

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№07 [125]  
ИЮЛЬ 2024

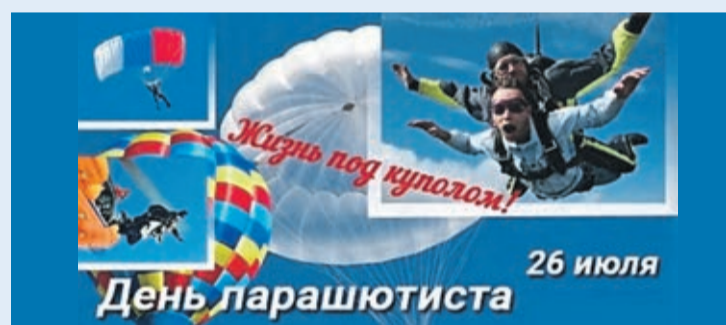


26 июля Евгения Чикунова завоевала золото на дистанции 100 м брассом в финале Кубка России по плаванию в Екатеринбурге, показав результат 1:05.26 минуты. 29 июля на Олимпийских играх в Париже (Франция) прошел финальный заплыв у женщин на этой же дистанции. Его победительницей стала представительница ЮАР Татьяна Смит, она преодолела дистанцию за 1:05.28 минуту.

**Подробнее о результатах Кубка России читайте на 2 стр.**

Проект «Спорт — это друзья и победы!» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

### Спортивные праздники июля



#### Гранд-финал 3x3

Международный турнир по баскетболу – Гранд-финал 3x3 – пройдет в Екатеринбурге с 8 по 11 августа на стадионе «Екатеринбург Арена». В нем примут участие сильнейшие российские и зарубежные команды (16 мужских и 8 женских) из Китая, Сербии, Черногории, Боснии и Герцеговины, Бразилии, Германии, Ирана, Беларуси и других стран.

Мужской Гранд-финал будет проходить на протяжении всех трех дней, женский – 10 и 11 августа. В обеих категориях будет разыгран «плей-офф с несколькими жизнями». В отличие от классического плей-офф, поражение не выбивает команду из розыгрыша. В случае победы в матче нижней сетки она возвращается в общую группу. У мужчин, где сетка имеет больше раундов, такие падения и возвращения команда может испытать даже дважды.

## Новости спорта

### Стрельба из лука



С 30 июня по 4 июля 2024 года в Якутске, Республика Саха (Якутия), состоялись соревнования по стрельбе из лука в рамках VIII международных спортивных игр «Дети Азии».

Воспитанники отделения стрельбы из лука СШ «Виктория» показали отличные результаты и завоевали призовые места:

1 место – Малафеев Максим (Классический лук, юноши);

1 место – Карташова Ксения (Классический лук, девушки);

3 место – Малафеев Максим и Карташова Ксения (Классический лук, смешанные команды);

Поздравляем спортсменов и их тренеров Гордеева Алексея Сергеевича и Дерябина Валерия Станиславовича.

### Гребля на байдарках и каноэ



Команда Свердловской области заняла второе место в общекомандном зачете. Спортсмены СШ «Динамо» показали отличные результаты:

Муезинович Златан (тренер Воробьева Н.В., Леонтьева Т.Б.) – 2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль, Исаков Иван (тренер Воробьева Н.В., Леонтьева Т.Б.) – 3 серебряных медали, Вопило-

Первенство Сибирского и Уральского федеральных округов прошло в городе Барнаул с 20 по 24 июня. В соревнованиях участвовало более 200 спортсменов из Алтайского края, Свердловской, Челябинской и Омской областей.

ва Екатерина (тренер Воробьева Н.В., Леонтьева Т.Б.), Сенник Ксения, Малышев Никита (тренер Ильин А.В.) завоевали по бронзовой награде.

### Легкая атлетика



С 26 по 28 июля в Краснодаре состоялась Финал XII юношеской летней Спартакиады учащихся России по легкой атлетике.

Николай Струин с личным рекордом одержал победу на дистанции 110 метров с барьерами, показав время 13.59. Поздравляем воспитанника СШ «Росток» и его тренеров Жукова Александра Владимировича и Жукову Надежду Васильевну.

# Чемпионские заплывы

С 23 по 28 июля во Дворце водных видов спорта прошел финал Кубка России. В соревнованиях приняли участие 584 спортсмена из 56 регионов. Лучшие пловцы страны разыграли между собой 42 комплекта наград. На открытии с приветственным словом к участникам обратились губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев и президент Всероссийской федерации плавания Владимир Сальников.

В соревнованиях приняли участие сильнейшие спортсмены России:

- серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр, 6-кратный чемпион мира Климент Колесников;
- двукратный олимпийский чемпион, серебряный и бронзовый призер Игр XXXII Олимпиады в Токио, 5-кратный чемпион мира Евгений Рылов;
- чемпионка мира и 4-кратный призер чемпионатов мира Мария Каменева;
- чемпионка Европы и двукратный серебряный призер чемпионатов Европы, рекордсменка мира Евгения Чикунова;
- трёхкратный призёр Олимпийских игр 2012 и 2016 годов, шестикратная чемпионка мира Юлия Ефимова;

— многократный призёр чемпионатов мира, чемпион мира и Европы на короткой воде Кирилл Пригода и другие именитые спортсмены.

При таком звездном составе болельщики ждали новых рекордов, и спортсмены не подкачали.

На дистанции 200 метров комплексным плаванием Илья Бородин из Брянской области победил с национальным рекордом 1:56.75.

Ксения Мишарина обновила юношеский рекорд России на дистанции 800 метров вольным стилем — 8:27.36.

Роман Шевляков выиграл в финале Кубка России заплывы на дистанциях 50 и 100 метров баттерфляем.



Дарья Устинова, победив на дистанции 200 метров на спине, не смогла показать свое лучшее время.

На дистанции 400 метров вольным стилем у женщин развернулась борьба между Ксенией Мишариной и Софьей Дьяковой. Юношеский рекорд России, установленный Софьей Дьяковой, не удержался. Ксения Мишарина финишировала первой, улучшив достижение. Ее результат и новый юношеский рекорд — 4:05.16.

Дарья Клепикова из Воронежской области проплыла дистанцию 100 метров вольным стилем за 53.36, установив новый рекорд России.

В женском брассе все ждали противостояния рекордсменки мира на дистанции 200 метров Евгении Чикуновой и трехкратного призера Олимпийских игр Юлии Ефимовой. Ксе-

нии — 19 лет. Юлии — 32 года. Опыт или молодость?

Юлия Ефимова показала отличные результаты в предварительном и полуфинальном заплывах на 50 метров, но в финале пришла к финишу только третьей, уступив Юлии Чикуновой и Елене Богомоловой.

На стометровке брассом Юлия Ефимова вновь не смогла побороться за золото. Евгения Чикунова выиграла заплывы на всех этапах, проплыв в финале за 1:05.26. На второе место вышла Татьяна Белоногофф, Юлия Ефимова вновь стала третьей.

200 метров брассом — коронная дистанция Евгении Чикуновой. Ведь в свои 19 лет она — обладательница рекорда мира. Евгения вновь первая с лучшим результатом сезона в мире 2:18.98. Таким результатам позавиду-

ют и те, кто сейчас борется за медали на Олимпийских играх в Париже.

У мужчин самыми зрелищными стали заплывы на спине. Здесь состязались двукратный чемпион Олимпиады в Токио Евгений Рылов и двукратный призер Олимпиады Климент Колесников.

На дистанции 100 метров произошло чудо. Первое место занял 18-летний Мирон Лифинцев! Климент Колесников — второй, Павел Самусенко — третий, а Евгений Рылов остался без медали.

На 50-метровой дистанции вновь развернулась упорная борьба. В финале 50 метров на спине Колесников преодолел дистанцию за 23.9 секунды. Кроме Климента, ни один пловец в мире не выплывал из 24 секунд в текущем сезоне. Рекорд мира тоже принадлежит Колесникову: 23.55. Самусенко — второй, Лифинцев — третий. Евгений Рылов вновь без медалей.

Но на своей коронной дистанции 200 метров Евгений Рылов показал лучший результат в финальном заплыве, завоевав золотую медаль.

А в заключительной комбинированной эстафете Мирон Лифинцев из Санкт-Петербурга на первом этапе в плавании на спине установил новый юниорский рекорд мира на 50 метрах — 52.08.

В командном первенстве турнира места распределились следующим образом:

## Группа 1

1. Санкт-Петербург
2. Москва — 1
3. Республика Татарстан — 1

## Группа 2

1. Свердловская область
2. Самарская область
3. Омская область

## Группа 3

1. Алтайский край
2. Кемеровская область
3. Ставропольский край

Лучшей спортсменкой соревнования стала представительница Санкт-Петербурга Евгения Чикунова, лучший спортсмен соревнований — Мирон Лифинцев.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### Турслета «ПЕРВЫЕ на Урале» на фестивале «Осень Уральского следопыта»

#### 1. Общие положения

Турслет «ПЕРВЫЕ на Урале» организуется Автономной некоммерческой организацией «Уральский Следопыт» (далее – **Организатор**), проводится во время ежегодного молодежно-туристского фестиваля «Осень Уральского следопыта» (далее – **Мероприятие**), реализуемый по направлению деятельности «Открывай страну» при поддержке Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»

#### 2. Цели и задачи:

- популяризация среди учащейся и студенческой молодежи исторических и природных достопримечательностей родного края через технологии туристических активностей, стимулирование развития внутреннего туризма в молодежной среде;
- продвижение и популяризация спортивного туризма и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи;
- формирование здорового образа жизни школьников и студентов через обучение навыкам туризма и улучшение общей физической подготовки, популяризация комплекса ГТО;

- популяризация и пропаганда географии, экологии и краеведения как важнейших средств формирования активной гражданской позиции молодежи;
- организация и проведение инклюзивных мероприятий, посвященных Году семьи, для инвалидов и членов их семей с участием совершеннолетних граждан, не имеющих группы инвалидности, и членов их семей.

Непосредственная организация квеста возлагается на **Оргкомитет**.

#### 3. Организатор обязан:

1) организовать и провести Турслет «ПЕРВЫЕ на Урале» на фестивале «Осень Уральского следопыта» в соответствии с установленными правилами и нормами;

2) обеспечить соблюдение установленных правил и норм охраны труда и техники безопасности, санитарно-эпидемиологических правил и норм, правил противопожарной безопасности, а также всех иных правил и норм, предусмотренных законодательством Российской Федерации и Свердловской области, нормативными правовыми актами органов государственной власти и ор-

ганов местного самоуправления муниципального образования «город Екатеринбург» при проведении мероприятий.

3) обеспечить оказание медицинской помощи при проведении мероприятия, в том числе:

- обеспечить допуск участников Мероприятия;
- провести оценку мест проведения Мероприятия;
- определить порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам Мероприятия;
- определить места и пути медицинской эвакуации;
- ознакомить медицинский персонал и представителей команд с организацией оказания медицинской помощи;
- обеспечить соблюдение правил обеспечения безопасности при проведении Мероприятия в соответствии с требованиями правил обеспечения безопасности при проведении официальных мероприятий;

5) нести все иные обязанности по организации и проведению Мероприятия, предусмотренные законодательством.

#### 4. Время и место проведения

Прибытие команд на место – **21.09.2024**, суббота.

Место проведения – город Екатеринбург, Шарташский лесопарк.

По прибытии команды **обязаны подтвердить** свое участие и пройти очную регистрацию с **9:00 до 10:30**. Условия старта, прохождения этапов, фиши и начисления баллов доводятся на построении.

#### РЕГЛАМЕНТ

- **Регистрация с 9:00 до 10:30**
- **Построение, старт 11:00**
- **Время активной части мероприятия с 11:00 до 14:00**
- **Финиш, завершение активной части 14:00**
- **Подведение итогов с 14:00 до 16:00**
- **Творческая программа с 14:00 до 16:00**
- **Награждение призеров с 16:00 до 16:30**
- **Награждение волонтеров, добровольных помощников, активистов Молодёжного клуба «Уральский следопыт» с 16:30 до 17:00**
- **Завершение Мероприятия 17:00**

#### 5. Участники Мероприятия

В мероприятии принимают участие молодежные команды из Екатеринбурга, Свердловской области, приглашаются команды из соседних регионов.

Количество участников – 5 человек. Возраст участников 12–25 лет.

Сопровождающий команды – куратор (руководитель, учитель, педагог-организатор дополнительного образования, не является участником) производит регистрацию команды.

Участники делятся на следующие возрастные группы:

1. учащиеся средних классов;
2. учащиеся старших классов;
3. студенты колледжей и техникумов и высших учебных заведений;
4. сборные и разновозрастные команды;
5. люди с ограниченными возможностями здоровья.

#### 6. Пакет участника

Участники команд, прошедшие предварительную регистрацию в электронном виде и подтвердившие очное участие в турслете, получают:

- ветрозащитную брендированную куртку-анорак;
- значок участника;
- карту-схему расположения этапов Мероприятия;
- перечень и описание этапов;
- журнал «Уральский следопыт» для выполнения онлайн-заданий;
- газету «Физкульт-привет».

Куртки-анораки и значки получает куратор каждой команды согласно регистрационной ведомости.

Количество комплектов – 1500 штук.

Участники турслета по запросу куратора команды получают Сертификат участника, кураторы-руководители – Благодарственные письма.

Команда получает карту-схему, на которой обозначены контрольные пункты, описание этапов, указано максимальное количество баллов, которые могут быть получены при прохождении этапа. Задача команды – в максимально быстрые сроки (но не дольше времени, отведенного на прохождение) набрать наибольшее количество баллов. Для прохождения командам отводится 3 часа.

#### 7. Заявки на участие

Заявки на участие подаются до 17:00 19 сентября 2024 года.

Регистрационная форма в электронном виде предварительной заявки размещена на странице мероприятия ВКонтакте:

[https://vk.com/uralstalker\\_ous](https://vk.com/uralstalker_ous)  
(Приложение 3)

После регистрации команда получает Код Доступа для выполнения теоретических заданий.

**Официальная страница Мероприятия в сети Интернет**  
[www.uralstalker.com/meropriyatiya/uralstalker-ous24](http://www.uralstalker.com/meropriyatiya/uralstalker-ous24),

**Предварительные вопросы, теоретические и практические задания будут размещаться в группах социальных сетей:**

[https://t.me/Ural\\_Sledopit](https://t.me/Ural_Sledopit)



[https://vk.com/stalker\\_66](https://vk.com/stalker_66)  
[https://vk.com/uralstalker\\_ous](https://vk.com/uralstalker_ous)

#### 8. Награждение

Команды, занявшие 1,2,3 места в своих возрастных категориях, награждаются дипломами соответствующих степеней и памятным призами, предоставленными Партнерами проекта.

#### 9. Партнеры Турслета «ПЕРВЫЕ на Урале» фестиваля «Осень Уральского следопыта»

- Региональное отделение «Движение первых» Свердловской области
- Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
- Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области
- Министерство социальной политики Свердловской области
- Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
- Институт экологии растений и животных УрО РАН
- Благотворительный фонд «Дети России»
- Свердловский филиал ПАО «Т Плюс»
- Свердловское отделение Русского географического общества
- Региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области
- Региональный центр патриотического воспитания Свердловской области
- Федерация спортивного туризма Свердловской области
- Уральский федеральный университет
- Уральский государственный лесотехнический университет
- Уральский государственный педагогический университет
- Уральский институт управления – филиал РАНХиГС
- Уральский государственный экономический университет
- Уральский государственный юридический университет
- Уральский институт ГПС МЧС России
- Гуманитарный университет
- Медицинский колледж УрГУПС
- Свердловский областной медицинский колледж
- Свердловский областной педагогический колледж
- Уральский техникум «Рифей»
- Уральский радиотехнический колледж им. Попова
- Екатеринбургский энергетический техникум



# Я сердце оставил в Фанских горах...

Эти слова из песни Юрия Визбора знают все туристы и любители бардовской песни. Что же это за горы такие – Фанские?

Фанские горы расположены на юго-западе Памиро-Алая, на стыке Гиссарского и Зеравшанского хребтов. Это на границе Узбекистана и Таджикистана. Добраться до этого горного района можно как через Самарканд и Пенджикент, так и через Душанбе. Участники июльской экспедиции Молодежного клуба «Уральский следопыт» выбрали путь через Самарканд. Прямой перелет Екатеринбург-Самарканд, 40 минут до границы с Таджикистаном. Простой и быстрый пограничный переход, 1,5 часа пути с обедом в приграничном Пенджикенте, и альплагерь Артуч встречает туристов. Цель экспедиции – восхождение на вершину Энергия (5120 м), одну из высших точек Зеравшанского хребта. Для этого нам потребуется преодолеть 4 категорийных перевала.

Альплагерь Артуч находится на высоте 2200 метров в долине реки Дарьяуреч (бассейн Зеравшана). Лагерь основан в 1971 году, и в советские годы был очень востребован и популярен. После развала СССР туризм и альпинизм заглохли на долгие годы, и вновь Артуч заработал только в 2005 году. Еще одной проблемой было пересечение узбекско-таджикской границы. Долгое время переход у города Пенджикент был за-

крыт из-за не сильно теплых отношений двух соседних стран. С приходом нового президента Узбекистана Шавката Мирзиёева отношения с Таджикистаном и с президентом Эмомали Рахмоном наладились, и сейчас страны переживают светлые времена. Все это благоприятно сказывается на турпотоке двух стран.

В альплагере мы провели одну ночь, перераспределили продукты и снаряжение, и утром 6 июля вы-



шли в сторону первого нашего перевала Чукурак. Тропа на перевал начинается от одноименного озера – первого из целой россыпи Фанских озер. Большинство Фанских озер имеет необычный ярко-синий цвет, который меняется в зависимости от погоды и освещения. Те, кто в первый раз видят эти прозрачные чистые голубые озера, не могут подавить желание искупаться в них. Но вода в этих горных озерах очень холодная, и больше 2–3 минут купания выдерживают только закаленные «моржи». Высота перевала Чукурак – 3150 метров. Почти километр набора высоты от альплагеря и 380 метров сброса высоты к Куликалонским озерам. Перевал не сильно сложный, и в основном проходит туристами для получения акклиматизации. Мы не стали исключением и повторили почти классический маршрут. Уже с перевала видны Куликалонские озера. Все они расположены в очень живописной долине,

окруженной неприступными скальными стенами пиков Мария и Мирали. Снежные пики отражаются в зеркалах озер, вечнозеленые заросли арчи, искореженные ветрами и временем. Все это создает нереально красивую картину. На озерах обычно останавливаются на дневку перед прохождением перевала Алаудин. Этот перевал – самый востребованный как у плановых, так и у спортивных туристов, так как позволяет по хорошей тропе пересечь основной хребет и оказаться в долине Алаудина.

Алаудинские озера – одно из самых оживленных мест Фанских гор. Сюда несложно добраться от альплагеря Вертикаль-Алаудин, к которому проложена хорошая дорога. Те, кто забрасываются в Фаны через Душанбе, попадают напрямик сюда. Прямо под перевалом построена чайхана, и уставшие от подъема и спуска с перевала туристы могут отдохнуть и попить чай со свежими лавашами. На Алаудинских озерах





можно стоять целую вечность. Солнце, горы, хвойный арчовый лес. Но переночевав в этом горном раю, рано утром уходим вверх к Мутным озерам.

Климат в Фанских горах за последние годы сильно поменялся. Еще 15–20 лет назад дожди и снег здесь были большой редкостью, а июль был самым жарким месяцем. В этом году дожди идут каждый день. Можно часы сверять по первым падающим каплям. Если до 13:30 ты не поставил лагерь и не спрятался в палатке, ближайшие 4 часа будешь мокнуть и мерзнуть на ветру. К вечеру снова выглядывает солнышко, и до следующего обеда дождя точно не предвидится. Подобное изменение климата накладывает отпечаток на график прохождения маршрута. Если раньше можно было, не торопясь, к обе-

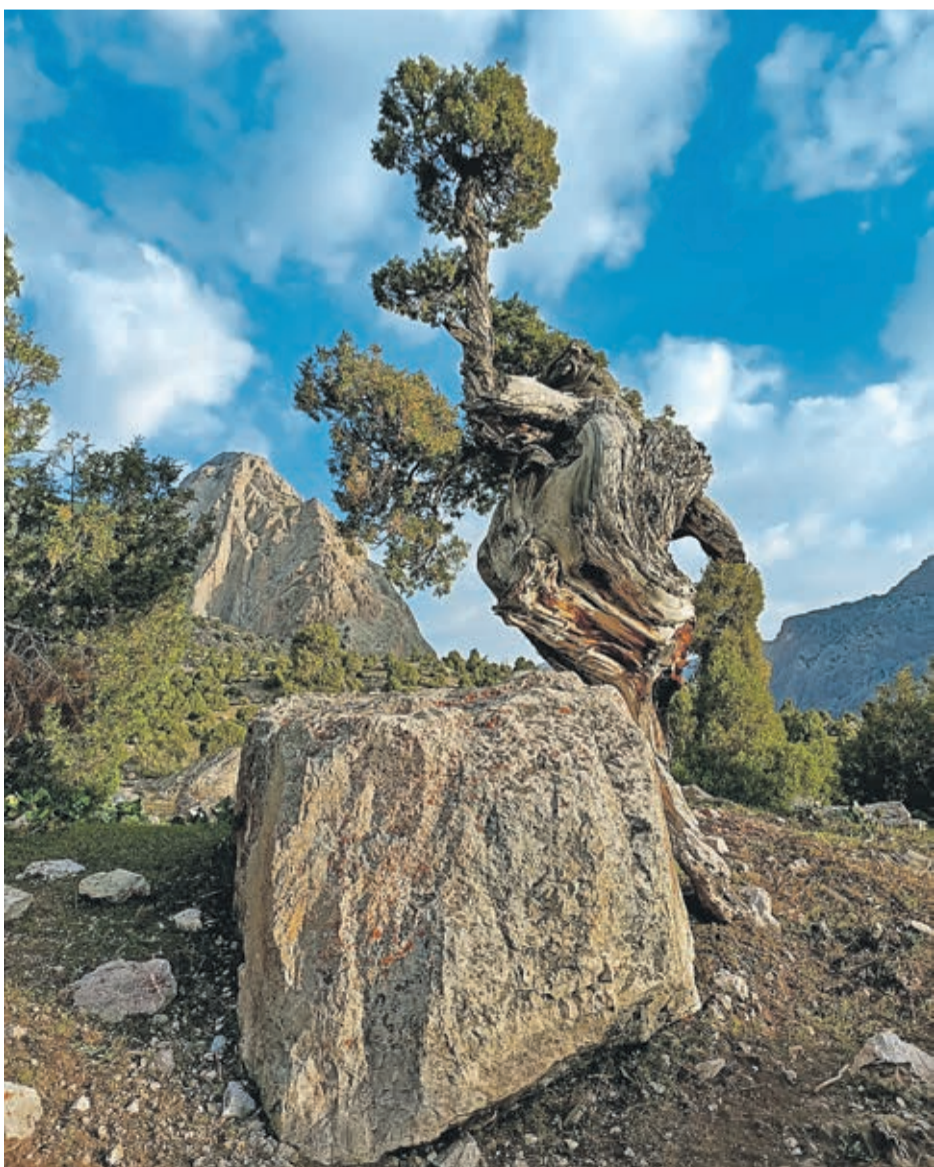
ду забраться на перевал и спуститься с него ближе к вечеру, то сейчас, чтобы не попасть под дождь, нужно выходить в 5–6 часов утра и вставать на ночлег в полдень. Перепады высот в Фанских горах запредельные. Редкий перевал не подразумевает километровый набор и сброс высоты. Скально-осыпные склоны. Снежники были большой редкостью, и кошки с ледорубами были необходимы только для прохождения предвершинных взлетов. Сейчас все изменилось. Снег лежит повсеместно, начиная с высот 3500–3700 метров. Перевал Чимтарга, через который плановые группы попадают на озеро Большое Алло, забит снегом и практически непроходим для неподготовленных групп. Нам же для восхождения на пик Энергия такое количество

снега оказалось очень кстати. По утрам снег замерзает, и по нему очень легко идет в кошках, гораздо легче, чем по осыпным склонам. Главное — успеть пройти до обеда. К полудню под жаркими лучами снег раскисает, и приходится барахтаться по колено в раскисшей снежной массе, для того чтобы преодолеть склон или спуститься с вершины или перевала.

Переночевав на Мутных озерах, за полдня дошли до верхних стоянок на морене под перевалом Чимтарга. Высота лагеря — 4500 метров. Высота чувствуется, болит голова, подкапывают приступы тошноты. Есть совсем не хочется. Любая физическая нагрузка сразу вызывает одышку. Горная болезнь налицо. Единственное средство от нее — хорошая акклиматизация и постепенный набор высоты. За один-два дня организм перестраивается и привыкает к недостатку кислорода. Хотя до вершины рукой подать, всего семьсот метров набора высоты, для лучшей акклиматизации остаемся в лагере еще на одну ночь. С утра сходили в радиальный выход на перевал и поднялись до 5000 метров для снежно-ледовой тренировки. К обеду пошел снег, все по часам. Не зная о таком количестве снега в Фанах, к ночевкам с температурой –15 градусов подготовлены плохо. Приходится, залезая в спальник, надевать практически все теплые вещи. К утру холодает настолько сильно, что с вечера налитая в котелки вода промерзает до самого дна. Долго находиться в таких условиях не слишком комфортно, поэтому планируем ранний выход на вершину, практически затемно, чтобы успеть после восхождения вернуться, снять лагерь и спуститься вниз на 3500 обратно к Мутным озерам.

Утро в день восхождения выдалось ветреное. До перевала дошли меньше, чем за час, и на краю скальной гряды надели кошки. Остался крутой снежно-ледовый взлет протяженностью 300 метров. Нижний участок проходит легко, а вот последние 150–200

метров требуют навешивания перил. Вроде и так можно пройти, но когда глядишь вниз, то понимаешь, что в случае срыва ехать по этой ледяной горке вниз не меньше 600–700 метров по высоте и далеко не факт, что выкат будет ровным и пологим, а не закончится каменным сбросом или ледопадом. Организация веревочных перил и страховки резко снижает скорость подъема. Уже рассвело, а погода лучше не становится. Сильный ветер и низкая облачность. На вершину выходим к 9 часам утра. Увы, красивых видов и фотографий на фоне заснеженных и сказочных гор не получилось. На вершину село облако, и видимость снизилась до 150–200 метров. Нужно спешить, пока непогода совсем не разгулялась. По навешенным перилам проходим крутой участок, маркируем веревки и спускаемся на перевал, страхуясь с помощью ледорубов. В лагерь возвращаемся к 11 часам. На восхождение ушло 6 часов. Очень хороший темп, видимо, акклиматизация прошла неплохо. Предыдущей группе для этого понадобилось больше 10 часов. Осталось свернуть лагерь и спуститься на 3500 на стоянки у Мутных озер. К обеду снег безнадежно раскисает, и вниз бредем, по колено проваливаясь в раскисшие сугробы. К двум часам начинается дождь. Высоту сбросили очень сильно, и если наверху сыпавшийся снег не доставлял особых неприятностей, то дождь внизу — это уже противно и мокро. К месту лагеря приходим к четырем часам, изрядно уставшие и проможенные. Ставим лагерь, переодеваемся и обедаем в палатке. Эйфории от успешного восхождения нет совсем, есть только сильная усталость и понимание, что все самое сложное уже позади. Впереди еще один перевал, возвращение в альплагерь Артуч и переезд в Самарканд. Спортивная часть завершается. Здесь, в Фанских горах, останется частичка наших сердец, а впереди — экскурсии по Самарканду и Бухаре, жемчужинам Средней Азии.



# Пляжный футбол

*Пляжный футбол (англ. beach soccer) — командный вид спорта, базирующийся на основе традиционного футбола и проводимый на покрытых песком площадках. Существует мужской и женский пляжный футбол.*

Родиной пляжного футбола является Бразилия. Именно там в футбол играли везде, где только это было возможно, и даже на пляжах. Итог — трансляция соревнований игры более чем в 170 мировых странах. Немаловажную роль в этом сыграло участие в соревнованиях лидеров большого футбола из Франции, Бразилии и Испании. Первое соревнование с соблюдением установленных правил было проведено сравнительно недавно — в 1992 году в Лос-Анжелесе. Именно с этого периода и нача-

лась официальная хроника пляжного футбола. С 1995 года силами ВОПФ стали проводиться чемпионаты мира. А с 2005 года эту функцию взяла на себя ФИФА.

## Правила игры в пляжный футбол:

- В игре принимают участие 2 команды по 5 игроков в каждой: 4 полевых и вратарь.
- Разрешено безграничное число замен.
- Время игры в пляжный футбол: матч длится 3 периода (не тайма) по 12 минут каждый. Перерыв между периодами составляет 3 минуты.
- Ничьей в пляжном футболе не бывает. Все время игры делится на основное, дополнительное (длящегося 3 минуты и дающееся для так называемого «золотого гола»), и послематчевые пенальти (которые в любом случае определяют победителя).
- Любой фол — основание для штрафного удара по воротам оппонента.



- Штрафной удар — удел игрока, против которого было правонарушение. Если он уходит с поля в связи с полученной травмой, удар переходит другому игроку.
- Игроку, который выполняет удар через себя или «ножницы», нельзя оказывать помех.
- При нарушении правил на поло-

вине площадки противника судьи создают «коридор» для удара. При нарушении правил на своей половине все полевые игроки должны уйти за линию мяча.

— В пляжном футболе нет обуви: игра проходит босиком. Можно только защитить колени и голень специальными повязками.

## Это интересно

С 2004 года систематически проводились неофициальные турниры, получившие название Мундиалито. С 2008 года чемпионат мира по пляжному футболу стал организовываться не только в стране-фаворите — Бразилии.

В 2011 году сборная России сумела выиграть у Бразилии, забив в финальном матче Чемпионата.

Помимо чемпионатов мира и Мундиалито, существуют межконтинентальный кубок и клубный чемпионат мира.

Покрытие поля для игры в пляжный футбол должно быть песчаным, без камней и иных травмоопасных предметов. Минимальная

глубина песка для соревнований международного уровня — 40 см. Размеры поля должны быть следующими: ширина 26–37 метров; длина 35–37 метров.

Такие компактные размеры площадки позволяют забивать мячи практически из любой позиции, даже прямым ударом от своих ворот. В среднем голы забиваются каждые три минуты.

Мяч для пляжного футбола изготавливается из синтетического кожзаменителя или кожи. Его характеристики: вес должен быть в пределах 400–440 г, а длина окружности — 68–70 см.



# Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Истоки Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК восходят к одному из старейших учебных физкультурных заведений России – Екатеринбургскому колледжу физической культуры, открывшемуся 26 декабря 1929 года. Более 90 лет колледж готовит кадры для спортивной индустрии, среди выпускников заслуженные мастера спорта, заслуженные тренеры СССР, заслуженные работники физической культуры и спорта, мастера спорта международного класса, чемпионы и призеры Олимпийских игр. В их числе: Клавдия Боярских, Василий Колотов, Лилия Назмутдинова, Николай Саксонов, Борис Шахлин, Юрий Кондаков, Ирина Хабарова и многие другие.

В 2000 году на базе колледжа открыто представительство Уральской государственной академии физической культуры. Через год принимается решение Ученого совета УралГУФК от 30 марта 2001 года об открытии филиала, директором которого был назначен кандидат педагогических наук, доцент Игорь Юрьевич Сазонов, который и в настоящее время успешно руководит учебным заведением.

В институте сложился творческий и результативный профессорско-преподавательский состав, в который входят высококвалифицированные кадры. Среди более семи десятков преподавателей профессора, доценты, мастера спорта международного класса, заслуженные тренеры РФ, олицетворяющие симбиоз науки и спорта.

Создана научно-исследовательская лаборатория, в которой проводятся практические занятия по дисциплинам профессионального цикла и в которой ведется диагностика ведущих спортсменов сборных города, области и страны.

Институт заслуженно гордится своими спортсменами, достойно выступающими в сборных командах Рос-



сии на Олимпийских и Паралимпийских играх, Универсиаде, а также крупных международных и всероссийских соревнованиях, в их числе: Алёна Кауфман (Горбунова), Павел Корпачев, Екатерина Глазырина, Александра Капустина, Юлия Лескина, Екатерина Смоленцева, Алена Хомич, Олеся Красномовец, Екатерина Бикерт, Екатерина Ананьина, Павел Рязанцев, Дамир Хамадиев, Дмитрий Прудников, Иван Теплых, Алена Тамкова, Ксения Перова, Вера Слугина, Наталья Перминова, Давид Белявский, Алексей Беляков, Сергей Лужецкий, Александр Новоселов, Вероника Корнева. И это далеко не полный список звезд, которые зажглись благодаря учебному заведению. Студенты и преподаватели бережно хранят историю и традиции учебного заведения, в здании открыты мемориалы памяти выпускникам, заслуженным мастерам спорта, Клавдии Боярских и Борису Шахлину.

Студенческая жизнь в институте насыщена событиями. Каждый может найти свое место в спорте, науке, искусстве, творчестве, общественной деятельности. Студенты принимают

активное участие во внутривузовских, межвузовских, районных, городских, областных спортивных, культурно-массовых и волонтерских мероприятиях.

Практика всех уровней и практические занятия по дисциплинам профессионального цикла проводятся в ведущих спортивных и медицинских организациях и на предприятиях фитнес-индустрии города Екатеринбурга. Летнюю практику студенты проходят на Черноморском побережье в оздоровительных лагерях. Институт гордится многолетним опытом проведения международных практик и стажировок в Чехии.

Деятельность вуза была неоднократно отмечена на региональном и федеральном уровне. Ежегодно Специальный Олимпийский комитет Свердловской области выражает благодарность учебному заведению за помощь в проведении соревнований по программе Специальной Олимпиады.

Институт является лауреатом конкурса Золотая медаль «Европейское качество» в номинации «100 лучших вузов России», а директор отмечен почетным знаком «Директор года». В 2013 году учебное заведение получило сертификат соответствия ассоциации по сертификации «Русский регистр», удостоверяющий, что система менеджмента качества соответствует требованиям ИСО 9001.

Екатеринбургский институт физической культуры отмечен:

- почетным дипломом губернатора Свердловской области «За создание условий для подготовки спортсменов высокого класса, показавших отличные спортивные результаты на XXVII Всемирной Универсиаде 2013 года в г. Казани»;
- благодарностью от Специального Олимпийского комитета Свердловской области «За постоянную поддержку Специального Олимпийского движения в Свердловской области, содействие в реализации спортивных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья»;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга за проведение оздоровительной кампании среди школьников;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга «За большой вклад в развитие добровольческого движения в городе Екатеринбурге, реализацию проекта «Русский силомер»;
- почетным дипломом губернатора Свердловской области «За успехи в подготовке специалистов физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни и большой личный вклад в развитие физической культуры и олимпийского движения в России».

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК на сегодняшний день – это кузница кадров сферы спорта, адаптивной физической культуры. Высокое качество обучения подтверждается профессиональными и спортивными успехами наших выпускников, среди которых призеры и участники Олимпийских и Паралимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Европы, Всемирных Универсиад, Президенты Федераций по видам спорта, руководители организаций в сфере физической культуры и реабилитации и сотни высококвалифицированных специалистов.

Коллектив института успешно решает сложные задачи сегодняшнего дня, с оптимизмом смотрит в будущее и готов к покорению новых вершин!



## 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»

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

#### профиль

#### «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

#### СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА

- теория и методика спортивных игр
- теория и методика единоборств
- теория и методика циклических видов спорта
- теория и методика спортивных танцев

#### «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

#### 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) 234-63-41,  
Web-сайт [www.sport-ural.ru](http://www.sport-ural.ru)  
e-mail: [sport-ural@mail.ru](mailto:sport-ural@mail.ru)



## От «костотрясов» до эндуренсов\*

Официальная история велоспорта начинается в 1817 году, когда первый патент на выпуск такого устройства зарегистрировал немец Карл Дрез.

Нельзя точно сказать, когда возник велоспорт. Первые велосипеды назывались «костотрясами» за деревянные рамы. Кататься по улицам на них было нельзя из-за запрета властей и булыжных мостовых. Про-

блемой было и общественное мнение, ведь любители этого развлечения считались чудаками. Все изменилось, когда в Париже состоялась первая велогонка. Произошло это 31 мая 1868 года. История велоспорта в тот день получила первого победителя в этой дисциплине — английского подданного Дж. Мура. Он успел проехать 2 километра быстрее остальных участников.

Год спустя после первого состязания состоялось новое соревнование — велопробег от Руана до Парижа на расстояние 120 км. В этом же

году модернизируют велосипедное колесо, его вид приближается к современному. Деревянную раму меняют на стальную для повышения прочности, а колеса обтягивают резиной. Это уменьшает тряску и позволяет сильнее ускоряться, а также выполнять различные трюки. В 70-х годах XIX века по всей Европе массово возводятся бетонные велосипедные треки. В каждой стране проводятся соревнования, принять участие в них может любой желающий. Велоспорт выходит на новый уровень в 1893 году, когда прошло соревнование на первенство не отдельной страны, а мира. Принимающей стороной был американский город Чикаго.

Впервые велоспорт появился на Олимпийских играх в 1896 году. Программа состояла из 5 видов трековых гонок и одной шоссейной. Участие приняли спортсмены из 5 стран. После этих соревнований велоспорт включили в обязательную программу Олимпийских игр.

\* Эндуренс (от англ. Endurance — выносливый) — это вид шоссейника для асфальтовых и, при необходимости, хороших грунтовых дорог. По сравнению с классическим шоссейным велосипедом, эндуренс менее «спортивен» — немного медленнее, но зато лучше подходит для длительных поездок, т.к. более комфортен и практичен.



## О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ



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: — Саня! 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.

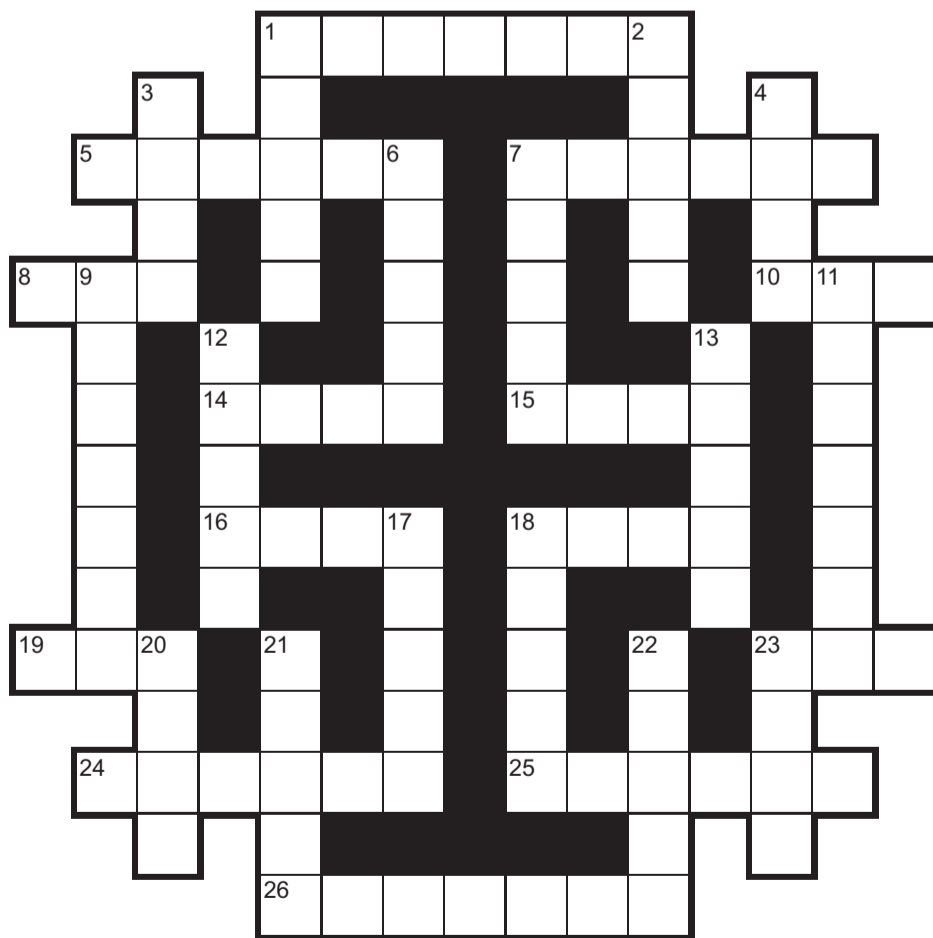


Заблудившийся турист уже третий день мыкается по пустыне. Нигде ни дерева, ни кустика... И вдруг видит огромный стенд. На нем — карта Африки с крестиком посреди пустыни. И крупная надпись: «Вы находитесь здесь!»



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 Петрова уже полчаса нет с нами!

## СПОРТИВНЫЙ 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.



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.urulucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.  
Заказ № 6741  
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:  
по графику в 17-00, фактически в 17-00 30.07.2024  
Выход в свет 31.07.2024.  
Распространяется бесплатно.

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