

ФИЗИКУЛЬТ-ПРИВЕТ



Издается при поддержке Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации Екатеринбурга

детская спортивная газета (Екатеринбург)

№6(24) июнь 2014 год

«Испытай себя!»

— под таким девизом прошла традиционная МАЙСКАЯ ПРОГУЛКА. Прогулка прошла в два этапа: пешая прогулка — 18 мая 2014 года, велопогулка — 1 июня 2014 года.



Погода в день велопогулки выдалась чудесная, на прогулку пришло более 6000 участников, что значительно больше, чем в прошлом году. А если точнее, то участвовало 6474 велосипедиста, на 40 км — 4109 человек, на 20 км — 2365 человек. Среди них было немало детей: 58 человек от 0 до 5 лет, 119 — с 5 до 10 лет. Тем, кому было от 10 до 15 лет — 246 человек. 483 человек — с 15 до 20. Кстати, участники очень взрослого возраста тоже с удовольствием вышли на этап — 48 человек, которым старше 80 лет!

Майская велопогулка становится все более популярной, и это неудивительно — многие хотят испытать свои возможности в этом массовом меро-

приятии! Напомним, что на выбор участникам давалось две трассы: на 20 и 40 км. Трассы проходили по живописным окрестностям Екатеринбурга: Ганина Яма, Шувакиш, Коптяки.

Велосипедисты должны сами выбрать маршрут и темп прогулки в зависимости от своих желаний, физической подготовки и возможностей средств передвижения. Вот какие отзывы оставили они на сайте «Майской прогулки»:

Михаил: «Большое спасибо организаторам! Был на майской прогулке первый раз, проехал 40 км трассу. Очень понравилось! Организация мероприятия была на очень высоком уровне, даже удивительно, как смогли справиться с таким количеством народа ...



Трасса на 40 км очень понравилась. Если ехать спокойно, то можно справиться без особой подготовки, а если хочется трудностей, то можно было сделать как я с другом, «гнать по максимуму» и тогда мало не покажется. Пролетели 40 км меньше чем за три часа, руки и лицо как у шахтёров, один перелёт через руль и море позитива!»

Анна-ка: «Не смотря на то, что многие жаловались на короткий маршрут, мне мало не показалось (от дома до дома 83 км вышло). Довольны по уши — интереснейшая трасса, море позитивных эмоций, дружественная атмосфера, приятности на КП. В очередной раз убедилась, что велосипедюги — очень веселый народ, было весело на протяжении всего пути».

Информация и фото с сайтов:
<http://www.ekburg.ru>; <http://mayprogulka.ru>;
<http://events.sportek.su>

Спортивные новости июня

«РОССИЯ, ВПЕРЕД!»

Развлекательная программа под таким названием будет проходить с 12 июня по 13 июля с 18:00 до 22:00 в рамках Международного фестиваля болельщиков FIFA 2014™.

12 июня на территории фан-зоны в Центральном парке культуры и отдыха имени В.В. Маяковского откроется фестиваль «Ритмы мира» и «Велокарнавал».

13 июня развернется настоящий спортивный праздник. Все желающие смогут проверить силы в соревнованиях по армрестлингу и битве на бревне, интеллектуальных викторинах и конкурсах. В рамках мероприятия пройдут мастер-классы по изготовлению атрибутики болельщика. Участники смогут своими руками создать свистки, дуделки и фанатские шапки. Дополнить образ болельщика помогут специалисты по аквагриму, которые будут рисовать на лицах желающих символику сборной России по футболу.

20 июня в программе «Экстремальные виды спорта!» можно будет увидеть акробатическое троеборье по дисциплинам: паркур, фриран, трикинг; турнир по «Толстому футболу»; акробатическое лазер-шоу Versus; интерактивные конкурсы; экстрим-парк.

22 июня - программа «Советский спорт»: встреча с ФК «Урал»: автограф-сессия, фотосессия, мастер-классы, конкурс пенальти; показательные спортивные выступления; массовая зарядка; стилиги-шоу; фотоколлаж «Советский спорт».

28 июня - программа «Леди и спорт». 4 июля - программа Stand Up. Open Air. 5 июля - программа «КВН». 8 июля - программа «Уличное искусство». 9 июля - программа «Техногенный день». 12 июля - программа «Рок-концерт «Околофутбола». 13 июля - программа «Финальное шоу»: фестиваль чирлидинга; шоу духового оркестра; фейерверк.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Нормы ГТО

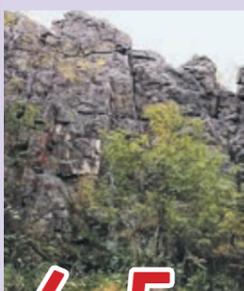
Сколько раз нужно подтянуться и отжаться, чтобы получить золотой значок?



2-3 СТРАНИЦЫ

Спортивное лето

Куда отправиться в путешествие. Каждый день — новый маршрут.



4-5 СТРАНИЦЫ



6-7 СТРАНИЦЫ

Каникулы в городе

Они тоже могут быть очень даже спортивными

«Готов к труду и обороне»

На улице лето. Самое время испытать себя и свои возможности. Любой желающий может оценить уровень своей спортивной подготовки и проверить, какой значок ГТО он может получить.

Государственные требования к уровню

физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1–2 классов, 6–8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	10,4 6,9	10,1 6,7	9,2 5,9	10,9 7,2	10,7 7,0	9,7 6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3–4 классов, 9–10 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5–6 классов, 11–12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7–9 классов, 13–15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10–11 классов, среднее профессиональное образование, 16–17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонталь-

ных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.

Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия производится мишени №8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.



Окрестности Екатеринбурга за неделю

Сегодня мы предлагаем вам интересные и доступные маршруты выходного дня. Их семь. Каждый день – новое путешествие, и вы можете 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 автобусе 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 плотины Екатеринбургского железодобывающего 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 километра 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). Высокий, Шабур, Плоский, Каменный, Липовый, Веселко. Можно взять напрокат лодку и осмотреть островки.

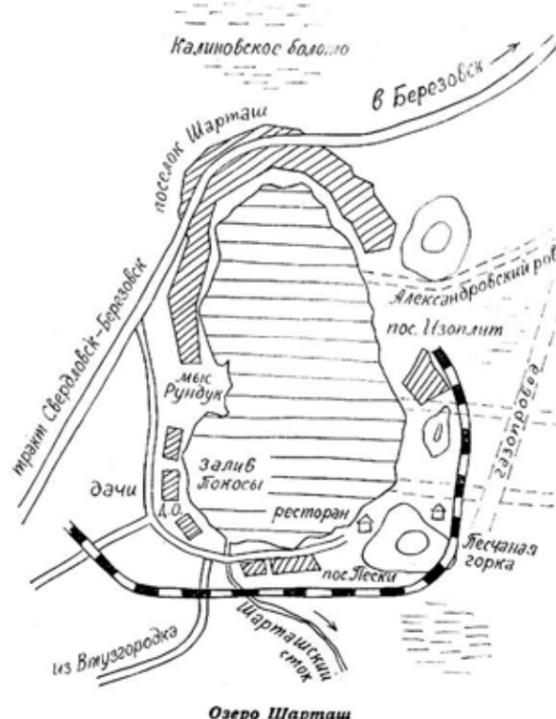
Советуем посетить полуостров Гамаюн на западном берегу озера и берега пруда у станции Сортировочная. До него можно добраться пешком или на велосипедах.



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.



2. Озеро Шарташ и Каменные Палатки



Шарташ находится на окраине Екатеринбурга, это ближайший к городу естественный водоем. Озеро невелико, наибольшая длина 4 километра, ширина – 2,5, длина по окружности около 12 километров. Средняя глубина водоема – 2,5–3 метра, наибольшая – 4,5 метра.

Озеро Шарташ образовалось около 1 млн лет назад. В котловине озера находится большое количество отложений сапропеля, который в значительной степени загрязнен тяжелыми металлами, попавшими сюда с водами, откачивавшимися из гранитного карьера. На берегах сохранились следы присутствия человека, начиная с эпохи позднего неолита.

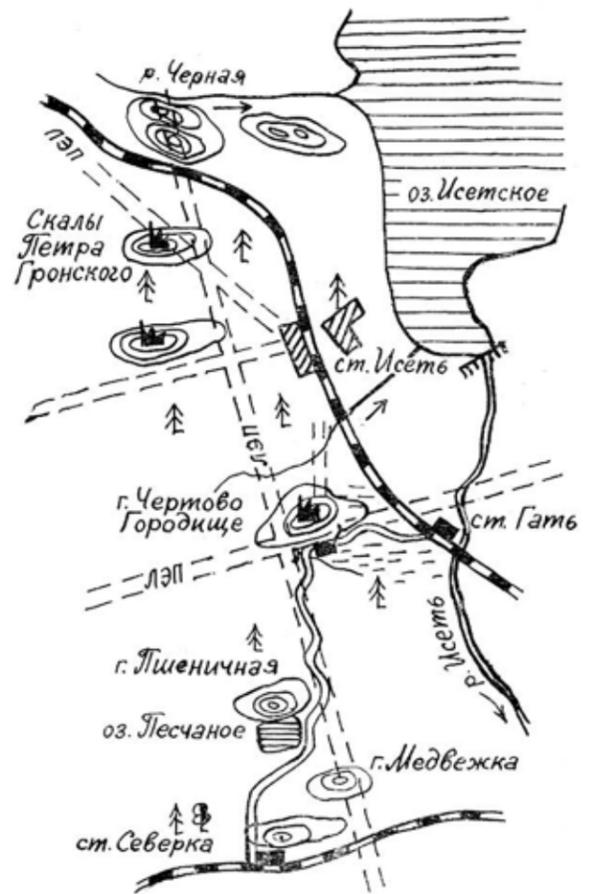
Шарташ лежит в зоне гранитных пород. Особенно интересны выходы гранита на восточном и юго-западном берегах – большие гряды валунов.

А в километре от озера находятся гранитные скалы высотой около 12 метров, Каменные Палатки. Их отличает матрацевидная форма, возникшая в результате действия ветра, воды, температуры. Каменные Палатки являются природным памятником областного значения.

До Великой Октябрьской революции тут проводились нелегальные рабочие собрания, маевки. О том, что здесь «царство гранита», говорят установленные перед Каменными Палатками две огромные глыбы серого уральского гранита, добытого в Шарташском карьере.



3. Чертово городище



Чертово Городище. Скалы Петра Гронского

25–30 километров от Екатеринбурга, и перед вами оригинальные нагромождения камней, образующие с одной стороны ступени некоей лестницы, с другой стороны – стену, прозваны народом за его природную неестественность «Чертовым Городищем». Как будто какая-то противоестественная сила выстроила свои сооружения.

Происхождение «каменных городов» относится к далекому прошлому Уральских гор. Граниты, которыми сложены скалы, имеют вулканическое происхождение и образовались около 300 млн лет назад. За это солидное время гора подверглась сильному разрушению под действием перепадов температур, воды и ветра. В результате образовалось такое причудливое природное образование.

Южная часть Городища достаточно интенсивно разрушается. Об этом свидетельствуют каменные россыпи по южному склону горы. Это обусловлено резкими температурными колебаниями на хорошо освещаемом солнцем южном склоне. На самую верхнюю точку скалы помогает подняться установленная там деревянная лестница. С вершины видна широкая панорама окрестных гор, лесов, и озер. Городище имеет матрацевидную структуру, создающую ложное впечатление, что оно сложено из плоских плит.

Чёртово городище – самый посещаемый скальный массив (347 м над уровнем моря) в окрестностях Екатеринбурга, одно из излюбленных мест туристско-горников, отличный тренировочный лагерь для скалолазов и парк для всех, кто хочет подышать свежим сосновым воздухом.



4. Волчиха



Волчихинское водохранилище

В 40 км от Екатеринбурга находится гора Волчиха. Название горы появилось с тех времен, когда существовали Демидовские заводы. Через эту гору «волочили» срубленный лес до завода.

Еще по преданию в позапрошлом веке на этой территории обитала большая стая волков, вот и прозвали место волчьим. Через гору Волчиха проходит граница «Европа-Азия» по хребту Уральских гор, которая отмечена обелисками «Европа-Азия». У подножия горы Волчиха течет река Чусовая, которая прорезает Уральские горы и с восточных склонов уходит на западные. С вершины горы видны сразу три города Свердловской области: Ревду, Первоуральск, Екатеринбург. Отправляясь на Волчиху, вы не минуете обелиск «Европа-Азия».



5. Северские скалы



В 30 км от Екатеринбурга, возле поселка Северка, находятся Северские скалы. Скалы Южной (или Малой) гряды начинаются сразу же за станцией и переходят в более возвышенную Северную (Большую) гряду. Высота Малых Северских гряд достигает 12–15 м, Больших гряд – 20–25 м. Среди скал протекает русло реки Решетки. Гигантские каменные глыбы нависают над водой. Скалы на юго-западе похожи на столбы и башни.

Если пойти в обход Северских Палаток к озеру Песчаному, а через два километра повернуть влево по широкой лесной дороге, что проходит по левому берегу речки Северки, то вы доберетесь до Соколиного Камня. Это гранитная пирамида из огромных, хаотично наваленных валунов общей высотой несколько десятков метров. На вершине – отличная обзорная площадка.



6. Тальков камень

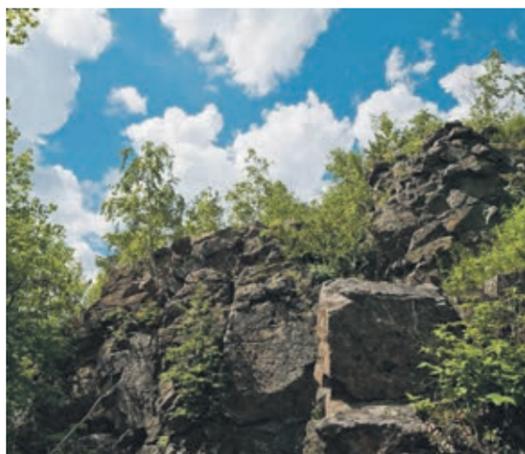
В 58 км от Екатеринбурга находится одно из красивейших уральских озер с прозрачной водой и сверкающими на солнце скалистыми берегами. Озеро возникло на месте карьера, в котором добывали тальк, откуда и получило своё название – Тальков камень. Работы в то время велись вручную, открытым способом, поэтому к началу XX века здесь образовался глубокий карьер. В ходе работ был задет водоносный слой и на дне карьера стали просачиваться грунтовые воды. После прекращения добычи талька затопленный карьер и его окрестности стали пользоваться среди окрестных жителей дурной славой. Появились легенды о возникающей здесь ниоткуда женщине в белом. Так что до поры до времени сюда осмеливались ходить разве что единицы.

Озеро до 60–70 метров в поперечнике. Глубина озера 20–32 м. Идти к озеру нужно будет по красивому парку. Вход платный.

А добравшись до места, обязательно совершите «кругосветку» по высоким живописным берегам вокруг озера. На озере проводятся тренировки аквалангистов. Именно они рассказывают, что у восточной стены водоема находится сохранившаяся до сих пор старинная деревянная крепь рудника. На глубине же шести метров начинается завал из упавших стволов и веток деревьев, так что дальнейшее погружение становится весьма опасным и рискованным предприятием.



Азов-гора, Белый и Соколий камни, Глубооченский пруд
При работе над материалом использована информация и карты с сайтов: <http://gotoural.com/tourist>, http://www.skitalets.ru/books/sverdl_masl/attractions/302



7. Азов-гора

В 60 км от Екатеринбурга располагается Азов-гора – одно из тех мест, где происходит действие сказов П.П. Бажова, место таинственное и красивое. Рядом гора Весёлая, на которую тоже интересно подняться. Где-то здесь и обитает Хозяйка медной горы. Тут находится Синюшкин колодец... Правда, вскоре бажовские места могут исчезнуть, уже сейчас в Зюзелке начинается добыча камня, лес вырубается. Местные власти не позаботились о том, чтобы сделать здесь парк местного значения. Быстрее можно получить прибыль, выгребая из земли всё, что можно, чем сохраняя естественный ландшафт, места, где можно собирать грибы, ягоды и отдыхать. Так что торопитесь посетить Азов-гору, пока все окрестности не превратились в карьеры. Загляните и в краеведческий музей г. Полевской, чтобы узнать больше интересного об этих сказочных местах.

ЮМОР В ПОХОДЕ

Идет группа туристов. Новичок думает: – Сейчас сдохну. Разрядник: – Сейчас дойду до камня и сдохну. КМС: – Сейчас дойду до поворота за камнем и там сдохну. Инструктор идет и думает: – Если сейчас кто-нибудь из них не сдохнет, то я сдохну...

Сорвался турист в пропасть. Его товарищи подбежали к краю, заглядывают вниз: – Петро! Ты жив? – Жи-и-ив! – Ноги целы? – Це-е-елы! – Руки целы? – Це-е-елы! – А что ты делаешь? – Лечу-у-у!

Два туриста спрашивают у пастуха: – Дедушка, сколько километров до ближайшей турбазы?

– Три километра с гаком, – отвечает пастух. – А что такое гак? – А гак это еще полтора километра, – отвечает пастух.

Заблудившийся турист уже третий день мыкается по пустыне. Нигде ни дерева, ни кустика... И вдруг видит огромный стенд. На нем – карта Африки с крестиком посреди пустыни. И крупная надпись: «Вы находитесь здесь!»

Сидят туристы, варят кашку. Только каша сварилась выбегает бородатый мужик из леса, все съедает и убегает обратно. Переглянулись туристы – делать нечего – давай опять варить. Только сварили, опять выбежал мужик и все съел. Удивились туристы – делать нечего – давай опять варить, опять выбежал мужик все сожрал

и ломится обратно в лес. «Мужик, тебя как звать-то?». «А зачем меня звать я сам придум!»

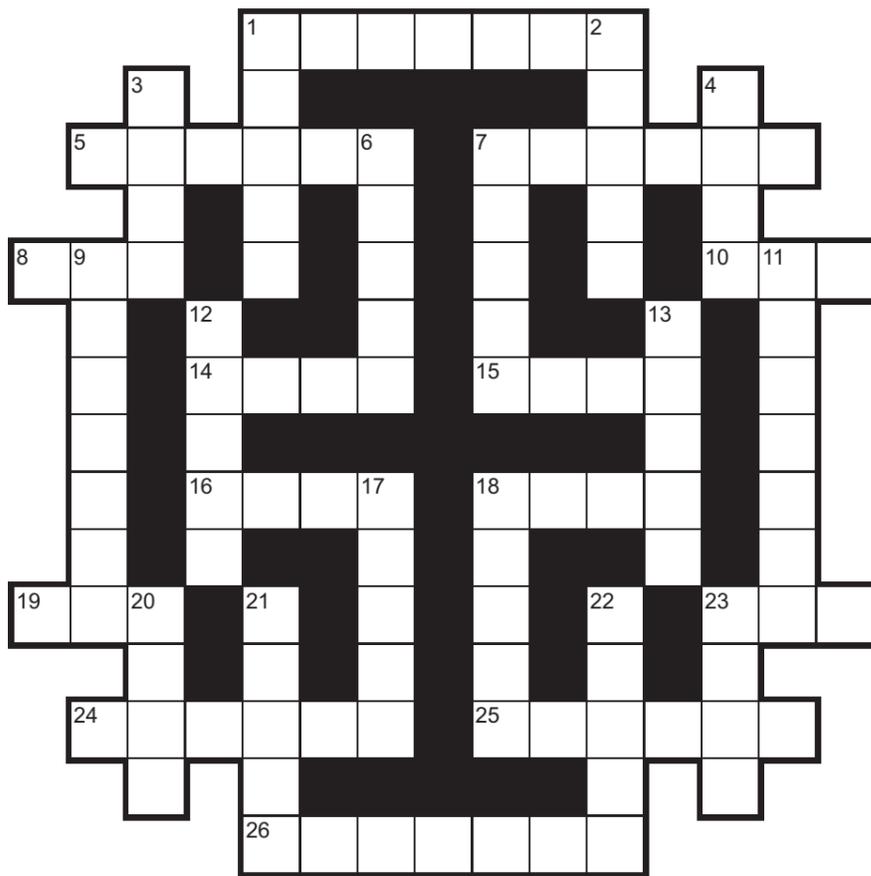
На склоне связка – парень и девушка: Парень: – Вяжи узел булины! Девушка: – Сейчас попробую!! Парень: – НЕ НАДО! НЕ НАДО ПРОБОВАТЬ!!! ВЯЖИ ПЯТНАДЦАТЬ БАНТИКОВ!!

Группа туристов идет по Уссурийской тайге. Вдруг из чащи выскакивает тигр. – Без паники, тигр сыт! – заявляет проводник. – Откуда вы знаете? – восклицает один из туристов. – Вы что не видите, что Коваленко уже полчаса нет с нами!

Путешественник в джунглях набрел на племя аборигенов. Его приветливо встретили, привели в хижину, накормили. – А что, людоеды у вас тут есть? – спрашивает турист. – Нет, – отвечают ему, – вчера последнего поймали. – А он не сбежит? – Не сбежит. Мы его съели.

В красивый монастырь на скале есть только одна дорога – канатная, через пропасть. Турист, нервно поглядывая через окно кабинки, спрашивает у сопровождающего монаха: – Скажите, пожалуйста, эти тросы часто меняют? – Сразу как только оборвутся.

Кроссворд



По горизонтали:

1. Переворот вперед через голову с опорой на руки.
5. Угол, образуемый заданным направлением движения и направлением на север.
7. Чехол для пистолета.
8. Разновидность бильярда.
10. Прямая длинная палка, утончающаяся к одному концу, предназначенная для игры на бильярде.
14. Русская настольная игра.
15. Предмет совершенствования в бодибилдинге.
16. Замысел, предусмотренный порядок действий для обеспечения победы.
18. Группа судей.
19. Спортивное легкоатлетическое состязание.
23. Команда, за которую выступают только военнослужащие Российской армии.
24. Наивысший показатель, достигнутый в спортивном состязании.
25. Гимнастический снаряд.
26. Перечень сведений, спортивных результатов, расположенных по графам в определенном порядке.

По вертикали:

1. Спортсмен, служащий предметом восхищения.
2. «Бегущая» мишень.
3. Морской или альпинистский.....
4. Команда судьи в боксе: освободиться от захвата.
6. Щит или экран с появляющимися на нем световыми сигналами или надписями.
7. Толстая прочная веревка.
9. Часть удочки в виде гибкой палки.
11. Столица Олимпийских игр 1964 и 1976 годов.
12. Горы, притягивающие альпинистов и горнолыжников в Европе.
13. Автомобиль в Формуле-1.
17. Красивая одежда.
18. Бобслейная трасса.
20. Житель страны, в которой были придуманы Олимпийские игры.
21. Составная часть физической культуры.
22. Площадка, специально оборудованная для проведения спортивных соревнований, турниров.
23. Средство передвижения в зимнем Олимпийском виде спорта.

Фотоконкурс

Спорт! Спорт! Спорт!

Ждём ваши спортивные фотографии: семейные, с уроков физкультуры, с соревнований и просто с прогулок на улице. Фотографии можно присылать в любое время на электронный адрес mi1@k96.ru. Наиболее интересные работы мы будем размещать в газете. Творческий подход приветствуется. Сегодня в номере у нас новая работа: клуб «Локомотив» – «Магнитный мяч».



Магнитный мяч

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



А знаете ли вы, что игра, сильно похожая на баскетбол в нашем понимании, была любимым развлечением еще индейцев майя (цивилизация существовала примерно с 2000 года до н.э. по 900 года н.э.) и ацтеков (цивилизация существовала в XIV–XVI веках). О баскетболе по-ацтекски или «тлачтли» мы много знаем из археологических находок, включая поля для игры, мячи и статуэтки игроков. Кроме того в некоторых районах Мексики по сей день сохранилась игра, до невозможности похожая на тлачтли, только называется она теперь «хип улама».

Ацтеки играли в мяч на специально оборудованном для этого поле, с двух сторон которого были закреплены кольца (в отличие от современного баскетбола – вертикально). Целью игроков, которые были поделены на команды, было пропустить тяжелый каучуковый мяч через кольцо противника. Игра у ацтеков была жестокая, так как каучуковый мяч был очень увесистый, а кроме всего прочего проигравшую команду часто приносили в жертву богам.

В современном же виде баскетбол придумал в 1891 году Джеймс Нейсмит, преподаватель физкультуры в Колледже Спрингфилд в штате Массачусетс. В его варианте ученики, поделенные на команды, должны были забрасывать футбольный мяч в закрепленные с противоположных сторон зала корзины для персиков. Кстати, кто-нибудь знает, как выглядят корзины для персиков?

А знаете ли вы, что первый крытый плавательный бассейн открылся в Лондоне 28 мая 1742 года. Реклама утверждала, что всего за одну гинею джентльмены (и только они, ибо для женщин вход в бассейн был запрещен) могли насладиться чистым и теплым бассейном длиной 43 фута (это что-то около 12 метров). В качестве дополнительной услуги смотрители бассейна обучали плаванию всех желающих.

Кстати предполагают, что первый крытый бассейн, имитирующий волны, был построен в замке Линдерхоф по заказу короля Людвига II Баварского в 1879 году. Это также был первый бассейн с электрическим подогревом и подсветкой.



А знаете ли вы, что в отличие, скажем, от футбола, баскетбола или даже шахмат, название таких популярных игр как бадминтон и рэгби не связано собственно с самими этими играми, а только с теми местами где они появились.

1. Так, например, бадминтон назван так по имени Бадминтон-хауса, резиденции спортивного энтузиаста, герцога Бофорта, где в 1873 году тот построил первую площадку для игры в бадминтон. Сама же игра была «привезена» из Индии английскими офицерами, где была известна под именами пуна (по имени индийского города) и пупанту вилайаттам (с тамильского, игра с мячиком-цветком).

2. Рэгби получило свое имя в честь английской частной школы-пансиона Рэгби. Самое интересное, тем не менее, состоит в том, что игра эта (или скорее похожие на нее игры) была известна даже древним грекам, развивалась под разными именами в Средневековье, и в XII веке в нее уже с удовольствием играли в английских деревнях. При этом признание рэгби получило только после 1870 года, и знаете почему? Потому что именно в этом году ученики Рэгби составили первый свод правил игры, с этого момента популяризуемой как рэгби.

А знаете ли вы, что возникновение альпинизма как вида спортивного досуга связано с многолетней историей покорения Монблана. Первыми, конечно, были два английских джентльмена Покок и Уиндхем, они смогли забраться только на одну из альпийских вершин – Монтенвье (1913 м). Через 19 лет 20-ти летний ученый Орас Бенедикт де Соссюр повторил их путь и назначил крупное вознаграждение тому, кто дойдет до вершины Монблана. 26 лет он организовывал экспедиции из Шамони – безуспешно! И вот 8 августа 1786 г. врач Паккар и горный проводник Жак Бальма достигли заветной высоты 4810 м. Паккар вполз на вершину на четвереньках, на спуске заработал снежную слепоту – а славу первопроходца получил спонсор – Соссюр! Через год уже Соссюр и Бальма за 3 дня совершили восхождение. В списке вещей, которые тянули за Соссюром 18 носильщиков были, например, зонт, 3 пиджака, 6 рубашек, парадная белая одежда, 3 пары ботинок и домашние туфли – а как без них? Это восхождение на «крышу Европы» привлекло в Альпы сотни любителей приключений. Так возник альпинизм – новое увлечение молодежи.

<http://znaeteli.ru/>

ФУТБОЛЬНАЯ ЗАМОРОЧКА

Г	О	Л	Б	Е	К	П	Е	Н	А	Л	Ь	Т	И	Я
О	Ф	С	О	П	Е	Р	Е	К	Л	А	Д	И	Н	А
Л	С	Р	З	К	Л	Е	А	О	О	Т	Е	У	С	С
К	А	Т	А	К	А	С	Ф	У	Б	Е	В	Д	А	Т
И	Й	Я	Щ	П	А	С	И	Ч	О	Р	Я	А	Й	А
П	Д	Р	И	Б	Л	И	Н	Г	Р	А	Т	Л	Д	Д
Е	Ф	С	Т	М	П	Н	Т	О	О	Л	К	Е	Л	И
Р	О	Х	Н	Я	Ы	Г	О	О	Н	Ь	А	Н	И	О
Е	Р	А	И	Ч	Р	Ю	С	Ф	А	Ш	Щ	И	Б	Н
Ф	В	В	К	А	П	И	Т	А	Н	Т	С	Е	Е	Д
Е	А	Б	А	Ф	О	Л	В	В	Р	А	Т	А	Р	Ь
Р	Р	Е	У	Д	Д	У	О	О	А	Н	Е	С	О	Т
И	Д	К	Т	Ж	К	Ц	Р	Р	М	Г	Н	Е	К	А
П	Е	Р	Е	Д	А	Ч	А	И	К	А	К	Й	Н	Й
Ж	У	К	О	Н	Т	Р	А	Т	А	К	А	В	О	М

Отгадайте 40 футбольных терминов и найдите их среди буквенной абра-кадабры. Слова могут быть написаны как по вертикали, так и по горизонтали. Слова могут пересекаться. Окончание одних слов может быть началом других.

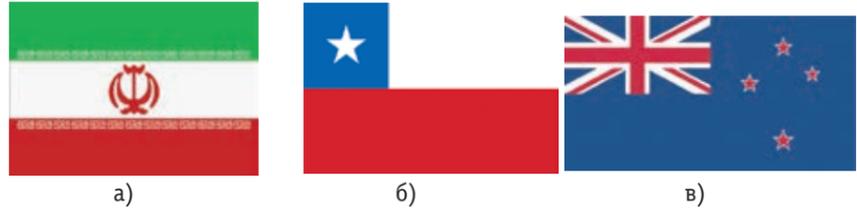
1. Положение «вне игры»
2. Взятие ворот соперника
3. Продвижение к воротам противника
4. Игрок линии обороны
5. Движения игрока, владеющего мячом, с обводкой соперника
6. Тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.
7. 11-метровый штрафной удар
8. Верхняя штанга ворот
9. Крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку (от итальянского laterale – боковой)
10. Вратарь по-английски
11. Защитник по-английски
12. Название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря
13. Главный тренер по-английски
14. Немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.
15. Лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков
16. Способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве, выбивает мяч у нападающего
17. Пас
18. Футбольный судья (главный судья, судья в поле)
19. Команда, у которой больше шансов на победу
20. Исключение игрока из участников матча за нарушение правил
21. Полузащитник
22. Нападающий
23. Игрок, защищающий ворота
24. Незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника
25. Свободный защитник
26. Спортивный снаряд в футболе
27. Ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами
28. Передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды
29. Спортивное сооружение, место проведения матча
30. Защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот
31. Внутренняя площадь ворот
32. Обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом
33. Нарушение правил
34. Боковая стойка ворот
35. Одна из двух частей футбольного матча
36. Неожиданно отбитый вратарем мяч
37. Удар с носка
38. Выход мяча за боковую линию
39. Период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.
40. Ворота (дворовый сленг)

Футбольная викторина

К чемпионату готовы!

Весь мир ждет начала чемпионата мира по футболу в Бразилии. Ждём его и мы. Предлагаем вам ответить на вопросы викторины и получить возможность выиграть приз.

1) Какая страна не будет принимать участие в чемпионате мира?



2) Какой раз подряд сборная России будет участвовать в чемпионате мира?

- а) 1 б) 2 в) 3 г) 4

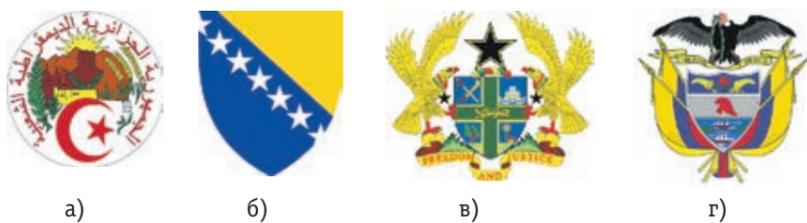
3) Какой из этих мячей является официальным мячом чемпионата мира 2014?



4) Как зовут талисман чемпионата мира 2014?



5) Какая из этих стран будет принимать участие в чемпионате мира в первый раз?



6) Сколько лет самому старому игроку действующей сборной России?

- а) 30 б) 32 в) 34 г) 36

7) Какие 4 страны уже принимали чемпионат мира по футболу 2 раза?

- а) Италия, Англия, Мексика, Испания
б) Мексика, Франция, Германия, Бразилия
в) Франция, Япония, Уругвай, Англия
г) Германия, Италия, Франция, Мексика

8) Кто из этих футболистов не поедет на чемпионат мира 2014 в составе российской сборной?



9) Кто из этих футболистов больше всего раз становился чемпионом мира по футболу?



Дорогие читатели! Все задания этого номера – призовые.

Высылайте свои ответы по адресу: mir@k96.ru. Первые, правильно ответившие на вопросы викторины, решившие кроссворды или принявшие участие в конкурсах, получат памятные призы.

Workout: всё зависит только от тебя

Workout – это по своей сути силовая гимнастика, тренировочный подход, при котором нагрузку на мышцы создает вес собственного тела. В основе такого подхода лежат базовые упражнения – отжимания от пола и на брусьях, подтягивания на перекладине, приседания. В дальнейшем атлеты постепенно усложняют свои тренировки путём внедрения более трудных модификаций упражнений (например, отжимания или подтягивания на одной руке), изучения статических элементов (горизонтальные висы и упоры, флажок), выполнения упражнений со взрывной техникой (выход силой с хлопком или перелетом) и, наконец, использования дополнительных отягощений в виде одеваемых жилетов и поясов со свинцовой дробью или закрепленной у пояса гири.



Как вы, наверное, успели заметить, воркаут предлагает тренирующимся сразу несколько стилей и методик и, самое главное, дает каждому право подбирать под себя наиболее интересные виды упражнений и придумывать свои элементы. В этом его очень большое преимущество, ведь воркаут таким образом культивирует в молодежи самостоятельность выбора и способность творчески мыслить.

Воркаут не требует дорогостоящего инвентаря и приобретения абонементов в спортивный зал, а также значительно экономит время, ведь провести 45-минутную тренировку можно по пути с учебы домой, даже не имея сменной одежды или обуви (хотя спортивная форма одежды более комфортна).

Поскольку работа строится с собственным весом, то риск травматизма сводится к минимуму, особенно если атлет выполняет необходимую разминку и контролирует технику вы-

полнения упражнения, не торопится и не стремится на первом же занятии выполнить самый сложный элемент.

Также есть возможность постепенно увеличивать нагрузку за счет изменения угла наклона, ширины постановки рук, траектории движения и других параметров. Уже после года регулярных и усердных тренировок атлет обретает неплохую физическую форму, чувствует не просто силу, но и контроль над собственным телом, а это дает уверенность в себе.

Впереди целое лето, и мы призываем ребят не тратить его на сиденье за компьютерными играми или вредные привычки, а читать книги, выезжать на природу и, конечно же, уделять хотя бы по полтора часа 3–5 раз в неделю на силовые тренировки. А для этого достаточно прийти на площадку.

Сейчас в Екатеринбурге существуют новые специализированные площадки:

1. Парк «Зеленая Роща»
2. Сад им. Павлика Морозова



3. Школа № 7 (Куйбышева, 100 А)

4. Гимназия № 174 (Проспект Седова, 21)

Кроме того, в некоторых дворах и школах сохранились советские турники и брусья, которые также подойдут для самостоятельных тренировок.

Неважно, какой уровень у юного атлета, ему будет полезно и интересно потренироваться за компанию с командой городского движения «Workout Екатеринбург». На совместных занятиях можно найти себе здоровую, трезвую компанию и получить поддержку в изучении чего-то нового.

Тренировки сейчас, как правило, проходят в Парке Павлика Морозова и объявляются в группе: http://vk.com/workout_ekaterinburg

18 июня представители движения посетят с мастер-классом летний лагерь школы № 84.

Этим летом мы готовим много увлекательных мероприятий, на которых будем ждать всех представителей молодежи, в частности:

15 июня в 13.00 – массовая тренировка в честь открытия площадки в саду им. Павлика Морозова с музыкой и конкурсами.

29 июня в 15.00 – первый областной чемпионат по стритлифтингу и базовым дисциплинам в парке «Зеленая Роща».

5 июля – чемпионат области по фристайлу, статике и троеборью на открытии Экстрим-парка в г. Березовский.

20 июля – Этап УрФО чемпионата России по воркауту в ЦПКИО им. Маяковского.

Для тех, кому неудобно посещать тренировки с командой из-за сложности со временем и расстоянием, мы советуем искать единомышленников на ближайшей площадке во дворе или у школы, а также в нашей группе ВКонтакте (там есть специальное обсуждение «Workout по районам», где некоторые ребята уже нашли себе компанию для тренировок).

Не хотелось бы навязывать единый план занятия, но дать общую рекомендацию по построению тренировки юным воркаутерам мы всё-таки можем:

Не менее 10 минут следует уделить тщательной разминке, которая начинается с бега или прыжков на скакалке (разогрев тела в целом) и продолжается разогревом всех суставов и групп мышц.



Первые полчаса можно посвятить изучению 1–2 элементов при помощи подводящих к ним упражнений.

Оставшееся время заслуживает того, чтобы потратить его на «базу» – как правило, 4–5 подходов отжиманий на брусьях и 4–5 подходов подтягиваний на перекладине – тот необходимый для поддержания формы «минимум».

После выполнения упражнений, следует хорошо растянуть рабочие группы мышц.

Разумеется, это далеко не все, чем можно заняться на снарядах, но со временем каждый атлет сам начинает чувствовать потребность в дополнительной нагрузке, и добавляет в свою программу то, чего ему не хватает. Главное помнить, что в любом случае есть возможность спросить совета у более опытного воркаутера на площадке или в социальной сети.

Глеб Цыбин, руководитель движения «Workout Екатеринбург», представитель молодежной палаты при Екатеринбургской городской Думе



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.uralucbeba.ru
Главный редактор: Семёнов М.Г.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 2751
Тираж 7.000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 08.06.2014
Выход в свет 09.06.2014.
Распространяется бесплатно.

6+