки на многочисленные озера, реки и пруды Свердловской области. Мы много плавали, загорали, освоили даже SUP-борды. Но мне на них не сильно понравилось плавать. Что-то совсем не понятное. И не лодка, и не каяк, и не байдарка. И быстро не погреться, и стоять долго – устанешь.

А в августе был большой сплав по реке Ахтуба (это один из рукавов

Волги). Сплавами меня не удивишь, мы каждый год сплавляемся с родителями по разным рекам Урала, но такой рыбалки, как на Ахтубе, не было нигде. Щуки, судаки, окуни, жерех... кого мы только не ловили. Самая большая рыба – жерех, которую я поймал, была в длину 65 см. А еще в этом путешествии мы посетили соленое озеро Баскунчак. Говорят, что вода в нем еще более соленая, чем в Мертвом море. Утонуть в нем просто невозможно. Соленая вода выталкивает тебя, как пробку. Жалко не побрызгаешься, вода такая соленая, что глаза разъедает.

Вот таким было мое спортивное, карантинное лето 2020 года. Мне оно надолго запомнится.

Семенов Иван, 6 класс



Самое спортивное лето

Это лето у меня было просто бомбическое. Во-первых, мы больше чем на два месяца уехали в деревню. Там у меня есть велосипед. И я катался почти каждый день. Можно было ездить и по проселочной дороге, и по холмам. Мой дядя занимается бегом, а я ездил следом на велосипеде по 15 км. Но потом приехал в гости мой двоюродный дедушка. Он не бегаёт, он тоже любит велосипед. Я с трудом мог угнаться за ним, хотя ему уже больше 55 лет. Но двоюродный дедушка у меня очень подвижный для своего возраста, и велосипед у него со скоростями. И я почти не отставал. Мой рекорд – 24 километра за день.

Во-вторых, в деревне мальчишки три раза в неделю собирались играть



в футбол. Это школьная футбольная команда. Я с ними познакомился и тоже играл на равных. Футбол – мой любимый вид спорта. Я даже свою собаку научил бегать за мячиком и брать пас. Хотя у Алтая (так зовут собаку) ноги куда короче моих, бегаёт он с мячиком так, что не догонишь. Мне удалось это только один раз. И Алтай ужасно рассердился, что проиграл, даже зарычал на меня с обидой!

В-третьих, мой старший брат делал силовые упражнения, и я старался не отстать. Это была жесть, потому что ноги у меня куда сильнее, чем руки! Я на футболе так не потел. Но зато научился делать необычные отжимания, типа «альпинист» и всякие «позы всадника». После зарядки мы обливались прохладной водой. Вытерпеть это, кстати, сложнее, чем десять отжиманий.

И в-четвертых, самое большое достижение этого лета. Мой родной дедушка и брат научили меня подтягиваться! Это было ужас как трудно. Я почти два месяца болтался на турнике, и мог подтянуться, если меня только поддерживали за ноги. Но каждый день я подходил к турнику несколько раз, чтобы хотя бы на сантиметр приблизиться к заветной планке. И вдруг однажды – бац! – и мой подбородок коснулся перекладины. Как назло в тот момент никого, кроме Алтая, рядом не было. Пес не понял, чего я так ору от радости. Потом я позвал всех и решил показать. Тем более, тетюшка обещала мне большую шоколадку, когда я сам подтянусь первый раз. Вот это был провал. У меня не получилось. Пришлось отдохнуть, сосредоточиться. И на следующий день я уже подтянулся два раза подряд! Шоколадку я получил и поделился со всеми.

Ещё летом я купался. Плавать я уже умею нормально, мне разрешали плыть вместе со взрослыми по быстрой речке (она называется Чарыш), правда, давали для подстраховки круг.

Сейчас я вернулся в город и осваиваю самокат.

Данил Прохоров, 5 класс



Лето в деревне



Это лето было лучшим за последние пять лет! Большую часть лета я провел в деревне, где много гулял. Мы почти не вылезали из реки – такая тёплая была вода. Но и на физический труд время оставалось. Я строил с папой дом: конопатил стены, шлифовал полы. Ездил в гости в Котлас. А там тоже нужно было помочь хозяевам – красил беседку. И потом – река! Накупался. Успел изучить одну сторону деревни. Но, если повезет, изучу следующим летом и другую.

Петр Романов, 9 класс



Олимпийский талисман

2020 – Олимпийский год. Летом 2020 года в Токио должны были пройти XXXII Летние Олимпийские Игры. Но 24 марта 2020 года Международный олимпийский комитет объявил о переносе летних Олимпийских игр на 2021 год в связи с пандемией COVID-19. Несмотря на это, Игры сохраняют приставку «2020», и будут первыми Олимпийскими Играмми, которые в связи с чрезвычайными обстоятельствами были перенесены, а не отменены.

Олимпийский талисман – с 1972 года обязательный атрибут Олимпийских игр. Это символ, который отражает дух страны-хозяйки игр. Чаще всего изображается в виде животного, наиболее популярного в стране, принимающей спортсменов, или в виде анимированного выдуманного существа. Существует собственный официаль-

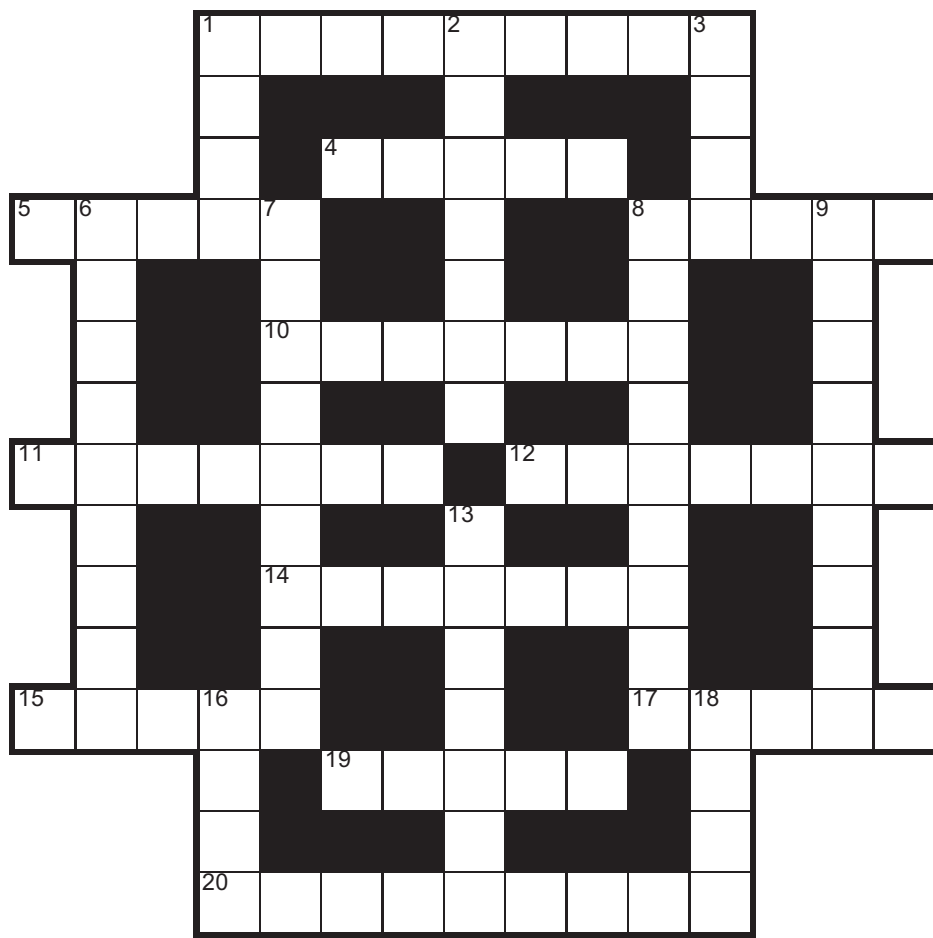
ный талисман и у Олимпийского музея. Это – анимированный Факел Пирсос.

Попробуйте определить, какие талисманы были выбраны для каких Олимпиад.

1. Зимние Олимпийские игры 1968, Гренобль
2. Летние Олимпийские игры 1972, Мюнхен
3. Зимние Олимпийские игры 1976, Инсбрук
4. Летние Олимпийские игры 1976, Монреаль
5. Летние Олимпийские игры 1980, Москва
6. Летние Олимпийские игры 1984, Лос-Анджелес
7. Зимние Олимпийские игры 1984, Сараево
8. Летние Олимпийские игры 1988, Сеул
9. Зимние Олимпийские игры 1988, Калгари
10. Летние Олимпийские игры 1992, Барселона
11. Зимние Олимпийские игры 1992, Альбервиль
12. Зимние Олимпийские игры 1994, Лиллехаммер
13. Летние Олимпийские игры 1996, Атланта
14. Зимние Олимпийские игры 1998, Нагано
15. Летние Олимпийские игры 2000, Сидней
16. Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити
17. Летние Олимпийские игры 2004, Афины
18. Зимние Олимпийские игры 2006, Турин



СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Расстояние, промежуток между стартом и финишем
4. Занимающийся единоборствами спортсмен
5. Снаряд для игры в хоккей
8. Приспособление для переноса олимпийского огня
10. Горный хребет на Южном Урале
11. Выдающийся советский легкоатлет 60-х годов, прыгун в высоту
12. Молодой конь
14. Грубая ошибка в спортивной гимнастике
15. Нудный, затяжной подъем
17. Гимнастический снаряд

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Один из основных ударов в боксе
2. Гимнаст
3. Спортивное судно
6. Родина XVI и XXVII Олимпийских игр
7. Столица Олимпиады 1920 года
8. Праздничный «салют»
9. Имя двукратной Олимпийской чемпионки (1988-1994) в парном катании на коньках
13. Наивысшая цель альпиниста
16. Прием защиты в боксе
18. Российский футбольный клуб

Спортивные секции для взрослых и детей:

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



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский

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



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.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург»,
г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 3072
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 11.09.2020
Выход в свет 11.09.2020.
Распространяется бесплатно.

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

6+