

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№09 [103]
сентябрь 2022

Проект «Готовим Олимпийцам смену» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации



Сегодня в номере:

Невозможного нет!

Если ты что-то очень хочешь, стремишься к этому и готов бороться за свою мечту — она обязательно сбудется!



Страница 3

Из истории тхэквондо

Искусство ноги и кулака. Какой путь прошло тхэквондо от подпольного существования до олимпийского вида спорта.



Страница 6

Где готовят чемпионов

Команда «Лига чемпионов» — серебряный призер фестиваля «Осень Уральского следопыта». А почему? Да потому что они учатся в Екатеринбургском институте физической культуры!



Страница 7



«Кросс нации-2022»

Всероссийский забег «Кросс нации-2022» прошел в Екатеринбурге в субботу, 17 сентября, и собрал 16674 участника.

В 9:00 профессиональные спортсмены и легкоатлеты, принимавшие участие в серии забегов «Европа — Азия», преодолели дистанции 8 (мужчины) и 4 (женщины) километра.

В 11:30 напротив главного учебного корпуса УрФУ состоялась торжественная церемония открытия забега. В ней приняли участие более 4,2 тысяч студентов 12 вузов Екатеринбурга, а также воспитанники детско-юношеских спортивных школ, клубов по месту жительства, учащиеся колледжей и техникумов, работники предприятий и организаций и просто любители бега, представляющие все восемь районов уральской столицы.

«Кросс нации» — одно из самых массовых спортивных мероприятий на территории России, существующее с 2004 года.

Спортивные новости

Гребля на байдарках и каноэ

08–11.09.2022 в городе Барнаул прошли Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ им. Константина Костенко. Спортсмены МБУ СШ ВИР стали победителями и призерами соревнований: Сташан Анастасия заняла 1 место в дисциплине «К-1 дистанция 200 метров девушки до 15 лет», 2 место в дисциплине «К-1 дистанция 500 метров девушки до 15 лет».



Сташан Анастасия вместе с Куликовской Александрой заняли 2 место в дисциплине «К-2 дистанция 500 метров девушки до 15 лет», Кочурова Василиса заняла 2 место в дисциплине «С-1 дистанция 200 метров девушки до 15 лет», Пронькин Максим занял 2 место в дисциплине «С-2 дистанция 1000 метров юноши до 17 лет». Тренер — Кильметова Татьяна Алексеевна.

Тяжелая атлетика

24 сентября в г. Каменск-Уральском состоялась Первенство Свердловской области по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 15–20 лет.

Победителями соревнований стали воспитанники СШ «Виктория»:

1 место — Кропотухин Михаил, весовая категория 61 кг, юноши 15–18 лет

1 место — Никулин Вадим, весовая категория 89 кг, юноши 15–18 лет



1 место — Байнов Иван, весовая категория 67 кг, юноши 15–18 лет

1 место — Маркиданов Иван, весовая категория 109 кг, юноши 15–18 лет

1 место — Колмогоров Дмитрий, весовая категория 89 кг, юноши 19–20 лет

Поздравляем спортсменов и тренеров Нуреева Ф.Ф., Ятманова А.И. с отличными результатами!

Фестиваль единоборств «Кубок Евразии-2022»

Международный детско-юношеский фестиваль единоборств «Кубок Евразии-2022» впервые прошел в Екатеринбурге и Верхней Пышме с 23 по 26 сентября. На соревнования приехали более тысячи юных спортсменов со всей России, а также из Казахстана, Таджикистана, Узбекистана и других стран.

Этот международный фестиваль направлен на популяризацию здорового образа жизни и привлечение детей и подростков к системным занятиям спортом, а также создание дружеской атмосферы среди спортсменов и тренеров, занимаю-

щихся разными видами тхэквондо и кикбоксинга. Кроме того, соревнования призваны повысить уровень мастерства участников и выявить сильнейших спортсменов.

В программу фестиваля вошли соревнования по тхэквондо и кикбоксингу, а также показательные выступления по бразильскому джиу-джитсу. Девочки и мальчики в возрастных группах от 6 до 17 лет боролись за победу в весовых категориях от 20 до 70 килограмм. Поединки проходили на открытом татами в дисциплинах Original и Point Contact.



Международный суперкубок «КЭС-БАСКЕТ»

Соревнования проводились среди учащихся в возрасте до 18 лет. Всего в финальных играх, прошедших с 22 по 25 сентября 2022 года в Москве, приняли участие 8 команд из Беларуси, Казахстана, России, Киргизии, Узбекистана и ЛНР.

В турнире среди команд девушек развязкой стал матч между девочками из России (команда Екатеринбурга) и Казахстана, в котором сильнее были российские баскетболистки — 83:43. Самой результативной (18 очков) в составе победителей стала

Мария Пахаренко. Команда из Екатеринбурга доминировала во всех матчах турнира. Девушки заслуженно выиграли золотые медали. Школьницы из команды «Сима-Лэнд» Екатеринбург являются самой титулованной школьной баскетбольной командой России. Девочки — многократные чемпионки школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», а также победительницы Единого школьного финала.

Заместитель Главы Екатеринбурга Екатерина Сибирцева поздравила женскую команду учащихся школы № 106, завоевавшую золото в Международном суперкубке «КЭС-БАСКЕТ» Школьной баскетбольной лиги. В заключительном матче екатеринбурженки обыграли сборную Казахстана со счетом 83:43.



«Поздравляю с этой значительной победой. Ради нее вы проделали огромную работу и доказали, что являетесь лучшими. Екатеринбург вами гордится. Желаю новых успехов и побед», — сказала Екатерина Сибирцева.

Итоги турнира среди команд юношей

- I место — Россия
- II место — Беларусь
- III место — Киргизия
- IV место — Луганская Народная Республика

Итоги турнира среди команд девушек

- I место — Россия
 - II место — Узбекистан
 - III место — Киргизия
 - IV место — Казахстан
- Тренер женской баскетбольной команды школы № 106 «Сима-Лэнд»

Екатеринбург Андрей Лалетин: «Сначала спорт для девочек — это игра, увлечение, потом у них формируется свой круг общения. А с возрастом баскетбол становится частью жизни, они соревнуются, выигрывают. А мы, тренерский состав, лишь помогаем каждому игроку понять свою уникальность. Когда подходит время сдачи ЕГЭ и поступления в вуз, занятия спортом становятся их преимуществом. Потому что спорт дает выплеск эмоций, в том числе и негативных. Дети успешнее поступают и лучше учатся, у них развивается привычка контролировать свой распорядок дня... Баскетбол — очень многогранный вид спорта, развивающий не только личные качества, но и командные — в первую очередь, дисциплину, умение общаться и понимать друг друга».



Невозможное — возможно!

Мне 14 лет, я увлекаюсь горами и историями великих восходителей и хочу немного рассказать об этом. Еще 5 лет назад я прочитал книгу Рейнхольда Месснера «Хрустальный горизонт». Месснер — величайший альпинист человечества. Он первым покорил все 14 восьмитысячников нашей планеты, но это еще не все. Многие вершины он покорял в одиночку и без кислорода. То, что он делал, до сих пор находится за гранью возможного. Но не только зарубежные альпинисты достигали успеха.

В мае 2022 года исполнилось 40 лет первой советской гималайской экспедиции на Эверест. В 1982 году сборная СССР совершила невероятное восхождение на Эверест. Для штурма отметки 8848 метров был выбран никем не пройденный маршрут — по контрфорсу юго-западной стены, один из сложнейших путей на вершину. Это восхождение перевернуло мир альпинизма! Считается, что если даже один человек из состава экспедиции достигнет вершины — экспедиция прошла успешно. Из советской сборной вершины достигли 11 человек! (Одним из этих советских первовосходителей был наш земляк Сергей Ефимов, родившийся в Свердловске и долгое время работавший в УПИ). Такого успеха не знала ни одна из многочисленных зарубежных гималайских экспедиций. Подробнее о ней можно прочитать в книге Юрия Роста «Эверест-82». Райнхольд Месснер, который сам совершил первое



бескислородное восхождение на Эверест, говорил: «Советские альпинисты сказали самое весомое слово в горно-восхождениях XX века».

Вторая советская гималайская экспедиция состоялась в 1989 году. Руководителем экспедиции был Эдуард Мысловский. Тогда наша команда совершила первый в истории траверс всех четырех восьмитысячных вершин Канченджанги.

Спортивный состав Второй Советской Гималайской экспедиции включал 22 альпиниста, которые совершили рекордное количество восхо-

ждений на разные вершины Канченджанги (85 человековосхождений) и прошли беспрецедентный траверс в двух направлениях — с запада на юг и с юга на запад. Траверс всех четырех вершин прошли с запада на юг — С. Бершов, М. Туркевич, Е. Виноградский, А. Букреев и А. Погорелов, а с юга на запад — В. Елагин, В. Коротеев, В. Балыбердин, Г. Луняков и З. Халитов. Шерпы (горные носильщики в Гималаях из числа местных жителей) рассказывали потом всем, что русские сделали из Канченджанги трекинговый маршрут, т.е. «прогу-

лялись» туда-сюда по всем четырем вершинам. Сергей Ефимов был одним из тренеров-руководителей этой экспедиции, а другой екатеринбуржец Евгений Виноградский — участником основной группы. Виноградский и сейчас живет в Екатеринбурге, он выступал в нашей школе и рассказывал о вышедшей книге «Свет Эвереста». Евгений Михайлович — один из самых заслуженных альпинистов России. Он двадцать раз поднимался на вершины высотой более 8000 метров (из них пять раз на Эверест), покорил 7 из 14 восьмитысячников. Когда смотришь на него, совсем не верится, что он — человек-легенда. Невысокого роста, худенький, обычный человек, каких сотнями встречаешь каждый день по дороге в школу. Значит, не во внешности дело, не в гигантских мускулах, а в силе духа и упорстве!

Бликие восхождения совершаются и в наши дни. Непальский альпинист Нирмал Пурджа в 2019 году в рамках проекта «Миссия выполнима — 14/7» установил новый мировой рекорд, покорив 14 самых высоких горных вершин планеты за 189 дней. Между покорением Эвереста, Лходзе и Макалу прошло всего 48 часов! Он стал первым альпинистом в мире, который покорил все восьмитысячники с первой попытки. О своем проекте он снял очень интересный фильм: «14 вершин: Нет ничего невозможного». Я советую посмотреть его всем, кто ставит перед собой большие цели. О причинах своего успеха Нимс говорит так: «Я совершал восхождение даже тогда, когда другие не решались высунуть нос из палатки. Нужно поддерживать свой настрой и принимать решения. Причина, по которой мне всё удалось, кроется в решениях, которые я принимал. При этом я никогда не ставил возможность выполнения программы выше человеческой жизни...».

Костин Олег, МАОУ СОШ №83



Фестиваль «Осень Уральского следопыта»

«Осень Уральского следопыта» — традиционный спортивно-туристский фестиваль, который проводится в Екатеринбурге с 2015 года при поддержке министерства физической культуры и спорта Свердловской области.

Его организаторы — редакция журнала «Уральский следопыт» и Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт». В этом году фестиваль собрал 340 команд (более 1700 человек) студентов и школьников Екатеринбурга и Свердловской области. 70 конкурсных этапов были разбиты на пять тематических блоков: «Туристский», «ГТО», «Природно-экологический», «Безопасность» и «Студенческий». Организовывали и проводили этапы 230 волонтеров из 47 различных организаций и объединений. «Студенческий» блок был подготовлен бойцами и кандидатами студенческих отрядов «Бирюза» УрФУ, «Вагант» УрФУ, «Эра» УрФУ, «Астра» УрФУ, «Панацея» УГМУ, «Мечты...» УрФУ, «Наперсник» РАНХиГС, «Империя» РГППУ, «Урал» УрФУ, «Аванта» УрГПУ, «Контакт» УрГПУ, «Голиард» УрФУ. Ребята из этих же отрядов помогали с ведением протоколов на всех 70 этапах. «Туристский» блок с его многочисленными веревочными переправами и практическими заданиями проводили инструкторы клуба по месту жительства «Эдельвейс», Уральского техникума «Рифей», студенты СОМК, СОПК, УРТК, турклубов УрФУ «Рифей» и «Романтик», Свердловской городской спелеосекции. «Природно-экологический» блок готовили представители УГЛТУ, природных парков «Бажовские

места», «Река Чусовая», «Шарташский», «Оленьи ручьи», «Висимского» заповедника. Блок «Безопасность» традиционно проводился при поддержке ГУ МЧС России по Свердловской области и компании «Т Плюс», представителями МК УрГУПС, Екатеринбургского энергетического техникума. Блок «ГТО» готовили представители Регионального центра развития физической культуры и спорта Свердловской области и Регионального отделения ДОСААФ России. Помогали им студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК.

В преддверии Всемирного дня туризма набережная реки Исеть в самом центре Екатеринбурга превращается в полосу непрерывных препятствий. Студенты и школьники Свердловской области показывают здесь свои навыки и умения, преодолевая многочисленные конкурсные этапы. Необходимо напилить дрова, развести костер, поставить палатку, переправиться по веревкам многочисленных переправ, освоить технику гребли на сапах и катамаранах, завязать узлы и снарядить парусную яхту, «потушить» с помощью ранцевого огнетушителя лесной пожар, выполнить нормативы комплекса ГТО, вспомнить основы наскальной живописи и изобразить тотем своей команды. В общем, великое множество различных необычных для городской жизни заданий. Да, и все это нужно успеть выполнить за три часа. Тактика у всех команд разная. Кто-то проходит все этапы подряд, терпеливо дожидаясь своей очереди, кто-то выбирает только спортивные или интеллектуальные задания, а многие просто быстро бегут, стараясь успеть везде.

**Смирнов Константин,
МАОУ СОШ №50**

Победителями квеста стали:

«Категория 5–8 классы»

- 1 место — команда №17 «Клещи», МАОУ СОШ №8 г. Верхний Тагил
- 2 место — команда №8 «Пятеро Смелых», МАОУ Лицей №12 г. Екатеринбург
- 3 место — команда №10 «Искатели Приключений!» МБОУ СОШ 86 г. Екатеринбург

«Категория 9–11 классы»

- 1 место — команда №11 «Новое Поколение», МБОУ СОШ №81 г. Екатеринбург
- 2 место — команда №2 «Разведкорпус», КШ «Каменск-Уральский детский корпус войск национальной гвардии Российской Федерации»



3 место — команда №196 «ЕХтра», МАОУ СОШ №7 с. Патруши

«Категория студенты колледжей»

1 место — команда №59 «Партия Красивых Динозавриков», ГАПОУ СО ЕТЭТ г. Екатеринбург

2 место — команда №26 «Горностаи-1», АНО ЦТик «Горностаи» г. Полевской

3 место — команда №86 «Бешеные Белки», КЖТ УРГУПС г. Екатеринбург

«Категория студенты вузов»

1 место — команда №153 «КСТ», УИУ РАНХиГС г. Екатеринбург

2 место — команда №282 «Лига Чемпионов», Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

3 место — команда №263 «БЕФКИТ», ФГБОУ ВО УрГПУ г. Екатеринбург

«Категория разновозрастные команды»

1 место — команда №41 «Лучшие», МБОУ СОШ №81 г. Екатеринбург

2 место — команда №48 «Волна Успеха», сборная

3 место — команда №250 «Где-десвыход?», МАОУ СОШ №50 г. Екатеринбург



Осень Уральского следопыта — взгляд изнутри

24 сентября наша команда, состоящая из учеников 8–11 классов, принимала участие в квесте «Осень Уральского Следопыта». В этот день стояла хорошая погода, было очень тепло. У всех было прекрасное настроение! Соревнования проходили в самом центре города. В нём принимало участие большое количество команд. Перед началом мы были в предвкушении отлично проведённого времени. Все этапы, которые мы прошли, показались нам очень интересными, но больше всего нам понравилось и запомнилось катание на катамаране. Организаторы подсказывали и помогали нам. Хотя мы прошли не так много заданий, в следующем году планируем побить наш рекорд. Спасибо за яркие впечатления! Команда «Азимут 96»

Оля Важенина МАОУ СОШ №96



жизни: затушить огонь с помощью ранцевого огнетушителя, попробовать раскатать и собрать пожарный рукав, завязать морские узлы, всей командой пройти верёвочный курс. И многие другие. Квест проходил вокруг набережной реки Исеть. Поэтому были и этапы на воде, которые особенно понравились ребятам нашей команды. Очень здорово, что в нашем регионе проводятся такие мероприятия. Они очень сплачивают и детей, и взрослых, дарят яркие, незабываемые эмоции. Такие, что хочется еще не раз стать частью проекта. Команда «Пятерка лучших»

Пономарева Полина, 16 лет МАОУ СОШ №96



24 сентября мы с ребятами из школы стали участниками необычного мероприятия. Уже взглянув на карту, которую нам дали при регистрации, мы поняли, что нас ждёт что-то очень интересное. Оказалось целых 70 этапов, представляете? И не было ни единого повторяющегося. Задания были разного плана: проверяющие физическую подготовку — выполнение элементов комплекса ГТО, например. Интеллектуальные, чтобы всем вместе поднапрячь мозги. На расширение общего кругозора. У каждого участника была возможность попробовать себя в чем-то новом. В том, чего не встретишь в повседневной

В квестах «Уральского следопыта» наша команда «Антрацит» принимает участие уже не первый год. И в мае, и в сентябре на Плотинке собираются сотни команд, для того чтобы поучаствовать в квесте и пройти как можно больше этапов. Нас пятеро и все мы любим походы и путешествия, поэтому в первую очередь бежим на веревочные и туристские этапы. Здесь важна слаженная работа всей команды. А еще главное — не торопиться. Это как в походе: поторопился и сорвался в пропасть. Еще наш любимый этап — переправа на катамаране. Когда еще сможешь в центре города помахать веслами. В этом году Свердловская городская спелеосекция организовала новый интересный этап: траверс гранитной набережной. Одному из участников коман-

ды необходимо было в альпинистском снаряжении пройти по горизонтальным перилам с перестежкой по гранитной стене, причем со стороны городского пруда. А после сложного траверса вся команда должна была поднять этого беднягу наверх, на твердую землю. Все, как в реальной пещере. Ведь и там спелеологи в резиновых сапогах по веревкам спускаются и поднимаются по каменным стенам. Мы в школе занимаемся туризмом, ходим в походы на скалы и в пещеры, поэтому нам все это легко, а тем, кто в первый раз, думаю, очень страшно. А вдруг сорвешься, а вдруг команда не удержит. Очень интересный этап, только очередь выстроилась большая, всем было интересно попробовать. В очереди тоже нужно не просто так. На старте каждой команде всегда выдаются пакеты участников с картами кве-



ста, описаниями этапов и журналами «Уральский следопыт». Вот здесь-то и есть главная фишка, которую не знают, а может и не понимают новички, те, кто только начинают участвовать в этих квестах. Они отдают эти пакеты учителям, чтобы не мешали бегать, но... Каждые 15 минут в группе Молодежного клуба ВКонтакте появляется вопрос, ответ на который находится именно в этих журналах. Ответы на заочные вопросы также идут в общий зачет квеста. То есть можно не просто в очереди сидеть, но и очки набирать!!! Именно за счет этого самые опытные команды и выигрывают квест. А еще наш любимый этап «Безопасность тепла». Самое интересное в нем то, что за правильные ответы ты гарантированно получаешь всякие подарки: блокноты, ручки, карандаши, рулетки, кепки, футболки. Кроме этого, если повезет, можно и интервью для телевидения дать. Очень интересны студенческие этапы. Их проводят ребята из разных строительных бригад. Там всегда весело, вроде и глупость делаешь: скачешь всей командой через огромную скакалку, или закрытыми глазами по лабиринту ходишь, или просто глухие телефончики, но смешно невероятно. Конечно, победить в таком квесте очень сложно. Нужно все три часа носиться как угорелый и пробежать километров 8–10, выполняя задания и проходя этапы. На это способны только особо упертые команды: суворовцы, кадеты, физкультурники. Для нас же просто прогулять учебный день и всем вместе побегать и поупражняться — это здорово. Спасибо всем, кто такие фестивали проводит.

Еремин Артем, команда «Антрацит», 11 класс, СОШ №10



Из истории ТХЭКВОНДО

Тхэквондо или Таеквон-До («тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «до» – искусство) – олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины.



История корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, тхэквондо из них является самым молодым. На территории Корейского полуострова располагались три королевства: Когурё, Силла и Пэкчэ. Кроме вражды между собой, данные королевства ещё отвечали на выпады внешних агрессоров. Именно поэтому им приходилось постоянно совершенствовать свои боевые искусства.

В начале XX века Корея находилась под властью Японии, и мастерам корейских боевых искусств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году боевые искусства начали выходить из подполья. Но этот период не прошел бесследно, некоторые техники сохранились, но духовно-философская традиция была утрачена. Залов было много,

и число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств, тоже множилось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции.

По окончании войны 1950–1953 годов в Корее существовало очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и так далее. До начала 60-х годов

государство никак не вмешивалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу стране, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений.

В 1955 году генерал Чхве Хон Хи объединил все известные ему тогда стили корейских боевых искусств, добавил что-то от каратэ, мастером которого он также являлся, и создал, наконец, тхэквондо. Генерал Чхве создал Международную федерацию тхэквондо (International Taekwondo Federation – ITF), а после того, как он рассорился с руководством страны и иммигрировал в Канаду, мастера, оставшиеся в Корее создали Всемирную федерацию тхэквондо (World Taekwondo Federation – WTF, с 2017 года WT). И до сих пор отголоски этого противостояния выплескиваются на просторах интернета в спорах между стилями ITF и WT.

Соревнования по тхэквондо на летних Олимпийских играх до включения в программу соревнований были демонстрационным видом спорта на летних Олимпийских играх 1988 и 1992 годов. Начиная с летних Олимпийских игр 2000 года в Сиднее и до настоящего времени, соревнования официально стали частью Игр. Соревнования всегда проходили среди мужчин и среди женщин. В этом виде спорта разыгрываются 8 комплектов наград. На сегодняшний день этим видом спорта занимаются более 40 млн человек.

Сергей Пименов, МАОУ СОШ №34

Принципы ТХЭКВОНДО:

Честность – каждый должен уметь отличить правду от лжи.

Настойчивость – счастливый человек всегда настойчив и много трудится.

Самообладание – нельзя терять самоконтроль, иначе могут быть плохие последствия.

Неукротимый дух – должны быть честны и решительны в стрессовых ситуациях.

Почтительность (учтивость) – быть вежливым, избавиться от дурных привычек и относиться к людям с уважением.



Волонтеры «Специальной олимпиады»

13–14 сентября 2022 года в Екатеринбурге прошли Соревнования Свердловской области по бочче по программе Специальной Олимпиады, посвященные началу учебного года. 13 сентября состоялись соревнования по юнифайд-бочче, а 14 сентября — по бочче.

В соревнованиях приняли участие 22 команды по бочче и 10 команд по юнифайд-бочче из 20 отделений Специальной Олимпиады в Свердловской области.

В судействе самого массового соревнования «Специальной Олимпиады» на помощь пришли студенты Екатеринбургского колледжа физической культуры А20-1/2, направление подготовки «Адаптивная физическая культура». Студенты выступили в качестве волонтеров-организаторов и помощников судей.



Ежегодная студенческая профилактическая акция «Жизни — да!»

16 сентября в Екатеринбурге на площадке спортивного комплекса УГЛТУ, состоялась ежегодная студенческая профилактическая акция «Жизни — да!».



Акция проходит в рамках стратегического проекта «Выбираю жизнь!» и муниципальной программы «Комплексная профилактика зависимостей в муниципальном образовании «город Екатеринбург».

Цель мероприятия — продвижение идеологии здорового образа жизни и формирования ценностного отношения к здоровью в студенческой среде. Организаторы акции «Жизни — да!» 2022 — Комитет по молодежной политике Екатеринбурга и Уральский

государственный лесотехнический университет.

Студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», как ярые «ЗОЖники», каждый год являются участниками профилактической акции. В этом году команду «Лига Чемпионов» представили: Сергеев Велину, Тоскунина Юлия, Чашкина Екатерина, Остробородко Анна (А619-1); Фархутдинов Равиль, Пуйда Кирилл (А21-2); Губкин Вадим (А19-2). Команда спортсменов успешно справилась со всеми заданиями и заняла заслуженное I место! Также команда «Лига Чемпионов» стала обладателем

специального приза — круга вкусной пиццы «За пропаганду ЗОЖ в социальных сетях».



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 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

Всероссийский день бега — «Кросс нации-2022»!

17 сентября 2022 года в Екатеринбурге состоялся праздник спорта — Всероссийский день бега «Кросс нации-2022». По традиции на старт массового забега вышли как профессиональные спортсмены, так и любители. Студенты, школьники, дети, пенсионеры, рабочие различных профессий приняли участие в спортивном мероприятии!

Студенты и преподаватели Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» не стали исключением и, выстроившись ровной колонной, преодолели дистанцию в 2 километра, от площади УрФУ по проспекту Ленина.



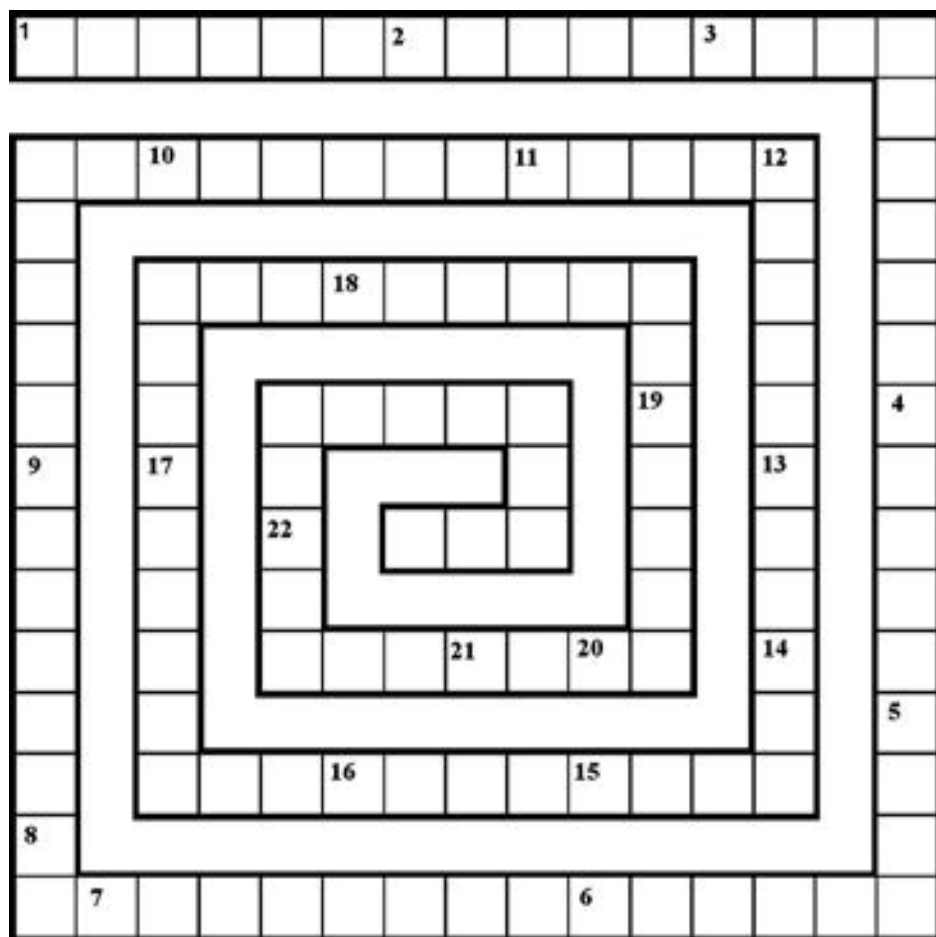
Своих не бросаем!



«Молодёжка ОНФ» и студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» собрали очередную партию гуманитарного груза для школьников Херсонской области. Пять тонн спортивного инвентаря: мячи, обручи, спортивная форма, боксерские груши, шлемы, гантели и многое другое для занятий спортом отправлено детям Херсона. Это уже не первая гуманитарная помощь, которую собрали студенты института для жителей Донбасса. Ранее в этом году туда уже отправляли продукты и товары первой необходимости. Вместе со спортивным инвентарём, спортивной одеждой собрали подгузники, игрушки и детское питание.

Выражаем огромную благодарность Министру физической культуры и спорта Свердловской области, Л.А. Рапопорту, Федерациям по видам спорта, Спортивным клубам и ДЮСШ Свердловской области за большой вклад в сбор спортивного оборудования и инвентаря детям Херсона.

Спортивный чайнворд



1. Зимний олимпийский вид спорта
2. Столица XVIII зимних Олимпийских игр
3. Почетное пожизненное звание победителей Олимпийских игр Древней Греции
4. Ботинки с прикрепленными к ним лезвиями или колесами
5. Многократная российская Чемпионка мира и Олимпийских игр по прыжкам в высоту с шестом
6. Экстремальный горный вид спорта
7. Спортивный снаряд
8. Победитель каких-либо соревнований
9. Дисциплина санного спорта
10. Состояние боксёра, возникающее в результате полученного удара
11. Результат в спортивном матче

12. Страна, принимавшая Олимпийские игры в 1964, 1972, 1998 годах
13. Парусная лодка
14. Японское боевое искусство
15. Гимнастический снаряд
16. Новый вид спорта, сочетающий элементы шоу, танца, гимнастики и акробатики
17. Спортивная командная игра в мяч
18. Игрок, выступающий за другую (обычно зарубежную) команду
19. Гонки спортивных парусных судов
20. Положение в спортивных играх, когда мяч (шайба) оказывается за пределами боковых линий игрового поля, площадки
21. Олимпийский вид спорта
22. Детская спортивная школа по хоккею в Екатеринбурге

Отгадай виды спорта



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский

ОТКРЫТ НАБОР В ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ

БАССЕЙНЫ

ФИТНЕС-КЛУБ

СПОРТЗАЛЫ

УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU



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.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 7450
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 03.10.2022
Выход в свет 04.10.2022.
Распространяется бесплатно.

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