

Издается при поддержке
Департамента образования
Администрации города Екатеринбурга

№04 [62]
апрель 2019



20 апреля в Екатеринбурге прошел молодежный квест «Марс-экспансия». Участникам, разделенным на три категории (рейнджеры, поселенцы и специалисты), предстояло пройти многочисленные конкурсные этапы (а их было 54) и колонизировать Марс.

Материал о квесте читайте на стр. 4–5.

Сегодня в номере:

На пути к летней Универсиаде

Стартовала заявочная кампания Екатеринбурга на проведение Всемирной летней универсиады-2023.



Страница 2

Хочешь вырасти?

Чем полезен бег и почему если начнешь бегать, то станешь умнее?



Страница 3

XXXVI Майская прогулка-2019

Открыта регистрация на Майскую прогулку.



Страница 7

Спортивные новости апреля

«Кубок СЭНСЭЯ»



13 апреля 2019 г. в г. Тюмень прошел Всероссийский турнир по дзюдо «Кубок СЭНСЭЯ» среди юношей до 15 лет на призы Региональной Общественной организации «Новый поток».

Успешно выступили на турнире спортсмены ДЮСШ «Виктория».

Кусков Владимир – 1 место (весовая категория 73 кг), Фролов Егор – 2 место (весовая категория 42 кг), Замятной Владимир – 3 место (весовая категория 38 кг), Новоселов Антон – 3 место (весовая категория 38 кг), Савенков Даниил – 3 место (весовая категория 46 кг), Михайлов Егор – 3 место (весовая категория 50 кг).

Турнир в Брянске

9–13 апреля в Брянске прошел всероссийский турнир по спортивной гимнастике «Памяти погибших в боях брянских партизан». В соревнованиях приняли участие около 450 спортсменов из 36 городов России. Призы разыгрывались как в личном, так и в командном многоборье среди мастеров и кандидатов в мастера спорта. Хорошо выступили гимнастки ДЮСШ «Юность».

1 место – Тернисова Полина (тренеры Федосов В.В., Федосова А. Н), МС – в многоборье

и в упражнении на опорном прыжке, бревне и вольных упражнениях.

II место – Тернисова Полина, МС – в упражнении на брусьях в финалах на отдельных видах многоборья.

III место – Юркова Полина (тренер Симоненкова А.А.), 1 разряд – в упражнении на бревне в отдельных видах многоборья.

Тернисова Полина выполнила норматив для присвоения звания «Мастер спорта России».



На пути к летней Универсиаде

Стартовала заявочная кампания Екатеринбурга на проведение Всемирной летней универсиады-2023.

В Уральском федеральном университете сегодня состоялась церемония подведения итогов прошедшей в Красноярске Всемирной зимней универсиады — 2019. Помимо чествования и награждения делегации Свердловской области, куда вошли спортсмены и волонтеры, УрФУ передали на хранение факел Эстафеты огня.

Одновременно с этим состоялся старт заявочной кампании Екатеринбурга — города-кандидата на проведение XXXII Всемирной летней универсиады — 2023. Ректор УрФУ Виктор Кокшаров и другие члены оргкомитета по реализации кампании вернулись из Лозанны, где проходило рабочее совещание Международной федерации студенческого спорта (FISU).

«У меня есть полная уверенность, что мы примем это событие. Нам предстоит очень серьезная подготовительная работа. Самым главным и большим объектом, который должен быть построен, станет деревня Универсиады. Это совершенно новый кампус для проживания примерно 10 тысяч студентов с многофунк-



циональными центрами, которые по программе наследия будут преобразованы в учебные корпуса университета. Кроме этого, мы точно будем

готовить волонтеров для Универсиады и обучать спортсменов, которые, надеюсь, войдут в состав сборной России, и университет получит серьезное международное признание, поскольку является центром развития студенческого спорта», — рассказал Виктор Кокшаров.

Заявочную кампанию Екатеринбурга поддержала и заместитель генерального директора АНО Исполнительная дирекция XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске Стелла Алексеева:

«Мы поддержим уральскую столицу своими знаниями и своими возможностями. Поддержим так же, как Екатеринбург поддержал нас во время проведения здесь Эстафеты огня.

Мы сделаем все возможное и невозможное, чтобы этот город выиграл. Потому что это огромные перспективы для развития не только мегаполиса, но и области в целом, а также развитие университета и создание новых рабочих мест».

На Всемирной зимней универсиаде в Красноярске участвовали четверо студентов Уральского федерального университета. Итогом их участия стало золото у Евгении Захаровой (шорт-трек) в эстафете на 3 км, также в командном зачете успешно выступила Татьяна Кузнецова, завоевав серебро в хоккее с мячом. Две бронзовые медали получила биатлонистка Тамара Воронина в дисциплинах «спринт» (7,5 км) и «пасьют» (гонка преследования на 10 км), 10-е место занял сноубордист Александр Смилов. В организации и проведении помогли 18 активистов волонтерского центра УрФУ «Волонтеры Урала», а Лев Анишин вошел в топ-100 лучших волонтеров Универсиады.

В июле этого года в Неаполе состоится итоговое заседание исполкома FISU, где будет объявлено место проведения студенческих игр. Перед этим, в июне, Свердловская область должна представить Международной федерации студенческого спорта свою заявочную книгу на проведение Универсиады в уральской столице.



26 апреля, в 12:00, в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ пройдет презентация института и магистерских программ. Приглашаем всех по адресу ул. Мира, 29, ауд. 15.

Образовательная программа	Направление подготовки
Мотивация и самореализация в спорте	49.04.03 Спорт
Превентология в молодежной среде	39.04.03 Организация работы с молодежью
Профилактика экстремизма в молодежной среде	39.04.03 Организация работы с молодежью
Технологии спортивной подготовки	49.04.03 Спорт
Технологии услуг в сфере спорта и отдыха	43.04.01 Сервис
Управление и технологии в сфере физической культуры и спорта	49.04.01 Физическая культура
Управление социальной активностью и профессиональной карьерой молодежи	39.04.03 Организация работы с молодежью
Физическая реабилитация	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Хочешь вырасти? Запомнить просто: ГТО – витамины роста!

Бегать умеют все. Возможно, в жизни это не всегда пригодится – людям уже не надо мчаться за дичью или убежать от хищников. Но бегать полезно не только для этого.

При беге работают многие группы мышц, организм насыщается кислородом и наши органы начинают лучше работать. А раз они работают лучше, то с потом выходят вредные вещества. А значит, мы меньше боеем. Исследования показали, что тот, кто активно двигается, лучше усваивает информацию. Долгий и медленный бег нужно чередовать с быстрым на короткие дистанции. Это называется бегать с ускорением. Так будет сжигаться больше калорий и тренируется сердце и эндокринная система (она вырабатывает важные для нас гормоны). Бег, в отличие от многих других видов спорта, не требует затрат. Нужны футболка, шорты, кроссовки и желание.

Так что причины бегать у нас есть. Не зря бег есть в нормах ГТО. Дистанции для каждого возраста свои, и время тоже. Но без тренировки выполнить их не так просто. Сейчас наступило самое подходящее время для тренировок. Снега нет, не холодно, можно выходить на стадион или просто на бульвар, а не в зал. Наверняка учитель физкультуры рассказывал, как правильно бежать, какие упражнения делать, чтобы тренировать выносливость, скорость. Но ничего, если мы в чём-то повторимся.

На площадку, по порядку становись скорее в ряд! На зарядку, на площадку приглашаем всех ребят!

Перед пробежкой нужно обязательно хорошо размяться. Хорошо разогретые мышцы смогут показать максимально возможный ваш результат.

Чтобы отлично пробежать 100 метров, тренировать нужно выносливость и способность координировать движения.

Вначале попробуйте пробежать дистанцию 10–30 м с наибольшей скоростью. Дистанцию нужно постепенно увеличивать до 80 м, но бежать чуть медленнее. За тренировку нужно сделать несколько серий по 4 забега.

Для развития мышц и выносливости нужно выполнять упражнения с утяжелителями. А вот скорость и координацию движений можно выработать, если бегать по пересеченной местности или в гору.

Чтобы в жизни состояться, нужно спортом заниматься!

Бег на 500 метров можно отнести к спринту. Так как считается, что самый длинный спринт – это 400 метров, а 600 и 800 – это уже средние дистанции, то судя по темпу и тактике бега, 500 метров можно назвать спринтом.

Если бежать без тренировки, то на финишной прямой в 100 метров ноги становятся «колом» и их тяжело передвигать. Это вызвано появлением молочной кислоты в мышцах. К сожалению, не существует способа полного избавления от нее, и ноги забиваются у спортсменов любого ранга. Но чтобы уменьшить этот эффект и сде-



лать финиш более быстрым, необходимо регулярно тренироваться.

Тактика бега на 500 метров ничем не отличается от тактики бега на 400 метров. Первые 30–50 метров делаете мощное ускорение, чтобы набрать стартовую скорость. После резкого набора скорости старайтесь ее удерживать, либо, если понимаете, что начали слишком быстро, то совсем немного сбавьте темп. Финишное ускорение необходимо начинать за 150–200 метров до финиша. На финише чаще работайте руками, чтобы быстрее бежать. Ноги уже не слушаются, но они будут пытаться двигаться с такой же частотой, что и руки, поэтому, несмотря на то, что синхронизации не будет, ускоряйте движение рук на финише за 50 метров.

В тренировку нужно включить следующие упражнения:

1. Бег в медленном темпе 6–8 мин.
2. Специальные беговые упражнения. а) бег, высоко поднимая бедро; б) семенящий бег. Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).
3. Пробежки с низкого старта 4–6 раз по 20–30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

4. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3–5 мин. с переходом на ходьбу.

5. Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см – 1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

6. Бег с ускорением. 4–6 раз на дистанции 30–40 м (следить за техникой бега).

7. Бег на результат – дистанция 30–60 м.

8. Преодоление спусков и подъемов, препятствий (канавы, рвы, кустарники).

9. Бег в переменном темпе (чередую пробегающие отрезков в быстром, умеренном и медленном темпе).



Марс-экспансия

20 апреля в Екатеринбурге прошел молодежный квест «Марс-экспансия». Участникам, разделенным на три категории (рейнджеры, поселенцы и специалисты), предстояло пройти многочисленные конкурсные этапы (а их было 54) и колонизировать Марс.

В квесте, организованном Молодежным клубом Русского географического общества «Уральский следопыт» совместно с Уральским государственным аграрным университетом, приняло участие 87 команд старших школьников и студентов колледжей – около 450 человек. Квест прошел при поддержке Министерства общего и профессионального образования Свердловской области, Департамента молодежной политики Свердловской области, Администрации города Екатеринбурга. Исполняющий обязанности директора Департамента Молодежной политики Свердловской области Гущин Олег Васильевич перед стартом дал командам напутственные советы и пожелал честной, но бескомпромиссной борьбы.

В ходе колонизации красной планеты участники перемещались по кампусу по выданным картам. Им предстояла нелегкая задача, которую они решали с помощью геодезических приборов и полевого циркуля, различных микроскопов и фильтров, станков, механизмов. Участники узнали все секреты защитных костюмов вирусологов, провели многочисленные химические и физические опыты; познакомились с основами рыбоводства, растениеводства, животноводства и получили отличные навыки выживания на Марсе. Они собирали скелеты вымерших марсианских животных и изучали мутацию и клонирование. Помимо интеллектуальных этапов, ребята многое делали своими руками: меняли колеса марсоходов, готовили мороженое и сладкую вату, занимались фильтрацией и очисткой воды, кинологией, пели песни и занимались фитнесом, сортировали злаковые





культуры по цвету, вкусу, и запаху, рассчитывали вторую космическую скорость Марса с помощью таблиц Брадиса, составляли продуктовую экстремальную раскладку для автономной экспедиции и многое, многое другое.

Такое большое и разнообразное количество конкурсных этапов было подготовлено студентами и преподавателями Уральского государственного аграрного университета, участниками и волонтерами Молодежного клуба Русского географического общества «Уральский следопыт».

Для колонизации Марса в Екатеринбурге собрались 87 команд – это учащиеся 9–11 классов школ Екатеринбурга и области (Реж, В. Тагил, Асбест и др.), и представители 18 колледжей и техникумов Екатеринбурга.

Победителями квеста МАРС-ЭКСПАНСИЯ! стали:

Рейнджеры:

- 1 место: Орлы.
- 2 место: Славяне.
- 3 место: Тигры.
- Все – ЕКСВУ.

Специалисты:

- 1 место: Страховщики, ГБПОУ СО «ЕПТ».
- 2 место: Экологический патруль, ГАПОУ СО ЕЭТ.
- 3 место: Шарашкина контора, ГАПОУ СО УрЖТ.

Поселенцы:

- 1 место: Внеорбитные, МАОУ СОШ №6.
- 2 место: Этнонаваты, МАОУ СОШ №65 с УИОП.
- 3 место: Мечты Бажова, МАОУК Гимназия «Арт-Этюд».

Все участники квеста получили сертификаты, которые позволят получить дополнительные баллы при поступлении в УрГАУ, а победители – кубки и памятные призы от Уральского государственного аграрного университета, компании Т-плюс, батутного парка «Разгон», сети кинотеатров Пассаж-Синема и Гринвич-Синема.

Как всегда, на квестах Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» было съедено 10 коробок ГОСТовского мороженого от постоянного партнера квестов – Хладокомбината №3.

Для педагогов прошел семинар на тему «Повышение эффективности реализации проектно-исследовательской деятельности среди обучающихся школ и студентов колледжей», по итогам которого все участники получили свидетельство о повышении квалификации.

Студенты Екатеринбургского института физической культуры стали обладателями ГРАН-ПРИ по хореографии на фестивале «Уральская студенческая весна»!!!



12 апреля подвели итоги регионального этапа фестиваля студенческого творчества «Уральская студенческая весна».

В 2019 году студенты представили на суд жюри 14 номеров. Если сказать, что результаты выступлений оправдали все наши ожидания, то ничего не сказать – буря эмо-

ций, восторг и слезы счастья были у всех ребят, стоящих на сцене с наградами. Сколько сил было затрачено и проведено репетиций – известно только им, а наградой стала самая высокая оценка жюри – ГРАН-ПРИ фестиваля. Итак, результаты:

1. Ткачук Артём – Лауреат II степени, направление «Музыка», номинация «Рэп».
2. Болтенкова Елизавета – Диплом II степени, направление «Хорео-

ры занял 21 место по количеству завоеванных медалей. В напряженной спортивной борьбе представители Свердловской области завоевали 10 медалей, обладателями 5 из которых стали наши студенты. От всего сердца мы благодарим и желаем дальнейших спортивных побед Казакевич Ирине (2 серебряные медали в биатлоне), Логиновой Анастасии (серебро, сноуборд), Мамаеву Антону (золото, сноуборд), Конькову Николаю (золото, хоккей с мячом). Спортсменов и волонтеров, которые приняли участие в Универсиаде, поздра-

графия», номинация «Танец народный фольклорный».

3. Танцевальный коллектив «GOLD» (Якимова Дарья, Тюрин Кирилл, Ганиева Альбина, Бурименко Татьяна, Поторочина Кристина, Квашинин Андрей, Телягулов Иван, Кузнецова Василиса, Дейкова Светлана, Дериболот Алина, Воротникова Полина, Калистратова Ирина) – Лауреат III степени, направление «Хореография», номинация «Танец эстрадный».

4. Поторочина Кристина – Диплом I степени, направление «Хореография», номинация «Современный танец».

5. Тюрин Кирилл – Лауреат II степени, направление «Хореография», номинация «Современный танец».

6. Борисов Иван и Морозова Полина – Лауреаты II степени, направление «Хореография», номинация «Бально-спортивный танец», а также «Специальный диплом за харизматичность».

7. Танцевальный коллектив «GOLD» – Диплом I степени, направление «Хореография», номинация «Уличные Танцы».

8. Коллектив «Cherry dance» (Де-

риболот Алина, Поторочина Кристина, Чернова Настя, Дубровина Карина, Дейкова Света, Бурименко Таня, Ганиева Альбина, Воротникова Полина) – Специальный Диплом жюри, направление «Оригинальный жанр», номинация «Оригинальный номер».

9. Танцевальный коллектив «GOLD» – Лауреаты I степени, направление «Оригинальный жанр», номинация «Оригинальный номер».

10. Направление «Журналистика», номинация «Лучший видеоблог», «Специальный Диплом за техническое исполнение» получил Швецов Николай.

11. Екатеринбургский институт физической культуры – обладатель ГРАН-ПРИ по хореографии.

Поздравляем Болтенкову Елизавету, студентку 2 курса ЕКФК, с победой в региональном этапе Российской национальной премии «Студент года-2018» в номинации «Спортсмен года».

Торжественная церемония вручения факела XXIX Всемирной зимней универсиады-2019

12 апреля 2019 года состоялась торжественная церемония вручения факела XXIX Всемирной зимней универсиады – 2019 Екатеринбургскому институту физической культуры. Факел на хранение с гордостью принял директор института, к.п.н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ Сазонов Игорь Юрьевич.

Напомним, что 220 команд из 58 стран мира приняли участие в XXIX Всемирной зимней универсиаде. В этом внушительном количестве стран и команд Екатеринбургский институт физической культу-



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

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

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

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

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

профили:

- Физическая реабилитация
- Рекреационно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

профили:

- Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- Теория и методика спортивных игр
- Теория и методика единоборств
- Теория и методика циклических видов спорта
- Теория и методика хоккея

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальности:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и аэробика, баскетбол)
- «Адаптивная физическая культура»

Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

СТУДЕНТЫ ПРОХОДЯТ СТАЖИРОВКУ ЗА РУБЕЖОМ!!!!

Работают курсы повышения квалификации

Предоставляется общежитие

Приемная комиссия находится по адресу:
620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85,
Тел. (343) 234-63-41, ICQ 630-879-369
Web-сайт www.sport-ural.ru
e-mail: sport-ural@mail.ru

XXXVI Майская прогулка 2019



Впервые Майская прогулка была проведена 20 мая 1984 года сотрудниками и студентами УПИ и была только пешеходной. Со дня основания она проводится ежегодно в третье воскресенье мая. Дата выбрана так, потому что позже у основных участников прогулки – студентов – начинается сессия. Вот уже несколько лет для участвующих в прогулке велосипедистов разрабатывается отдельная дистанция, а последние два года велосипедная и пешая прогулки стали проводиться в разные дни.

Продолжительность и темп прогулки каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от своих сил, погоды и самочувствия, но помня о времени финиша. На дистанциях работают несколько контрольных пунктов, а на финише традиционно всех ждет чай с пряниками и сушками. Каждый участник, прошедший свой маршрут МАЙСКОЙ ПРОГУЛКИ, становится победителем и в награду за победу над собой получает памятный знак!

За тридцать пять лет более 100 тысяч человек в возрасте от 2 до 90 лет получали свои награды на предыдущих МАЙСКИХ ПРОГУЛКАХ. А некоторые сделали это уже более 30 раз! В прошлом году в Майской прогулке приняло участие более 9626 пешеходов.



Друзья! Сообщаем вам, что традиционная, 36-я пешеходная «Майская прогулка» состоится **19 мая 2019 года!**

Участникам предлагаются три пешеходных маршрута, которые пройдут по живописным южным окрестностям города Екатеринбурга.

Старт Майской прогулки 2019 – от здания Дворца игровых видов спорта «Уралочка» (ДИВС, Олимпийская наб., 3).
Финиш – площадь перед главным учебным корпусом Уральского федерального университета (ул.Мира 19)

АКТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

Сегодня мы предлагаем вам интересные и доступные маршруты выходного дня. Их семь. Каждую неделю – новое путешествие, и вы сможете уверенно сказать, что теперь-то вы хоть немного знаете родной край. По этим маршрутам можно отправиться в пешие походы, можно на велосипедах. Кое-где придется скомбинировать: часть пути на автомобиле или электричке, часть – пешком. Главное – скучно не будет! Ждём от вас фотографий и рассказов, как прошло ваше путешествие. Авторы самых интересных отчетов получают призы от газеты «Физкульт-привет!»

1. Верх-Исетский пруд

Самый большой водоем в городе – Верх-Исетский пруд. Это искусственное водохранилище. Он создан в 1725 году как резерв для нижней пло-

тины Екатеринбургского железоделательного завода. Длина его – 12 километров, ширина – от 2 до 2,5 километров. Площадь водного зеркала – 16 квадратных километров, средняя глубина – 2,5 метра, наибольшая – 4,5.

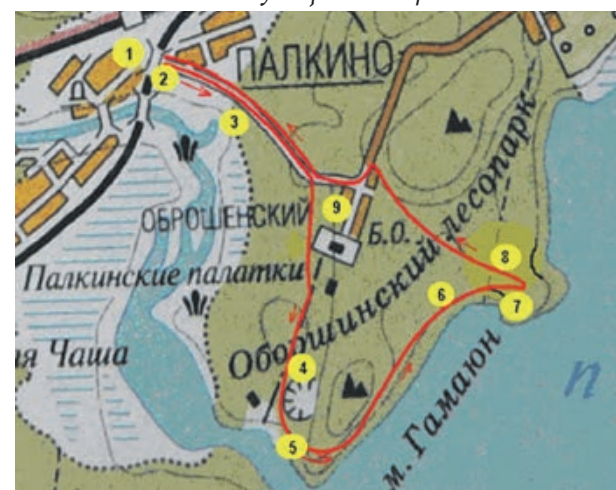
Остров Баран расположен в 2,5 километрах от водной станции – высокий, каменистый, с кустарниками на северном склоне. Против Барана – Большой Конный полуостров с построенной на нем в 1927 году городской электростанцией имени В.В.Куйбышева (сейчас не работает). Можно взять напрокат лодку и осмотреть островки: Высокий, Шабур, Плоский, Каменный, Липовый, Веселко.

Советуем посетить полуостров Гамаюн на западном берегу озера и берега пруда у станции Сортировочная. До него можно добраться пешком или на велосипедах.

На мысе Гамаюн красивые гранитные скалы. На берегу несколько родников с чистой ключевой водой. С мыса Гамаюн открывается отличный вид

на весь пруд. Вблизи Гамаюна в лесу находится небольшой поселок Оброшино, а рядом – Оброшинский карьер, где много лет добывали мраморизованный известняк, используемый в качестве флюса. Здесь можно найти образцы серого, белого, полосчатого оброшинского мрамора для коллекции.

Продолжим путешествие в следующем номере!



Викторина «Фильмы про спорт»

1. Советский фильм 1936 года «Вратарь» посвящен

- А. Баскетболу
- Б. Хоккею
- В. Футболу
- Г. Гандболу

2. Сериал «Молодежка» посвящен

- А. Хоккею
- Б. Бобслею
- В. Регби
- Г. Футболу

3. Советский фильм 1971 года «Ход белой королевы» посвящен

- А. Конькобежцам
- Б. Фигуристам
- Г. Лыжникам
- В. Шахматистам

4. Главный герой фильма «Вторая попытка Виктора Крохина»

- А. Легкоатлет
- Б. Боксер
- В. Футболист
- Г. Тяжелоатлет

5. Фильм «Легенда №17» посвящен

- А. Биатлону
- Б. Хоккеисту
- В. Баскетболисту
- Г. Футболисту

6. Советский фильм 1983 года «Непобедимый» рассказывает о

- А. Греко-римской борьбе
- Б. Боксе
- В. Самбо
- Г. Гимнастике

7. Советский фильм 1968 года «Удар! Еще удар!» рассказывает о

- А. Боксе
- Б. Футболе
- В. Хоккею
- Г. Каратэ

8. В советском фильме 1954 года «Запасной игрок» главный герой занимается

- А. Хоккеем и борьбой
- Б. Футболом и боксом
- В. Баскетболом и самбо
- Г. Регби и каратэ

9. Фильм 1981 года «О спорт, ты мир!» рассказывает об Олимпиаде в

- А. Лондоне
- Б. Москве
- В. Сочи
- Г. Риме

10. Российский сериал «Жаркий лед» рассказывает о

- А. Керлингистах
- Б. Фигуристах
- В. Хоккеистах
- Г. Конькобежцах



ОТВЕТЫ НА ВИКТОРИНУ СМОТРИ НА ПОРТАЛЕ [HTTP://УРАЛУЧЕБА.РФ](http://уралучеба.рф) В РАЗДЕЛЕ «ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ»

ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Капитан «Тимуровцев»



Я играю в хоккей с мячом и на траве в СДЮСШОР №18. Мои дедушка и папа тоже занимались хоккеем. Когда мне было пять лет, папа спросил меня, хочу ли я пойти играть. Я сказал: «Давайте!» На первом занятии я не играл, просто смотрел. Но мне очень хотелось играть вместе с ними! И я приступил к тренировкам. Теперь я играю в команде ребят 2008–2009 годов рождения уже пять лет. Пять раз в неделю у нас тренировки. Их проводит тренер Тимур Романович Мирзаев. Не случайно нашу команду прозвали «Тимуровцы». У меня больше 20 медалей, три личных кубка и несколько командных. Для меня самое сложное в хоккее – когда ставят играть с ребятами 2006–2007 годов рождения. Они на год-два старше и сильнее. Но я капитан и один из лучших игроков, поэтому не сдаюсь. Летом у нас в планах поездка на Азов. А осенью мы с командой будем играть в Казани.

Тимофей Петухов,
10 лет, 4 класс «Г», лицей №135

Грациозный спорт



Фигурное катание мне нравится за возможность кататься на коньках под музыку. Это грациозный спорт. Я пришла в него в 5 лет. Занимаюсь в спорткомплексе «Локомотив». Пока моя самая большая победа – третье место на закрытии сезона. Это было, когда я занималась в другой группе. Сейчас перешла в группу посильнее. Мой тренер – Даниил Леонидович Татауров. Тренировки у нас каждый день, по два раза. Кроме понедельника. Конечно, иногда ехать на занятия не хочется. Но я беру себя в руки. Вспоминаю любимых фигуристок, на которых хочется быть похожей: Александру Трусову, Анну Щербакову, Алину Загитову, Евгению Медведеву. Для меня самое сложное в фигурном катании – это прыжки. А самое любимое – делать красивые дорожки и изящные движения руками. Летом я продолжу тренировки в спортивном лагере.

Мария Паламарчук,
10 лет, 4 класс «Г», лицей №135



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.urallucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 1393
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 22.04.2019
Выход в свет 23.04.2019.
Распространяется бесплатно.

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