

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№12 [118]
декабрь 2023



13 и 14 января в самом центре Екатеринбурга вновь пройдет молодежный фестиваль «Ледовый шторм». Это традиционное мероприятие молодежного клуба РГО «Уральский следопыт». В субботу, 13 января, десятки граффитистов, в числе которых в этом году будут и представители зарубежных стран, создадут на льду картины по сюжетам сказок Александра Сергеевича Пушкина. 14 января ледовые стены будут штурмовать альпинисты и ледолазы, а на главной сцене Ледового городка пройдут соревнования по национальному якутскому виду спорта — мас-рестлингу.

Проект «Нам победа, как воздух нужна» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Новости спорта

Фигурное катание

Со 2 по 5 декабря в Самаре прошли Всероссийские соревнования по фигурному катанию на коньках «Самарочка». Участие в них приняли 56 команд из разных регионов страны. Синхронистки команды «Юность-юниоры» (тренеры-преподаватели: Н.М. Санникова, Д.Д. Санникова, М.Д. Павлюченко) завоевали «серебро».



Спортивная аэробика



30.11–04.12.2023 г. в г. Чебоксары прошли Всероссийские соревнования и Межрегиональный турнир по спортивной аэробике «Венец Поволжья».

Победителями и призерами в составе команды Свердловской

области в возрастной категории 12–14 лет стали воспитанники СШ «Виктория»:

Трио, 1 место — Богданова Екатерина.

Танцевальная гимнастика, 1 место — Кокоулин Кирилл, Богданова Екатерина.

Гимнастическая платформа, 1 место — Кокоулин Кирилл, Соловьева Виктория.

Поздравляем спортсменов и тренера-преподавателя Маркину К.С. с отличными результатами!

Скалолазание



С 30 ноября по 3 декабря в Екатеринбурге прошли Всероссийские юношеские соревнования по скалолазанию в дисциплинах «лазание на трудность» и «лазание на скорость». За медали боролись почти 600 сильнейших спортсменов из 32 регионов страны в возрасте от 10 до 19 лет.

Спортсмены СШОР горных видов спорта заработали на домашних соревнованиях восемь медалей, пять из них — золотые!

Мамаева Яна (тренер Скачков Е.В.) заняла первое место в «лазании

на трудность» среди девушек 10–13 лет.

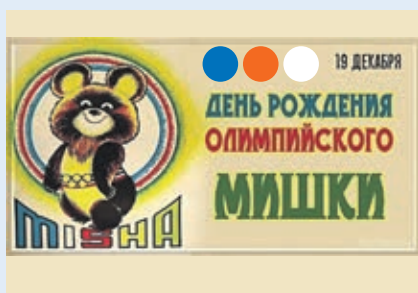
Медали в «лазании на скорость»:
Дараев Максим (тренер Семкина Т.М.) — первое место среди юношей 10–13 лет

Юзефович Алина (тренер Семкина Т.М.) — первое место среди девушек 16–17 лет.

Колдомов Кирилл (тренер Семкина Т.М.) — первое место среди юношей 16–17 лет.

Рыжов Максим (тренер Михайлов М.Г.) — первое место среди юносов 18–19 лет.

Спортивные праздники декабря



Детско-юношеский спорт: форум в Екатеринбурге

Фестиваль школьного и детско-юношеского спорта прошел в Екатеринбурге 15–16 декабря. Мероприятия фестиваля проводились на площадках Дворца игровых видов спорта и на базе Регионального центра развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ».

Участниками стали более 500 человек из 58 муниципалитетов региона.

В рамках фестиваля представители профильных ведомств, руководители и специалисты Центров те-

стирования Комплекса ГТО, представители общеобразовательных организаций и школьных клубов, а также наставники инновационного проекта «Спорт-лидер» обсудили итоги деятельности школьных спортивных клубов и лиг Свердловской области в 2023 году, планируемые мероприятия на следующий год, а также перспективы школьного и детско-юношеского спорта в Свердловской области до 2030 года.

15 декабря в рамках круглого стола «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе школьного и детско-юношеского спорта» были подведены предварительные итоги реализации программ. 16 декабря прошел мастер-класс «Спортивное сообщество и медиакommunikации»,

а также презентован аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом», предназначенный для тестирования и отбора спортивно одаренных детей.

В этот же день состоялись семинары на темы «Спортивный травматизм: причины, особенности, профилактика» и «Детско-юношеский спорт (медико-биологические аспекты)».



8 новых спортивных площадок появятся в Екатеринбурге в следующем году

«Проект «Спорт в каждый двор» реализуется в Екатеринбурге с 2020 года. Главной задачей инициативы является создание условий для занятий физкультурой по месту жительства».

За это время были построены 43 спортивные площадки, в том числе 16 многофункциональных хоккейных кортов (летом они превращаются в поля с искусственным покрытием и разметкой для других игр), 11 тренажерных пространств, 13 универсальных игровых полей и 3 зоны

для стритбола», — объяснила Людмила Фитина.

Основой проекта являются заявки жителей уральской столицы. Сначала горожане направляют предложения о создании или ремонте спортивной площадки в администрации районов, где обращения анализируют и ранжируют. Приоритетные пространства берет в работу Администрация города и воплощает идею екатеринбуржцев в жизнь.

В 2024 году благодаря проекту в городе появятся еще 2 универсальные площадки, 4 многофункциональных хоккейных корта, а также по одному полю для мини-футбола и воркаут-зоне. 8 пространств для занятий спортом будут расположены по 7 адресам:

- улица Metallургов, 32;
- улица Луначарского, 48;
- улица Комсомольская, 8;
- улица Фурманова, 112;
- улица Чайковского, 86/2;

- улица Байкальская, 52;
- улица Коммунистическая, 10.

Их открытие для горожан планируется уже в сентябре 2024 года.



Путь в волонтеры

Презентация волонтерской программы Всемирных игр дружбы-2024 состоялась в Москве.

Масштабный турнир пройдет с 15 по 29 сентября 2024 года в двух городах-организаторах — Москве и Екатеринбурге и привлечет около 7 500 волонтеров. 5 500 человек планируется задействовать на соревнованиях в Москве, еще 2 тысячи — в Екатеринбурге.

Волонтеры Игр дружбы будут участвовать в 20 функциональных направлениях, таких как организация соревнований, спортивный хронометраж, церемонии, управление объектами и другие.

Предварительный прием заявок от кандидатов уже стартовал на сайте проекта <https://volunteers>.

games2024.ru. Требования к кандидатам простые:

- возраст старше 18 лет;
- готовность выйти минимум на шесть смен во время турнира;
- быть участником платформы «Добро.ру»;
- умение работать в команде;
- готовность пройти все этапы отбора и обучения;
- для некоторых направлений необходимо знание английского языка.

Традиционно волонтеры получают фирменную экипировку, страховку, будут обеспечены питанием и проездом до места проведения соревнований, а иногородние — жильем на время работы.

В Екатеринбурге состоятся турниры по шести видам спорта на четырех современных объектах города. Дворец водных ви-

дов спорта примет соревнования по плаванию, прыжкам в воду и синхронному плаванию; Дворец игровых видов спорта — по спортивной гимнастике; спор-

тивно-оздоровительный комплекс «Калининец» — по легкой атлетике; Дворец дзюдо — соревнования по дзюдо.



День Героев-2023

День Героев — необычная памятная дата. Ее история корнями уходит в дореволюционную Россию. В далеком 1769 году императрица Екатерина II учредила высшую воинскую награду империи — орден Святого Георгия. Это событие и стало отправной точкой празднования Дня Георгиевских кавалеров. В Российской Федерации этот день впервые был отмечен в 2007 году. А Молодежным клубом «Уральский следопыт» игра «День Героев» проводится ежегодно с 2016 года. Этот год не стал исключением.

9 декабря 2023 г. патриотический квест «День Героев» впервые прошел на площадке Уральского техникума «Рифей», давнего партнера Молодежного клуба РГО. Организаторами молодежно-патриотического квеста выступили Уральский техникум

«Рифей» и Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт» совместно с Союзом юнкоров Свердловской области. Мероприятие прошло при поддержке Администрации Екатеринбурга.

Сильные морозы внесли свои коррективы, и от уличных этапов пришлось отказаться, к большому сожалению участников. Волонтерами на этапах выступили старшие курсанты кадетского корпуса «Спасатель». Жаркая соревновательная атмосфера с лихвой восполнила нехватку уличных активностей. К традиционным спортивным и военно-прикладным этапам добавились спасательные: «Подъем по штурмовой лестнице», «Подъем пострадавшего с помощью двойной спасательной петли», «Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного». Большинство ребят проходили эти этапы впервые и на практике ощутили важность и согласованность командной работы. Этапы комплекса ГТО сложности не вызвали, ребята давно к ним привыкли и легко справлялись с нормативами, а вот неполная разборка-сборка автоматов вызвала сложность у самых юных участников. Многие



шестиклассники впервые учились разбирать и собирать автоматы. Стрельба и автоматов в лазерном тире тоже далась нелегко. Под тяжестью оружия руки дрожали, и поразить без промаха мишень удавалось не каждому.

Соревнования закончились, итоги в скором времени будут подведены, а ребята, переполняемые новыми эмоциями и впечатлениями, еще долго будут рассказывать друзьям и родителям о пройденных этапах.

Спасибо огромное за помощь в организации и в проведении директору техникума Бруевой Марине Ивановне, курсантам и преподавателям «Рифей», Благотворительному фонду «Дети России».



Скалолазание — лучший вид спорта!

В скалолазание я пришел поздно, после 7 класса. До этого серьезно и долго занимался спортивными танцами. Разница между этими двумя видами спорта просто колоссальная! В одном — танцевальные залы и паркет, фрак и балетные платья, чарующие звуки вальса (это все нравится маме). В другом — отвесные стены, непролазные трассы, висишь где-то под потолком огромного зала на веревочной страховке, стараясь из последних сил дотянуться до зацепа (это все нравится папе, еще бы снежные горы и вершины добавить). Но, я люблю и маму, и папу и, к своему удивлению, с удовольствием рад заниматься и тем и другим. Причем чем больше я занимаюсь скалолазанием, тем больше влюбляюсь в этот красивый и разноплановый вид спорта.

В скалолазании три непохожих друг на друга вида: лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг. В каждом из этих видов скрыта своя красота.



Трудность выбирают самые сильные и выносливые спортсмены. С нижней страховкой ты лезешь вверх, хватаясь за замысловатые за-

цепы и рельефы. Сильно устают руки, срываешься и снова лезешь вверх. После 2–3 попыток руки забиваются и совсем не держат.

Боулдеринг — это примерно как трудность, но на небольшой высоте. Ты преодолеваешь трассу без всякой страховки и в случае срыва валишься на мягкие маты. В этом виде ты должен иметь отличную растяжку, цепкие и сильные пальцы. Трассы в боулдеринге короткие, но очень сложные и разнообразные. На соревнованиях ты должен преодолеть 8 разных трасс с минимальным количеством попыток.

Скорость — самый быстрый вид. Полный аналог спринта в легкой атлетике. Перед тобой 15-метровая вертикальная эталонная трасса, которую ты должен преодолеть за считанные секунды. Здесь уже не лезут, а бегут по отвесной стене, отталкиваясь ногами от небольших зацепов и перебирая захваты руками. Мировой рекорд в скорости — 4,9 секунды. Поверить в это сложно, а повторить практически нереально.

Занимаясь скалолазанием, начинаешь понимать и ценить силу и ловкость, отличную растяжку и стремительность, упорство и целеустремленность. Точность и отточенность движений делают этот вид спорта похожим на спортивные танцы, особенно это заметно в забегах по эталонке.

Мой тренер — Михайлова Юлия Борисовна, отличный наставник и тренер. Она воспитала многих именитых спортсменов и умеет, как никто другой, донести до учеников все премудрости этого вида спорта.

Кроме тренировок и соревнований, мы регулярно выезжаем на сборы. Как правило, это Тюмень или Красноярск. В этих городах созданы отличные условия для подготовки ска-





лолазов. Жаль, что наш город пока не может этим похвастать. Но Свердловская область всегда была и остается в топе российского скалолазания. Наши спортсмены Колдомов Кирилл и Иванова Елизавета — действующие обладатели национального рекорда в лазании на скорость. А Мешкова Виктория — одна из трех российских спортсменов представляла нашу страну на Олимпийских играх в Токио, где показала лучший из россиян результат.

Чемпионы не только хорошо выступают на соревнованиях, но и проводят встречи с молодыми спортсменами. 15 декабря Елизавета Иванова встречалась с самыми юными скалолазами и делилась своим огромным спортивным опытом. Елизавета рассказала о себе и о том, как начиналась её карьера, о первых соревнованиях и сборах. В ходе мастер-класса ребята узнали о важности разминки и общефизической подготовки, а также познакомились с правильной тех-

никой выполнения упражнений. Елизавета Иванова — мастер спорта России международного класса, победительница первенств мира и Европы, чемпионка России. Красивая, умная, подтянутая — это ли не реклама нашего вида спорта?

Всю осень российские телезрители были прикованы к экранам телевизоров, наблюдая за поединками шоу «Суперниндзя». Сложнейшие трассы штурмовали каскадеры, военные, представители спецподразделений, гимнасты, силовые акробаты, паркурщики и мастера воркаута, чемпионы единоборств и учителя физкультуры. А кто стал победителем, кто стал «Суперниндзя»? Вадим Тимонов — скалолаз из Санкт-Петербурга. Разве это не говорит об абсолютном превосходстве скалолазания и об отличной спортивной подготовке спортсменов?

Чем полезно скалолазание

Оно прекрасно влияет на развитие головного мозга. Благодаря рассогласованному движению рук и ног происходит развитие межполушарного взаимодействия.

Для прохождения трассы вам необходимо проложить оптимальный маршрут (будет работать ваше мышление, появятся навыки планирования, развивается концентрация внимания).

Трассу нужно запомнить, а для этого необходима хорошая память. Различные виды захвата развивают крупную и мелкую моторику.

Все вышеперечисленное просто гарантирует 100-процентную успеваемость в школе.

Скалолазание — это гармоничное развитие тела! Занимаясь, вы развиваете ВСЕ группы мышц. Появляется сила, гибкость, координация и пластика движения, скорость, выносливость.

Поднимаясь вверх, вы встаете на опору, при этом активно работает вся стопа, а это — профилактика плоскостопия и сколиоза. В результате занятий вы станете обладателем

красивой фигуры и гармонично развитого тела.

Скалолазание — это развитие личности, движение к цели. Это преодоление себя, проработка страхов, уверенность, умение распределять силы, принимать решение, просчитывать риски и побеждать себя.

Скалолазание — это новые комфортные спортивные залы, душевная атмосфера, друзья...

Это удивительный вид спорта. Заниматься им можно не только в залах, но и на настоящих скалах, объехать и посмотреть весь мир. Для надежной страховки на скалах нужна помощь друзей. Скалолазание научит вас слаженной работе в команде, умению принимать решения, брать ответственность за себя и за друга. Слышать и слушать, руководить и подчиняться, надежности и доверию.

СКАЛОЛАЗАНИЕ — ЭТО ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА С БЛЕСТЯЩИМ БУДУЩИМ!

Занимайтесь скалолазанием, становитесь лучше!

Семёнов Иван
СШОР Горных видов спорта



Никогда не пробуйте кёрлинг

Здравствуйте, меня зовут Алексей, мне 23 года, и я кёрлингист.

Кёрлинг управляет мной. Я не могу представить свою жизнь без кёрлинга.

Хочу поделиться с вами своей историей. Надеюсь, после прочтения вы поймете, чем на самом деле является кёрлинг.

Первый раз я попробовал кёрлинг еще в школе. Подростковый возраст, всем хочется острых ощущений. Тогда все было под контролем родителей. Устроили мне и моим друзьям пробное занятие.

Друзья поиграли и разошлись. Тогда никто не мог представить, чем обернется эта невинная забава.

В следующий раз кёрлинг нашел меня на первом курсе. Мне только-только исполнилось 18. Увидел объявление о наборе в секту секцию, заманили халявным зачетом по физкультуре.

Незаметно для себя и довольно быстро я оказался в сборной. Вместе со старшими ребятами впервые сыграл на Московских студенческих играх. Серебряная медаль с первых соревнований и золото на вторых придали эйфории.

И вот уже я рассказываю про кёрлинг всем моим знакомым и пытаюсь подсадить их на эту азартную игру. Хорошо, что они не слушают меня.

Дальше — как в казино. Играешь и веришь, что будешь выигрывать всегда. Потом в студенческий кёрлинг приходят профессионалы, игроки со стажем, и забирают все награды. Проигрываешь все больше и больше. Все время думаешь, что на следующих соревнованиях сможешь отыграться и взять реванш.



На двух последних московских турнирах я занял четвертое место. Разве могло быть иначе?

Учеба на Физтехе — не самое простое занятие. На втором курсе начались сложности с учебной нагрузкой. Не успевал сдавать задания, стал реже ходить на пары, жил в апатии. Думаю, именно в этот период слабости кёрлинг пустил корни во мне. Много раз я выходил из общежития только ради тренировки. Чтобы получить хоть немного позитивных эмоций, пусть даже таким способом.

Когда я разговаривал с замдекана о возможности академического отпуска, он спросил меня, зачем мне нужно учиться в МФТИ. Я ответил, что мне нравится танцевать на балах и играть в кёрлинг. Он сказал, что в таком случае возможность заниматься любимым делом должна мотивировать меня справляться с учебой. Ладно, я не помню, точно ли он так сказал, но получилось примерно так.

Кёрлинг требовал вложений. Со временем хочется попробовать более качественный инвентарь, и вот

я за 37500 покупаю с рук инвентарь с кодовым названием «Delux», потому что остальные не дают нужного эффекта. «Delux» приносит непередаваемые ощущения. Теперь я могу за один подход сделать больше дорожек, хоть тейков, хоть дро — уже неважно.

Шло время. Старшие товарищи завязали с кёрлингом, я не смог. Я начал проводить открытые тренировки и рассказывать студентам о кёрлинге. Некоторые приходили в секцию, как и я когда-то раньше.

Постепенно мой круг общения сузился. Я перестал поддерживать связь почти со всеми одногруппниками, которые разъехались по миру. Среди моих друзей остались только заядлые кёрлингисты из секции.

Не удовлетворившись этим фактом, кёрлинг добрался и до моих основных занятий — учебы и работы.

Диплом в бакалавриате я писал по вполне традиционной и уважаемой теме «Дистанционные числа Рамсея». В магистратуре я меняю тему исследования — видите ли, это слишком теоретические и никому не нужные вещи. Я устраиваюсь работать в лабораторию исследований спорта НИУ ВШЭ и делаю диплом про кёрлинг.

Тема моей магистерской диссертации — «Анализ изменений в кёрлинге после введения правил о пяти гардах и запрете разводов».

Я поступаю в аспирантуру МФТИ с мыслью о том, чтобы еще раз поиграть в кёрлинг на Московских студенческих играх. Мой научный руководитель из Санкт-Петербурга, эксперт в области теории игр, кажется, не до конца осознает, какая игра поглощает меня.

В конце ноября после очередных Всероссийских студенческих соревнований я возвращаюсь в Долгопрудный. Вместо занятий научной работой и проверки контрольных у студентов я записываюсь на онлайн-занятия по тактике кёрлинга и начинаю вести спортивный дневник.

Кёрлинг дал мне то, что у меня есть сейчас, и забрал все остальное.

Раньше я мечтал об учебе в Германии. Сейчас я мечтаю о победе на Московских студенческих играх.

Раньше я учился на стипендию. Сейчас я отказался от поступления на бюджет в НИУ ВШЭ и учусь на гранте.

Раньше я мог попасть на стажировку в топовую IT-компанию. Сейчас я могу выиграть футболку Студенческой лиги кёрлинга.

Подумайте дважды, прежде чем попробовать кёрлинг. Ваша жизнь изменится.



100-летие Министерства спорта Российской Федерации

30 ноября 2023 года в Москве, в Государственном Кремлевском Дворце прошла торжественная церемония, посвященная празднованию 100-летия Министерства спорта. Президент Российской Федерации Владимир Путин направил поздравление работникам и ветеранам спортивной отрасли, а также спортсменам.

Гуманитарная помощь

24 ноября 2023 года на площадке Екатеринбургского института физической культуры состоялась передача гуманитарной помощи региональному отделению общероссийского общественного движения «НАРОДНЫЙ ФРОНТ». Студенты, преподаватели образовательной организации и просто неравнодушные люди в течение двух месяцев собирали гуманитарную помощь для участников СВО.

В первую очередь были собраны теплые вещи и средства личной гигиены, медицинские расходные материалы (бинты, вата, марлевые повязки,

В программу праздничной церемонии вошла уникальная ретроспектива с участием творческих коллективов, демонстрация архивных материалов о становлении российского спорта, хроники Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также выступления, посвященные важной роли физкультурных организаций СССР в годы Великой Отечественной войны, в историю которых отечествен-

антисептики и т.д.), долгохранящиеся продукты питания (крупы, соль, сахар, чай, кофе).

ные спортсмены вписали свои имена.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» с гордостью представили лучшие из лучших студентов учебной организации, отличники учебы и мастера спорта: Хабарова Анастасия Михайловна (Аб21-1), Янкина Валерия Дмитриевна (Фб23-1), Пашков Ярослав Геннадьевич (Фб21-1), Рыжов Максим Александрович (Фб22-1).



«Мисс и Мистер СПО-2023»

21 ноября 2023 г. в Центре культуры и искусства «Верх-Исетский» состоялся финал конкурса городского проекта СПО в лицах. Екатеринбург — «Мисс и Мистер СПО». В рамках финального мероприятия прошло тематическое шоу «ПОКОЛЕНИЕ», где главными героями были участники проекта.

Всего в конкурсе приняли участие 26 девушек и юношей из средних специальных учебных заведений Екатеринбурга. На протяжении месяца ребята готовились к финалу проекта, разучивали постановки, посещали мастер-классы по дефиле, сценической речи и пластике, учили текст и сценарий программы, приняли участие в фотосессии и подготовили ви-



деозвизитки, прошли интеллектуальные испытания, выступили с патристическим флешмобом в честь «Дня народного единства».

Финал конкурса был очень волнительным, все участники хотели победить и получить заветные кубок и корону. По итогам проекта студентам Екатеринбургского колледжа физической культуры были присвоены сле-



дующие звания: Цветков Максим — «Мистер зрительских симпатий» (онлайн) и «Мистер величие»; Фархутдинов Равиль — «II вице-мистер СПО» и «Мистер харизматичность»; Чусовитина Дарья — «Мисс грация»; Колесникова Наталия — «I вице-мисс СПО» и «Мисс величие»; Пермякова Ирина — «Мисс перевоплощение».

ем победителей и желаем дальнейших достижений на спортивной арене!



«Русский силомер»

12 декабря в Уральском юридическом институте МВД РФ прошел Чемпионат среди высших учебных заведений г. Екатеринбурга по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер», на призы Общественного совета ГУ МВД России по Свердловской области.

Честь Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» с достоинством отстаивали студенты Дербышев Артемий (Фб-22-1) и Мартынова Александра (А21-2), показавшие наивысшие результаты на гимнастической перекладине и завоевавшие первое место в командном зачете.

Лучший результат Дербышева Артемия в дисциплине «подтягивание на одной руке» — 16 раз. Поздравля-



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Государственная лицензия 90Л01 0009191 выдана бессрочно
Государственная аккредитация 90А01 0002390 бессрочно

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»

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид спорта 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) 234-65-50,
Web-сайт www.sport-ural.ru
e-mail: priem@sport-ural.ru

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

☺☺☺

Полгода хожу в тренажерку и чувствую себя суперменом: если на меня нападут, я смогу прилечь 3 подхода по 12 повторений.

☺☺☺

Никак не могу выбрать время, чтобы начать качать пресс. Или только что поел, или уже есть хочется...

☺☺☺

Единственное, что мешает мне заняться скандинавской ходьбой — это отсутствие визы.

☺☺☺

Решил начать качать пресс, но одумался и начал качать сериал.

☺☺☺

Когда я вижу, как люди активно занимаются спортом, то в знак уважения стараюсь втянуть живот.

☺☺☺

Когда я отказываюсь идти в тренажерный зал, я, таким образом, тренирую волю.

☺☺☺

— Для вас спорт — это профессия, или увлечение?

— Для меня — это канал на телевизоре.

☺☺☺

Качаюсь по два часа в день, а мышцы не растут! Подскажите, что не так с качелями?

☺☺☺

Финансовая грамотность — это когда понимаешь, что если абонемент в фитнес на месяц стоит 1000 рублей, а на год — 5000 рублей, то выгоднее будет не брать его вообще.

☺☺☺

— Пробовал на одной руке отжиматься?

— Ага.

— Спина не хрустела?

— Нет, нос болел.

☺☺☺

Вчера перед сном собрался пресс качнуть. Сегодня так и проспал: руки на затылке, ноги под диваном.

☺☺☺

Когда мне скучно, я покупаю пирожные, подхожу к фитнес-центру с панорамными стеклами, и ем их... напротив людей на беговой дорожке.

☺☺☺

— Я в бассейн по понедельникам не хожу.

— А почему?

— Понимаешь, многие люди по понедельникам начинают новую жизнь, поэтому я прихожу во вторник — новая жизнь у них уже закончилась и в бассейне пусто.



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

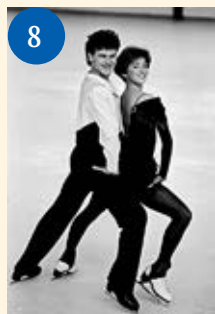
Верх-Исетский



УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU

Викторина «Легенды Уральского спорта»



1. Выдающийся уральский пловец. 4-кратный Олимпийский чемпион

А. Александр Попов Б. Евгений Садовый В. Владимир Сальников

2. Первый свердловчанин, покоривший Эверест в 1982 году.

А. Евгений Виноградский Б. Алексей Болотов В. Сергей Ефимов

3. Самый титулованный Уральский тяжелоатлет.

А. Василий Алексеев Б. Юрий Власов В. Аркадий Воробьев

4. Уральский боксер, абсолютный чемпион мира (по версиям WBC/WBA/IBF) среди профессионалов?

А. Егор Мехонцев Б. Константин Цзю В. Юрий Александров

5. Екатеринбург — участник пяти олимпиад.

А. Александр Попов Б. Сергей Чепиков В. Шамиль Сабиров

6. Памятник какому великому тренеру установлен около Дворца игровых видов спорта в Екатеринбурге?

А. Александр Кандель Б. Виктор Тихонов В. Николай Карполь

7. По какому виду спорта стал Олимпийским чемпионом Давид Белявский?

А. Легкая атлетика Б. Спортивная гимнастика В. Плавание

8. Свердловчанка, Олимпийская чемпионка по фигурному катанию 1992 года

А. Юлия Липницкая Б. Марина Климова В. Ирина Роднина

9. Самый знаменитый уральский хоккеист, единственный в мире, выигравший Олимпийские игры, чемпионат мира, Кубок Стэнли и Кубок Гагарина?

А. Александр Овечкин Б. Валерий Харламов В. Павел Дацюк

10. Олимпийская чемпионка, завоевавшая в 1964 году в Инсбруке сразу три золотые медали.

А. Зинаида Амосова Б. Клавдия Боярских В. Раиса Сметанина
Подсказки на фотографиях.



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич
Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213
тел.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru,
Сайт: www.uralscheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 4242
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 21.12.2023
Выход в свет 21.12.2023.
Распространяется бесплатно.

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

6+