



«Ледовый штурм-2018»



26–27 января в Ледовом городке Екатеринбурга прошел фестиваль «Ледовый штурм». Фестиваль был организован Молодежным клубом Русского географического общества «Уральский следопыт» при поддержке Фонда президентских грантов.

Подробности на стр. 4–5

Сегодня в номере:

Гостиничное дело – перспективное направление подготовки

Продолжаем рассказ о направлениях подготовки Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ.



Страница 2

Биатлон на подъеме

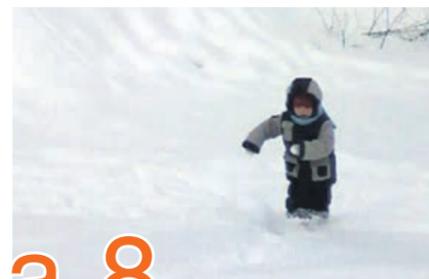
13 января на этапе Кубка мира по биатлону в немецком Оберхофе российская сборная совершила чудо.



Страница 3

Поход на Тальков камень

Я буду долго помнить этот поход. И фотографии весёлые получились.



Страница 8

Скоро!

2 февраля 2019 года

На территории кампуса Уральского государственного лесотехнического университета пройдет квест «Сказочная тайга». Ориентирование на местности, стрельба из лазерного оружия, бег с препятствиями, гонки на беговелах, забеги по скалодрому, соревнования на велотренажерах и многое другое ждет участников этой увлекательной интенсивной игры-квеста.

Организаторы: Молодежный клуб Русского географического общества «Уральский следопыт», ФГБОУ ВО УЛТУ, при поддержке Департамента молодежной политики Свердловской области.



Навстречу спортивной карьере

(ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО)

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

– Когда впервые состоялся набор на ваше направление?

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

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

– Какие экзамены нужно сдать ребятам для поступления к вам?

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



– В каких областях деятельности смогут работать ваши выпускники?

– Основная область профессиональной деятельности выпускника включает:

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

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

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

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

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

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- потребители гостиничного продукта, запросы, потребности и ключевые ценности потребителя гостиничных услуг;
- организация процесса предоставления услуг предприятиями гостиничной деятельности;
- гостиницы и другие средства размещения, объекты санаторно-курортной деятельности и отдыха,
- объекты общественного питания, досуга и другие объекты, связанные с формированием и реализацией гостиничного продукта;
- гостиничный продукт, включающий основные, дополнительные и сопутствующие гостиничные услуги;
- технологии формирования, продвижения и реализации гостиничного продукта;
- техника и оборудование, обеспечивающие технологические процессы гостиничной деятельности, безопасность жизнедеятельности;
- нематериальные активы, принадлежащие гостиничным предприятиям на праве собственности или ином законном основании;

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

– нормативная документация и производственно-технологические регламенты гостиничной деятельности.

– Знание языка обязательно на вашем направлении или нет?

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

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

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

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



ИФКСиМП УрФУ

приглашает абитуриентов по направлениям бакалавриата:

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

Дирекция института:

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

Золотой Оберхофф

13 января на этапе Кубка мира по биатлону в немецком Оберхофе российская сборная совершила чудо.

В женской эстафете россиянки Евгения Павлова, Маргарита Васильева, Лариса Куклина и Екатерина Юрлова-Перхт стали первыми. Екатерина финишировала в гордом одиночестве с российским флагом. Мечтать об этом могли многие, но мало кто мог в такое поверить. Женская сборная одержала первую победу в эстафете за семь лет. Радости болельщиков не было границ.

Поверив в чудо, все с нетерпением ждали мужскую эстафету.

В мужской эстафете россияне вышли в лидеры после первой стрельбы



на втором этапе. Отличная стрельба на огневых рубежах Евгения Гараничева обеспечила преимущество над норвежцами более полминуты.

На своем, третьем этапе Дмитрий Малышко был не таким точным, но смог увеличить отрыв до 1 мину-

ты. Бежавший последним Александр Логинов явно волновался, но и его соперники волновались тоже. Обойти его Мартен Фуркад так и не смог. У французов – серебро. Бронза у австрийцев.

Мужская сборная в составе Мак-

сима Цветкова, Евгения Гараничева, Дмитрия Малышко и Александра Логинова повторила результат женской сборной, и выиграла эстафету 4x7,5 км.

Этап Кубка мира по биатлону в немецком Оберхофе стал для нашей сборной счастливым. Мужская сборная России победила в эстафете впервые за два последних сезона.

Подобный российский дубль в эстафетах состоялся впервые за 12 лет. В далеком декабре 2006 года на этапе Кубка мира в Хохфильцене также победила и мужская сборная России, и женская. Тогда на первой ступени пьедестала стояли: Наталья Гусева, Анна Богалий-Титовец, Ирина Мальгина, Ольга Анисимова, Иван Черезов, Дмитрий Ярошенко, Максим Чудов и Сергей Рожков.

Наш биатлон



Что такое биатлон?

Слово «биатлон» можно перевести как «двойное состязание». В этом виде спорта объединились лыжная гонка и стрельба из винтовки. Биатлон появился из охоты на лыжах. Первые соревнования по этому виду спорта были проведены среди военных патрулей. Они назывались «патрульная гонка».

Впрочем, бежать можно не только на лыжах. Бывают гонки на снегоступах или на охотничьих лыжах, а стрельба – из охотничьей винтовки. Летом лыжи заменят лыжероллеры. Или обычный бег. Существует биатлон, в котором гонка проходит на горных велосипедах. Ещё есть ачери-биатлон, в котором вместо винтовки стреляют из спортивного лука.

Спортсмен должен добежать до огневого рубежа, сделать пять выстрелов и бежать дальше. Лыжи при этом снимать нельзя. Стреляют стоя или лежа.

При промахе спортсмен получает штрафные очки или пробегает дополнительный круг.



Биатлонный бум

Всего лет 40 назад в Югре никто не занимался биатлоном. Но в родные края вернулся из армии лыжник Валерий Захаров. В армии он познакомился с биатлоном. И захотел продолжаться тренироваться в Ханты-Мансийске. В небольшой спортивной школе начались тренировки. Вскоре она стала школой Олимпийского резерва. В городе начался настоящий биатлонный бум, многие хотели заниматься этим новым видом спорта. А Валерий Захаров стал тренером и больше 20 лет занимался с юными спортсменами. Но чтобы проводить соревнования мирового уровня, нужен был особенный центр. И в 1997 году его построили!

Ханты-Мансийск – один из центров мирового биатлона

В нашей стране снега хватает, чтобы тренироваться. Биатлонисты тренируются в Алтайских горах, в Сочи, есть центры в других регионах. Но центром мирового биатлона Россия стала, только когда в Ханты-Мансийске появился новый современный стадион. Это Центр зимних видов спорта имени А.В. Филипенко, который ещё называют биатлонным центром. Здесь проходят соревнования по биатлону, лыжным гонкам, сноуборду и другим видам спорта. Здесь тренируются все наши знаменитые биатлонисты.

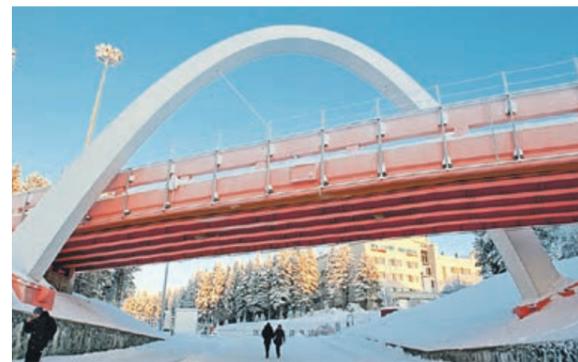
В центре зимних видов спорта проходят финальные этапы розыгрыша Кубка мира, Чемпионаты России и Чемпионаты мира по биатлону, Чемпионат мира по лыжным гонкам и биатлону среди спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Протяжённость лыжных трасс – 15 километров. И проходит трасса по живописным местам, в зоне природного парка «Самаровский чугас» (Чугас – холм, остров, покрытый лесом). На трассе установлены фонари и прожекторы, ведь в Сибири рано темнеет.

За соревнованиями могут наблюдать 15 тысяч болельщиков.

Как готовят трассу

Сама природа позаботилась о том, чтобы в Ханты-Мансийске развивать зимние виды спорта. В Югре много снега, а температуры минусовые, как и положено зимой. Но на стадионе не ждут, когда снег нападает сам собой, чтобы начинать прокладывать лыжню. Строить лыжню трассу нужно с искусственного снега. Его достают из-под опилок, где он хранится с прошлого года. Этот первый слой трассы толщиной в 30 см укладывают уже в октябре, и можно начинать тренироваться. В Европе в это время можно найти снег только на большой высоте, а это не совсем те условия, которые нужны биатлонистам для тренировки. И сколько бы снега не напало за зиму, даже в марте трасса в Ханты-Мансийске не растает!



Чтобы увидел весь мир!

Телеоператоры снимают соревнования из специальных укрытий. Но иногда им приходится надевать шлемы и бронежилеты, чтобы показать телезрителям интересные кадры со стрельбища. Вид сверху снимают камера на кране и «летающая» камера на квадрокоптере. Операторы стараются не только показать спортсменов и накал соревнования, но и красоты Югры.

Арка – главная достопримечательность центра зимних видов спорта. По ней зрители из разных стран узнают, что соревнования проходят в Ханты-Мансийске. Под ней – с трассы к стадиону – пробегают все спортсмены.

«Ледовый штурм-2019»

26–27 января в Екатеринбурге прошел традиционный зимний фестиваль «Ледовый штурм-2019».

Фестиваль организован Молодежным клубом Русского географического общества «Уральский следопыт», Федерацией альпинизма Свердловской области, Уральской федерацией мас-рестлинга, Федерацией рыболовного спорта при поддержке Фонда президентских грантов, Министерства физической культуры и спорта

Свердловской области, Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбург, Департамента образования Администрации города Екатеринбург, Управления культуры Администрации города Екатеринбург, Комитета по молодежной политике Администрации города Екатеринбург.

Первой из площадок, на которой развернулись действия, стал Ледовый городок Екатеринбурга. 26 января, в самом центре города, несмотря на двадцатиградусный мороз, собрались 74 участника конкурса Ледово-



Эскиз для конкурса Ледового граффити Стрекова Анастасия, 10 класс

го граффити, приславших свои работы и прошедших отборочный этап конкурса эскизов. Темой граффити в этом году стали «Познавательные путешествия и творчество Павла Петровича Бажова». Каких только эскизов не присылали ребята: «Катание с гор», «Лыжные походы», «Великий Полоз», «Даренка», «С папой – круто», «Огневушка-поскакушка», «Песни у костра». Всего в «Уральский следопыт» пришло 98 работ.

Конкурс Ледового граффити проводится Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» уже третий год подряд, и с каждым годом растет количество его участников. Мероприятие, надо заметить, очень экстремальное. Одно дело – рисовать летом, когда тепло, другое дело – зимой, когда краска замерзает в баллончике или растекается по ледовой поверхности из-за экзотермической реакции взаимодействия аэрозольной эмали и льда. Мороз не испугал художников. Самым юным из них было всего восемь лет, а самым опытным – двадцать восемь. Более трех часов продолжалась роспись стен главного Ледово-

го городка Екатеринбурга. Самым трудоемким оказалось разрисовать 12-метровый ледовый столб для соревнований по ледолазанию. Художникам пришлось даже задействовать подъемную технику и навыки ледолазания, с чем Лобанова Анна и ее помощники: Невоструева Ольга и Политов Никита справились просто блестяще.

Оценивали конкурсные работы настоящие профессионалы, представители Государственного центра современного искусства (РОСИЗО) – Дарья Маликова, Екатеринбургской академии современного искусства – Ефремова Ульяна, Администрации города Екатеринбург – Батенькова Анна. Учитывая сложность и экстремальность рисования, конкурсная комиссия рекомендовала к награждению 46 из 74 работ. Выделив при этом работы: «Северное сияние» – коллектива МБУ ДО ДЮЦ КМЖ «Витязь», «Катание с гор» – Конюковой Аллы (10 лет), «Огневушка-поскакушка» – Курцовой Вики (10 лет), «Малыхитовая шкатулка» – Лопаревой Ольги (5 класс), «Отдых на турбазе» – Храмовой Анны (10 лет), «Данила-мастер» – Поповой Алены (10 лет), «Ермаковы лебеди» – Фалькиной Софии (8 лет), «Кристалл» – коллектива клуба «Фантазия», «Серебряное копытце» – Кривых Марии, и, конечно же, взрослых участников: «Слон-путешественник» – Салазкиной Евгении и Куфгарева Василия.

Все участники Ледового граффити получили пакеты участников с именными сертификатами и журналами «Уральский следопыт», шапки Молодежного клуба РГО, сшитые при поддержке Фонда президентских грантов, а победители и лауреаты – дипломы, подарки и призы.

27 января, когда награждение на центральной сцене Ледового городка было в самом разгаре, бы-





ли подведены итоги соревнований по зимней рыбалке, проводимых в рамках фестивальной программы на территории Городского пруда. Заявки на участие в соревнованиях прислали 30 любителей зимней рыбалки. Улов в этом году был удачным. Ни один рыбак не ушел домой без рыбы, что случается на подобных соревнованиях довольно редко. Самым удачливым оказался Евдокимов Иван из Екатеринбурга, наловивший почти килограмм рыбы. Все рыбаки также получили пакеты участников и шапки Молодежного клуба РГО за участие в фестивальной программе.

После награждения граффитистов центральная сцена Ледового городка



превратилась в площадку для соревнования по мас-рестлингу. Мас-рестлинг – это национальный вид спорта Якутии, введенный во Всероссийский реестр видов спорта только в 2003 году, но уже собравший много поклонников на Урале. Ребята из Уральской федерации мас-рестлинга стараются принимать участие во всех значимых фестивалях Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт». Даже зимой, несмотря на мороз, со всей Свердловской области в Ледовый городок съехались 47 участников, выступающих в 13 категориях. Зрителями этих соревнований стали сотни болельщиков и простых посетителей Ледового городка. А параллельно с мас-рестлингом начались самые зрелищные ледовые состязания.

Каждый год специально для ледолазов в центре Екатеринбурга строится 12-метровый ледовый столб, на котором проводятся забеги ледолазов на скорость, а после – фестивальные состязания и мастер-классы, принять участие в которых может любой желающий, невзирая на возраст, пол и физическое состояние. Подобное действие проводится Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» и Федерацией альпинизма Свердловской области для популяризации зимних экстремальных видов спорта. Когда еще любой желающий сможет в центре миллионного мегаполиса не только посмотреть на выступления профессионалов – мастеров спорта и чемпионов по ледолазанию, но и сам, надев кошки и взяв в руки ледорубы или айс-фифи, постараться покорить горизонтальные или вертикальные ледовые стены городка?

Ледовый штурм заканчивается после 19 часов награждением спортсменов-ледолазов, профессионалов и любителей, многие из которых сегодня впервые попробовали себя в таком экстремальном виде спорта. Спортсмены-ледолазы, как и все остальные участники фестиваля «Ледовый штурм», получили пакеты участников и красные шапки Молодежного клуба РГО.

Фестиваль закончился. Уже сегодня ночью уборочная техника приступит к разбору Ледового городка, чтобы через несколько дней центральная площадь Екатеринбурга приобрела свой привычный облик. У участников фестиваля останутся только приятные воспоминания, яркие впечатления и планы на будущий год. Всего же в фестивальной программе 2019 года приняли участие более 300 участников и волонтеров, а также тысячи зрителей, увидевших на главной Ледовой площадке Екатеринбурга за два выходных дня все многообразие зимних экстремальных активностей.

Фото: Артем УСТЮЖАНИН / E1.RU

День студента – Татьянин день 2019!

25 января 2019 года в актовом зале Екатеринбургского института физической культуры состоялось торжественное поздравление студентов с профессиональным праздником, с Днем студента. Каждый год 25 января вся страна отмечает самый любимый студенческий праздник – День студента или Татьянин день! Этот праздник отмечают бывшие студенты, будущие студенты и, естественно, настоящие студенты.

Первым поздравить учащихся института и колледжа на сцену пригласили заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, кандидата педагогических наук, профессора кафедры теории и методики физической культуры, директора Екатеринбургского института физической культуры Игоря Юрьевича Сазонова.

Свою речь руководитель начал с поздравления всех присутствующих в зале девушек и женщин с именем Татьяна, рассказал основные исторические моменты Дня студента и почему Татьяна является покровительницей студенческого братства. Затем Игорь Юрьевич торжественно вручил студентам института Гранты за успехи в учебе: Грантом III степени наградили Скороходову Полину (ФДб-17-21); Грант II степени вручили Горбунову Александру (ФДб-16-31); Грантом I степени был награжден Левин Лев (АДб-17-21).

После награждения за успехи в учебной деятельности Игорь Юрьевич озвучил результаты фотоконкурса «Быть студентом – это круто!» и наградил победителей и участников: в интернет-голосовании победила 14 академическая группа колледжа; I место, по мнению профессорско-преподавательского коллектива, заняли студенты ФДб-18-11 академической группы, обе группы-побе-

дительницы получили дипломы за I место и сертификаты в пиццерию. Дипломы за участие получили студенты: АДб-18-11; 12 группы, 14 группы, 16 группы, 34 группы, 35 группы!

Для поздравления учащихся с Днем студента, для вручения спортивных наград студентам-спортсменам на сцену пригласили председателя спортивного клуба, мастера спорта международного класса по конькобежному спорту – Шачкову Татьяну Анатольевну, и руководителя физического воспитания – Половникова Михаила Юрьевича.

Спортивные награды заслуженно получили: Башмаков Роман (I место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); Гоглев Никита (II место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); Веселов Кирилл (III место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); Бабанина Александра (I место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); Мельник Екатерина (II место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); Родионова Яна (III место в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу); 14 академическая группа (I место в командном зачете в соревнованиях по кроссу); 24 группа (II место в командном зачете в соревнованиях по кроссу); 17 группа (III место в командном зачете в соревнованиях по кроссу); 43 группа (I место в соревнованиях по перетягиванию каната); 11 группа (II место в соревнованиях по перетягиванию каната); группа Ф-Дб-16-31 (III место в соревнованиях по перетягиванию каната); 15 группа (III место в соревнованиях по перетягиванию каната); 12 группа (I место в соревнованиях по мини-футболу); 42 группа (II место в соревнованиях по мини-футболу); 15 группа (III место в соревнованиях по мини-футболу). Под



громкие аплодисменты зрителей, директор учебного заведения Игорь Юрьевич продемонстрировал зрителям еще один спортивный трофей Екатеринбургского института физической культуры – кубок и диплом Министерства Физической Культуры и Спорта Свердловской области: IV место в общекомандном зачете Универсиады ВУЗов Свердловской области 2018 года и I место среди ВУЗов численностью менее 2000 студентов.

Еще одним приятным сюрпризом для студентов стал розыгрыш шейкеров с логотипом учебного заведения. Алла Ильинична, Татьяна Анатольевна, Михаил Юрьевич, достали из общего списка по одной записке с фамилиями студентов и озвучили имена счастливых, в колледже шейкеры получили: Тагиров Гаджи (11 академическая гр.); Демидова Анна (24 академическая гр.), Калинин Дмитрий (24 академическая гр.). В институте заветные призы достались Прохорову Петру (группа Ф-Дб-17-21) и Михайловой Татьяне (группа А-Дб-16-31).

Творческим поздравлением для преподавателей, студентов и гостей стали выступления: Фаезовой Алины с художественно-гимнастическим номером «Опять метель»; Пупковой Полины с вокальной композицией

«Плакала» и танцевальный номер Гилевой Татьяны и Тюрина Кирилла; завершился праздник студентов новым номером от танцевального коллектива «GOLD».

Благодарим всех участников мероприятия за помощь в организации и проведении Дня студента. От всего сердца поздравляем наших студентов с профессиональным праздником, творите, путешествуйте, любляйтесь, дружите и, конечно, с гордостью несите звание «студента» Екатеринбургского института физической культуры!



Поздравляем Игоря Юрьевича с государственной наградой – присвоением Почетного звания «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»!



20 декабря 2018 года губернатор Свердловской области, Евгений Куйвашев вручил выдающимся уральцам государственные награды Российской Федерации. Глава региона высоко оценил талант этих людей, трудолюбие и увлеченность делом.

Почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» присвоено директору Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК», кандидату педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры Игорю Юрьевичу Сазонову.

Почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» присваивается организаторам физкультурного движения,

ученым и тренерам, работникам коллективов физической культуры, спортивных сооружений, физкультурных организаций, учебных заведений, научно-исследовательских институтов за заслуги в развитии физической культуры и спорта, в организационно-методической, учебно-тренировочной, воспитательной, инженерно-технической, научно-педагогической и хозяйственной деятельности, совершенствовании системы физического воспитания населения, массового спорта, спорта высших достижений и работающим в области физической культуры и спорта.

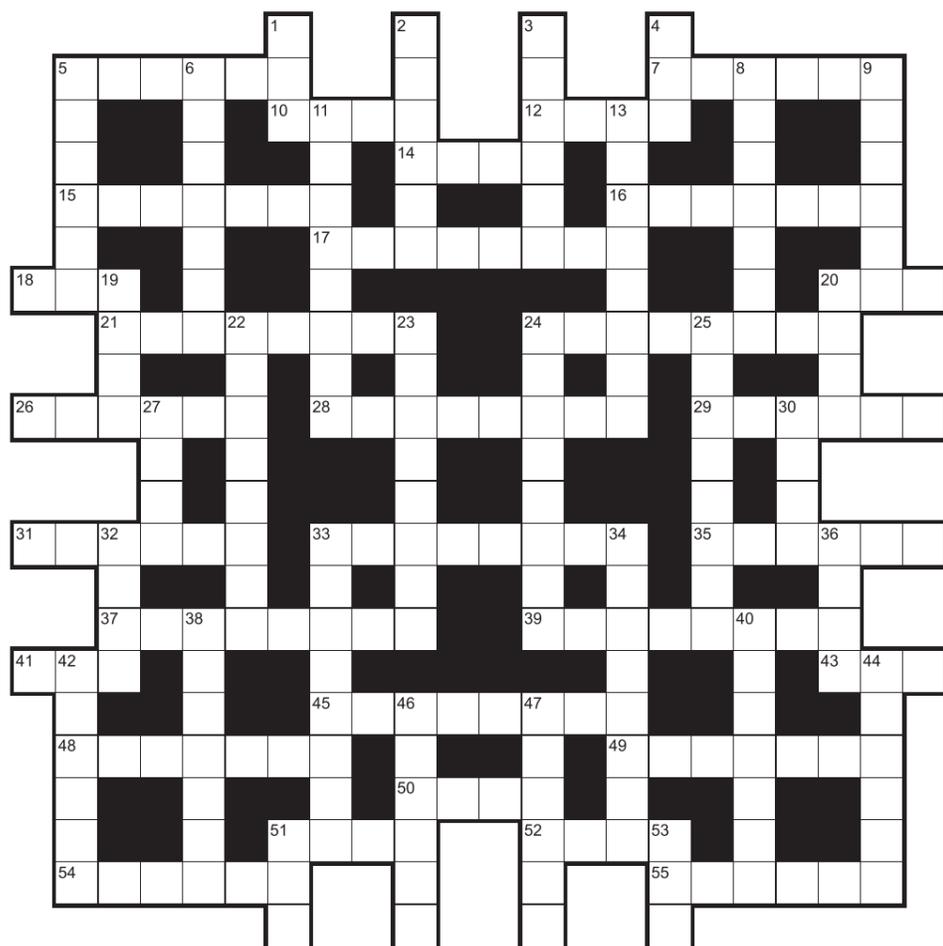
От всей души поздравляем Игоря Юрьевича с присвоением высокого звания и желаем дальнейших успехов и процветания!

КРОССВОРД «НАБОРОТ»

Это спортивный кроссворд «наоборот». Ответы перед вами.

Осталось лишь вписать их правильно в сетку. Каждое слово – на свое место.

Если вы не знаете, что это за слова, спросите у родителей или найдите их в интернете.



По горизонтали:

Шипулин.
Бита.
Айкидо.
Теннис.
Рагозина.
Санеев.
Локо.
Ритуал.
Мурманск.
Таль.
Саночник.
Барс.
Утопист.
Метание.
Индианка.
Юта.
Юко.
Задавака.
Заявка.
Вуокса.
Автостоп.
Блохин.
Оснастка.
Лед.
Рим.
Изумруд.
Ельцин.
Аксу.
Триатлон.
Бокс.

По вертикали:

Удар.
Аэробика.
Трубка.
Тетрадка.
Пробег.
Никулин.
Ось.
Ниппель.
Татами.
Гол.
Инвалид.
Амазонка.
Овергайм.
Водник.
Лошадник.
Азия.
Насморк.
Трасса.
Сет.
Юкон.
Обод.
Сандалии.
Недопуск.
Четверка.
Азимут.
Вдох.
Наст.
Ефимов.
Интерн.
Бак.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ



– В вашей допинг-пробе нашли 0 промилле мельдония. Вы дисквалифицированы.

- Но ведь 0 промилле.
- Но ведь мельдоний.



Пятикилометровая пробежка продлевает жизнь на полчаса, но занимает 40 минут.



Результаты матчей до 4:0 считать победами! Боль начинается с 5:0...



Биатлон, чемпионат мира среди юниоров. У наших 8 золотых, у норвежцев – одна. Это пока они здоровые. Вот заболеют астмой – тогда всех и победят.



Когда я пропускаю тренировку на беговой дорожке, я добавляю 40 минут к следующей тренировке. Завтра я буду бегать до 2027 года.



Если вы сорванец, альпинизм не для вас!



Как было бы прикольно заниматься в спортзале, если бы калории, когда их сжигаешь, еще и визжали!

smartexpoural.com

22-24 марта 2019

Екатеринбург

SMART EXPO-URAL

Образование. Наука. Профессия и карьера

Умные решения – успешное будущее!

Программа форума:

22 марта
ОБРАЗОВАНИЕ:
открытое партнерство

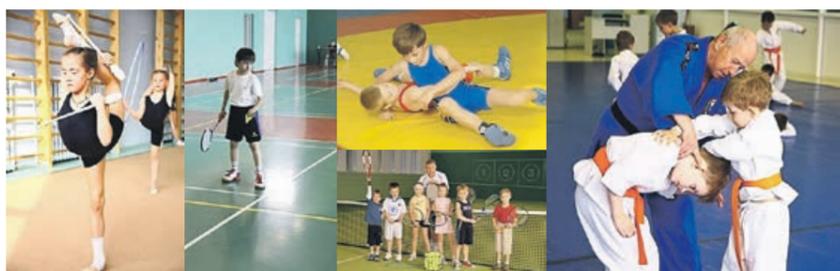
23 марта
ПРОФЕССИЯ:
слагаемые успеха

24 марта
РАЗВИТИЕ:
воспитание личности

Организатор:
МВК УРАЛ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
ВЫСТАВОЧНАЯ
КОМПАНИЯ - УРАЛ

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



Удалите из своей жизни эти ненужные вещи, вы почувствуете прилив счастья и удовольствия

*Не просто прочитай...
попробуй!*

1. Освободитесь от потребности всегда доказывать свою правоту.

Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и создавая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

2. Отпустите контроль.

Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать всё, что происходит с вами – ситуации, события, люди и т.д. Будь то родные и близкие, коллеги или незнакомцы на улице – просто позволить им быть такими, какие они есть.

3. Отпустите чувство вины.

Освободитесь от потребности обвинять других за то, чем вы обладаете или не обладаете, за то, что вы чувствуете или не чувствуете. Перестаньте распылять свою энергию

и возьмите полную ответственность за свою жизнь.

4. Остановите негативный разговор с собой.

Как много людей наносят вред себе, только потому что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит ваш логичный рассудительный ум. Вы лучше и способны на большее, чем считаете на самом деле.

5. Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей – людей, ситуации, события, которые делают вас несчастными, грустными и подавленными. Никто не может сделать вас несчастными, никакая ситуация не может вас огорчить. Не ситуация вызывает у вас те или иные чувства.

6. Откажитесь от критики.

Перестаньте критиковать людей, которые отличны от вас, и события, которые не соответствуют вашим

ожиданиям. Мы все разные.

7. Освободитесь от потребности произвести впечатление на других.

Перестаньте притворяться и быть тем, кем вы не есть на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я.

8. Перестаньте сопротивляться переменам.

Перемены – это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему.



Поход на Тальков камень



Я люблю зиму. Зимой Новый год. А ещё можно придумать много интересного на улице, что летом не сделаешь. Например, я ходил в поход к большим камням. Это Тальков камень, но камней там много, они вокруг озера. Интересно пробираться по глубокому снегу. Без лыж это трудно. Получился целый комикс, как я пробираюсь к камням, как заваливаюсь на бок, как

падаю. Шёл, шёл, упал. Потом опять шёл, шел, упал. К камням я добирался не зря. Под одним из них я увидел землеройку! Это такая мышь, но она совсем без глаз. Они ей не нужны, живёт в темноте, под землёй. А тут решила выбраться наружу. Но она недолго гуляла, опять нырнула под камни. Хотя было не холодно, даже наоборот, когда карабкаешься через снег, даже жарко, но мы разожгли костёр. Потому что в походе обязательно надо жарить на костре что-нибудь вкусное. Я буду долго помнить этот поход. И фотографии весёлые получились.

Глеб Совдагаров, 6 лет



Справка:

Озеро Тальков Камень возникло на месте старинного талькового карьера. Тальк – это мягкий минерал светло-зеленого цвета. Тальк применялся для изготовления огнеупорных материалов. В 1760 году рудознатец Калугин нашел месторождение талька. В 1843 году начали добычу этого минерала. Тальковые блоки вырубали кайлами и ломами, выпиливали большой пилой и на лошадях вывозили на завод. К 1905 году образовался карьер глубиной 70 метров. К концу 1920-х годов работы на Тальковом Камне навсегда прекратили. Подземные воды заполнили котлован. Получилось озеро длиной 100 метров, шириной от 40 до 80 метров, глубиной 32 метра. Это главная достопримечательность природного парка «Бажовские места».



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, doroga@ural.ru
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 337
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 13-00, фактически в 13-00 30.01.2019
Выход в свет 31.01.2019.
Распространяется бесплатно.

6+