ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

№32, АПРЕЛЬ 2020

СПОРТ КОМАНДА 63

WWW.SPORT-63.RU

2 ОЛИМПИЙСКИЙ РАКУРС С Н. РОДОМАКИНОЙ И Н. ПРОХОРОВЫМ

6 СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ

8 ИЗ-ЗА COVID-19 ОТМЕНЕНЫ ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО

12 САМОИЗОЛЯЦИЯ – НЕ ПОВОД ДЛЯ УНЫНИЯ

14 #СПОРТКОМАНДА63. КАК ПЛОВЕЦ И БАСКЕТБОЛИСТ ЕВГЕНИЙ ИЩЕНКО СТАЛ ЛУЧШИМ СНАЙПЕРОМ РОССИИ И МИРА

18 АНТИДОПИНГ

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Материал подготовил
Сергей Волков
gazeta@sport-63.ru

НЕ УНЫВАТЬ!

ПОБЕДИТЕЛИ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР УВЕРЕНЫ, ЧТО ЧЕРЕЗ ГОД ПОВТОРЯТ СВОЙ УСПЕХ И В ТОКИО

Вот уж кому особенно не повезло после летней Паралимпиады-2012 в Лондоне, так это российским спортсменам с ограниченными физическими возможностями. В бразильский Рио-2016 их не пустили из-за допинговой истории после зимней Олимпиады-2014 в Сочи. Пришлось пропустить два (!) олимпийских цикла, и вот, наконец, новое испытание – Олимпиада и Паралимпиада-2020 в Токио перенесены, как минимум, на год из-за эпидемии коронавируса. Международный олимпийский комитет проявил здравый смысл, чтобы обезопасить спортсменов и болельщиков от дальнейшего распространения очень неприятной инфекции. Паралимпийские чемпионы Лондона Николь Родомакина и ее муж Никита Прохоров известие о переносе главного старта четырехлетия восприняли с пониманием.

- Для нас это было предсказуемо. Мы не расстроены, что Паралимпиаду перенесли, здоровье важнее. Считаем, что решение правильное, мы полностью его поддерживаем, - говорят молодые супруги из Чапаевска, воспитанники самарского Центра спортивной подготовки, где в одном кулаке собраны все перспективные атлеты губернии.

- Нам откровенно повезло, что мы живем в небольшом рабочем городке со славной историей, - считает Николь. – Здесь созданы все условия для того, чтобы штурмовать вершины Олимпа. Все рядом, под рукой. В шаговой доступности. Только тренируйся и поддерживай свою форму. Нас с Никитой часто заманивают пряниками в Москву, но мы решили, что в родном для меня городе нас все устраивает. Да и с коронавирусом нам справиться в тиши и в отдалении легче, чем, к примеру, в городах-миллионниках. Надо лишь соблюдать санитарные нормы.

- Мы сыграли после счастливой для нас Паралимпиады -2012 с Николь свадьбу, и я решил перебраться из родного Омска в центр Поволжья, к жене, - рассказывает Никита. – Нисколько об этом не жалею, ностальгии нет. Здесь и до Москвы недалеко, и живем в сердце России. Самара - большой логистический узел. Очень удобно и комфортно. Мы были готовы повторить свой лондонский успех в Рио, но нас ждало разочарование. Сегодня ситуация другая. Видите, что творится на планете… Поэтому главное сегодня – сохранить здоровье. А амбиции и мотивация у нас никуда не исчезли. Кстати, мне кажется, что Чапаевск заслуживает того, чтобы здесь создали ведущий паралимпийский центр страны. Здесь работают квалифицированные специалисты и тренеры. Спортивные арены соответствуют высоким требованиям к тренировкам лиц с физическими недостатками. Нам откровенно повезло с руководителем городского департамента физкультуры и спорта Евгением Кожиным – энергичным и современным человеком, активно внедряющий в спортивную жизнь города все современные методики. Вот почему мы, паралимпийцы, чувствуем себя на

ОЛИМПИЙСКИЙ РАКУРС

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА НИКОЛЬ РОДОМАКИНА

Заслуженный мастер спорта по легкой атлетике в прыжках в длину.

Родилась 14 февраля 1993 года в Чапаевске с врожденной патологией правого предплечья. Легкой атлетикой стала заниматься в 2005 году в ДЮСШ «Старт» у тренера Владимира Спирина. Через три года установила рекорд России среди спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата в беге на 100 м и 200 м.

В 15 лет дебютировала на Паралимпийских играх в Пекине-2008 в беге на 100 (5-е место) и 2008 (7-е место) метров.

Шестикратная чемпионка мира (2010, 2011, 2013), четырехкратный серебряный призер чемпионатов мира в беге на 100, 200 метров и в прыжках в длину среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Чемпионка Паралимпийских игр в Лондоне (2012) в прыжках в длину (5 м 63 см), серебряный призер Паралимпиады (2012) в беге на 100 метров.

15-кратная чемпионка России в беге на 100, 200 метров и в прыжках в длину среди лиц с ограниченными физическими возможностями.

Награждена орденом Дружбы (2012). Лауреат премии Паралимпийского комитета России «Возвращение в жизнь».

Окончила факультет психологии Самарского госуниверситета.

Посол Самары – города-организатора чемпионата мира по футболу-2018.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА НИКИТА ПРОХОРОВ

Заслуженный мастер спорта по легкой атлетике в толкании ядра.

Родился 10 января 1991 года в Омске.

Карьеру спортсмена начал в 2005 году. Тренировался под руководством Ларисы Наместниковой, сейчас под руководством Павла Мужикова.

Чемпион Паралимпийских игр в толкании ядра (2012).

Двукратный чемпион мира в толкании ядра и метании диска (2013).

Чемпион Европы в метании копья (2014), двукратный серебряный призер в толкании ядра и метании диска (2014) и бронзовый призер в толкании ядра (2012).

Награжден орденом Дружбы.

Выпускник факультета физвоспитания Самарского социально-педагогического университета.

ОЛИМПИЙСКИЙ РАКУРС

аренах города очень комфортно. К тому же Чапаевск бурно и стремительно развивается. Кроме современных спортивных арен в последние годы появилась школа искусств и другие культурные объекты. Растем!

- Вы единственные в Чапаевске заслуженные мастера спорта. Постоянно в центре внимания общественности. Город вами гордится. Какие ощущения это вызывает?

Родомакина:

- Большой ответственности. Как ни пафасно это звучит, но наш пример привел и приводит в спорт новых поклонников здорового образа жизни. У меня даже младшая сестра всерьез занялась легкой атлетикой. Мы ощущаем к своим персонам особое внимание и поэтому появляется желание сделать Чапаевск еще краше и лучше.

Прохоров:

- Менталитет волжан отличается от сибиряков. Но я быстро нашел взаимопонимание с моим новым тренером Павлом Мужиковым. После Лондона у меня случилась тяжелая травма колена, но благодаря ему я восстановился, вернулся к прежним результатам и готов штурмовать новые рекорды. Мне очень хочется подтвердить все свои высокие титулы и звания, стать полноправным жителем Чапаевска и поработать на его имидж.

- Что стало главной мотивацией для подготовки к Токио-2020?

Родомакина:

- Нас, паралимпийцев, по известным причинам не пустили в Рио-2016, и это стало лично для меня серьезным психологическим ударом. Впереди была полная неопределенность. Мотивации продолжать тренировки никакой. Было гнетущее чувство безысходности. И здесь я в первую очередь ощутила поддержку своих родных и близких. Людей, прекрасно разбирающихся в нюансах спорта. В меня верил Никита, мои родители – бывшие спортсмены и все те, кто входит в понятие большая семья. Родственники заставили меня не опускать руки. Нынешняя ситуация с коронавирусом напоминает Рио, но мы уже стойко держим удар. Несмотря на то, что паралимпийское движение сильно изменилось за четыре прошедших года. Появились новые люди, новое поколение голодных до побед атлетов. Но мы не сдаемся. И готовы потерпеть еще год. А дальше – время покажет…

Прохоров:

- Мы до сих пор находимся под усиленным контролем допинг-офицеров, входим

Фото: М. Калинин

в специальную программу ADAMS. За долгие годы в спорте не получили ни одного замечания. Мы абсолютно чисты и отрицательно относимся к различного рода стимуляторам. Это не наш путь, мы готовы побеждать только в честной спортивной борьбе. В прошлом году на чемпионате мира в Дубае мы завоевали с Николь олимпийские лицензии. Одни из немногих в сборной страны. Из-за коронавируса новый олимпийский сезон вновь летит насмарку. Сделаем все, чтобы достойно выступить в Токио через год. Терпели и еще потерпим…

- Чем отличается спортивная семья от обычной?

Прохоров:

- В принципе ничем. Тренировки – это наша повседневная работа. Хозяйство ведет Николь и неплохо с этим справляется. Она и на кухне хозяйка, умеет вкусно готовить. Что касается мяса – тот тут король я. Свободного времени практически нет. Мы тщательно следим за своим здоровьем. И хочется порой поиграть в любимый футбол, но нельзя. Из-за микротравм может быть смазана вся подготовка к соревнованиям. А это наш хлеб.

Родомакина:

- Дома нас встречают верные друзья, которых завел Никита – кот и собака породы шпиц. До этого у меня был кролик. Так что дома у нас целый зоопарк и жить не скучно.

- Вы уже представляете себе, чем займетесь после ухода из большого спорта?

Родомакина:

- Наше будущее наверняка будет связано со спортом. Никита уже пытается тренировать. Я наставляю свою младшую сестру. И этот процесс мне тоже становится интересен. По образованию я психолог, окончила Самарский госуниверситет. И мне очень нравится моя профессия.

Прохоров:

- Я по профессии тренер, выпускник Самарского социально-педагогического университета. Помогаю Павлу Мужикову растить новых чемпионов, и это успешно получается.

- Есть какая-то общая семейная цель?

Родомакина:

- Все-таки поехать в Токио-2021 на Паралимпийские игры и победить.

- Может быть, достаточно просто медали любого достоинства…

- Нас устроят только золотые медали.

СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ

Материал подготовил Павел Сещенко, пресс-секретарь министерства спорта Самарской области

В НЫНЕШНЕМ ГОДУ НА ТЕРРИТОРИИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ БУДЕТ ВОЗВЕДЕНО 22 СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ. ОБЪЕКТЫ ПОСТРОЯТ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ В РЕГИОНЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ», ИНИЦИИРОВАННОГО ПРЕЗИДЕНТОМ СТРАНЫ ВЛАДИМИРОМ ПУТИНЫМ.

«22 СПОРТ-ПЛОЩАДКИ

В 2020 году спортивные площадки появятся в городах Самара (5), Тольятти (3), Новокуйбышевск и в муниципальных районах: Безенчукский (2), Богатовский, Пестравский, Шенталинский, Большечерниговский, Хворостянский, Кошкинский, Красноярский, Сызранский, Шигонский, Ставропольский, Исаклинский. Большинство площадок будет построено около образовательных учреждений.

Площадки следующих типов: размером 56 на 28 метров с искусственным газоном и хоккейными бортами (в летнее время используются для игры в мини-футбол и других спортивных мероприятий, зимой могут заливаться для хоккея и катания на коньках), размером 20 на 40 метров с искусственным газоном, размером 39 на 19 метров с полимерным покрытием. Около ФОКа «Акробат» в Тольятти будут устроены три площадки с полимерным покрытием для игры в баскетбол 3х3 (размером 17 на 14 метров). На всех площадках устанавливается ограждение, освещение, проводится благоустройство прилегающей территории.

В 2020 году в Самарской области в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» также будет построено 6 площадок комплекса ГТО, планируется завершение строительства ФОКа «Акробат» и легкоатлетического манежа в Тольятти, ледового катка в Похвистнево. В Самаре продолжается строительство Дворца спорта (ул. Молодогвардейская). Еще целый ряд спортивных объектов строится по госпрограмме «Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2014 - 2021 годы».

Дмитрий Шляхтин, министр спорта Самарской области:

- Развитие спортивной инфраструктуры – ключевая задача правительства региона в рамках поддержки физкультуры и спорта. В национальном проекте «Демография» этому направлению уделяется огромное внимание, предусмотрены серьезные ресурсы федерального и областного бюджетов. Профессиональные спортсмены, любители спорта, все жители региона могут видеть конкретный результат – новые спортивные площадки и спортивные комплексы, где они смогут заниматься. Спортивные площадки пользуются огромным спросом в городах и районах, у нас в министерстве более 200 заявок. При подаче заявок местные власти берут на себя обязательства по должному содержанию и дальнейшей эксплуатации площадок. Случаев, когда муниципалитет просит площадку, получает ее, а она потом стоит брошенная, жители жалуются, что она закрыта или за ней не ухаживают, как иногда было в прежние годы, быть категорически не должно. Мы на это обращаем внимание глав городов и районов. Именно поэтому в этом году, как и в прошлом, большинство площадок возводятся около образовательных учреждений, которые непосредственно занимаются организацией их работы.

Дмитрий Азаров, губернатор Самарской области:

- Нам надо увеличивать число систематически занимающихся физкультурой и спортом до 55% в 2024 году. Для этого мы будем развивать инфраструктуру спорта, расширять сеть совре-

менных спортивных площадок по всей области. Так, в 2019 году в Самарской области был введен в эксплуатацию 41 спортивный объект, в том числе универсальные спортивные площадки, площадки комплекса ГТО, ФОКи.

Олег Шлыков, тренер детской хоккейной команды «Шершни» (Пестравский район)
- В нашем районе в прежние годы были построены универсальные спортивные площадки, и могу с уверенностью сказать: это огромное подспорье для развития спорта, привлечение детей и молодежи. Площадки у нас никогда не простаивают: летом проходят тренировки и матчи команд, участвующих в турнире «Лето с футбольным мячом», зимой - тренировки и матчи любительских и юношеских команд, играющих в соревнованиях «Золотая шайба». Играют не только дети, но и взрослые приходят. Такие спортплощадки – настоящая точка притяжения для жителей. Очень хорошо, что новые спортивные объекты появляются в Самарской области каждый год. И важно, что не только в городах, но и районах, селах.

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК НА 2020 ГОД

Площадки с покрытием искусственная трава и хоккейными бортами (размер 56 на 28 м)
Новокуйбышевск, ул. Бочарикова, 6б (школа № 20)
Безенчукский район, п.г.т. Безенчук, ул. Чапаева
Безенчукский район, с. Песочное
Большечерниговский район, п. Поляков
Кошкинский район, с. Четыровка
Красноярский район, с. Русская Селитьба
Пестравский район, с. Михайло-Овсянка
Ставропольский район, с. Жигули
Сызранский район, п.г.т. Междуреченск
Хворостянский район, с. Студенцы
Шенталинский район, с. Салейкино
Шигонский район, с. Малячкино

Площадки с полимерным резиновым покрытием (размер 39 на 19 м)
Самара, Кировский район, ул. Изыскательская, 28 (школа №34)
Самара, на территории ФОКа «Орбита», ул. Ново-Вокзальная, 70а
Богатовский район, село Съезжее, ул. Молодёжная, 33

Площадки с покрытием искусственная трава (размер 20 х 40 м)
Самара, Советский район, ул. Промышленности, 276 (школа №107)
Самара, Промышленный район, Московское шоссе, 101 (школа №53)
Самара, Промышленный район, ул. Солнечная, 19 (школа №139)
Исаклинский район, деревня Ганькин Матак

Площадки для баскетбола 3х3 с полимерным покрытием (размер 17 на 14 м)
Тольятти, Центральный район, ул. Баныкина, д. 22а (3 площадки)

Материал подготовила
Ирина Петрова
gazeta@sport-63.ru

ЗА СТО С ЛИШНИМ ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПЕРЕНОСИЛИСЬ ЛИШЬ ШЕСТЬ РАЗ: ПЯТЬ РАЗ ИЗ-ЗА ВОЙНЫ И ОДИН - ИЗ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СООБРАЖЕНИЙ. И ВОТ СПУСТЯ СТОЛЬКО ЛЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МОК) ВНОВЬ ПРИБЕГАЕТ К КРАЙНИМ МЕРАМ, ОБЪЯВИВ О ПЕРЕНОСЕ КРУПНЕЙШЕГО СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА, ОХВАТИВШЕЙ ВЕСЬ МИР.

ПАНДЕМИЯ УНИЧТОЖАЕТ МИРОВОЙ СПОРТ:

ИЗ-ЗА COVID-19 ОТМЕНЕНЫ ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ТОКИО

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ - КРУПНЕЙШИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ РАЗ В ЧЕТЫРЕ ГОДА ПОД ЭГИДОЙ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА (МОК). МЕДАЛЬ, ЗАВОЁВАННАЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ НАИВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ.

ПЕРВАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА

Впервые Олимпийские игры были отменены в 1916 году в то время, когда в Европе шла Первая мировая война. Летние Игры должны были пройти в Берлине, и уже заранее в 1913 году немцы подготовили эскизы медалей и построили специальный стадион, но соревнования на нем так и не состоялись. К 1915 году свыше 30 стран были втянуты в Первую мировую войну и Международный олимпийский комитет принял решение отказаться от проведения Олимпиады. В итоге VI летние Олимпийские игры были официально отменены, но тем не менее продолжили порядковую летопись соревнований. Через четыре года Берлин вновь не смог принять Олимпиаду, так как Германия проиграла войну и испытывала жесточайший кризис в стране. Поэтому в 1920 году VII летние Олимпийские игры прошли в бельгийском Антверпене.

ВТОРАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА

Спустя 24 года война вновь не позволила провести главный международный турнир. Летняя Олимпиада-1940 должна была состояться в городе Токио, а зимняя в Саппоро, но в связи с началом японо-китайской войны в 1937 году МОК перенес летнюю Олимпиаду в Хельсинки, а зимнюю в Швейцарию. Однако позднее из-за разногласий со швейцарским комитетом заявку также отклонили, после чего было решено провести зимние игры повторно в немецком

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Гармиш-Партенкирхене. Но и там все планы вновь сорвала война, но уже другая. За полтора месяца до начала летних соревнований началась Вторая мировая война, и МОК был вынужден окончательно отказаться от проведения летних и зимних Олимпийских игр.

Несколькими месяцами ранее в июне 1939 года были объявлены страны-хозяйки будущих Олимпиад 1944 года, которыми стали Великобритания, завоевав право проведения летних состязаний, и итальянский Кортина-д'Ампеццо – будущая столица зимних Игр. Но, к сожалению, продолжающаяся Вторая мировая война вновь внесла свои коррективы и Игры-1944 также были отменены. После завершения сражений Лондону все-таки дали шанс провести домашнюю летнюю Олимпиаду без проведения заблаговременных выборов, а вот зимние соревнования организовал швейцарский город Санкт-Мориц. В связи с масштабным кровопролитием Игры 1948 года вошли в историю как «самые суровые», потому что проводились они в условиях послевоенной разрухи.

РАЗДЕЛЕНИЕ ИГР

После окончания Второй мировой войны Олимпийские игры переносились только один раз. В 1992 году зимняя и летняя Олимпиады прошли одна за другой, а после этого организаторы их разнесли с шагом в два года. По решению Международного олимпийского комитета с 1994 года зимние Олимпийские игры проводятся в промежутках между летними. Поэтому всего через два года после зимних игр в Альбервиле в 1992 году снова Белая Олимпиада прошла уже в 1994 году в Лиллехаммере, а расписание летних Игр не изменилось.

ТОКИО-2020

На сегодняшний день МОК установил новые сроки проведения летней Олимпиады в Японии, она пройдет с 24 июля по 8 августа 2021 года. Также решено, что название «Олимпиада-2020» будет сохранено несмотря на то, что соревнования пройдут годом позже. Помимо этого, все спортсмены, отобравшиеся на Игры-2020, сохранят свои места, а количество квот для спортсменов в каждом виде спорте останется неизменным.

TOKYO 2020

Напомним, что месяцем ранее в Древней Олимпии в Греции был зажжен олимпийский огонь, который 20 марта был доставлен в Японию. В связи с переносом дат проведения Олимпиады и отмены эстафеты олимпийского огня организаторами было решено выставить огонь на всеобщее обозрение в национальном футбольном тренировочном центре «J-Village» японского города Фукусима. Президент Международного олимпийского комитета Томас Бах заявил, что олимпийский огонь будет символизировать свет в конце тоннеля, учитывая нынешнюю ситуацию в мире из-за коронавируса. Фукусима была выбрана как символ восстановления страны после удара стихии в 2011 году. Но не прошло и недели, как и здесь пандемия внесла свои правила. Из-за угрозы распространения коронавируса в Японии объявлен режим чрезвычайной ситуации, и в связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией прекращается и демонстрация олимпийского огня. Что ждет нас дальше? Вопрос риторический. И мы не будем забегать вперед и делать преждевременные прогнозы. Важно одно: не стоит отчаиваться! И мы, как и президент нашей страны точно уверены, что потери будут, но мы все переживем и выйдем победителями! Главное - чаще мойте руки и минимизируйте выходы на улицу.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

Материал подготовил
Евгений Петров
gazeta@sport-63.ru

ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ ОСТАНОВИЛИ ВСЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, НЕ РАБОТАЮТ СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ, И ВВЕДЕН ПОЛНЫЙ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ. НО НЕСМОТРЯ НА МНОГИЕ ЗАПРЕТЫ, САМАРСКИЕ СПОРТСМЕНЫ НЕ ОТЧАИВАЮТСЯ И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВОДЯТ ВНЕЗАПНО ПОЯВИВШЕЕСЯ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СТАВ ПРИМЕРОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ.

САМОИЗОЛЯЦИЯ — НЕ ПОВОД ДЛЯ УНЫНИЯ

@dnatiko
Samara, Russia

Наталья Далекова, спортсменка Центра спортивной подготовки и паралимпийской сборной команды России по стрельбе:

- Несмотря на внезапно наступивший период самоизоляции я не теряю оптимизма и позитивно смотрю в будущее. К сожалению, Олимпийские и Паралимпийские игры перенесли на год, но я не отчаиваюсь. Как и многие спортсмены, слежу за своей физической формой и регулярно занимаюсь дома. Помимо этого, активно изучаю японский и турецкий язык. Все-таки Паралимпиада не за горами, и я надеюсь, что когда-нибудь мы все поедем в Токио. В японском языке пока учу основные фразы: как правильно поздороваться, спросить дорогу и подобное. А вот в турецком языке на данный момент прогресс более очевиден. У меня есть друг – он турок, стрелок своей национальной команды. Мы с ним видимся на соревнованиях, общаемся, но всегда присутствует языковой барьер. Сейчас мы поддерживаем общение по телефону – это помогает мне совершенствовать свои навыки в изучении языка. Мне нравится турецкий язык – он красивый и, поверьте, несложный. Sağlıklı ol! *(Будьте здоровы! По-турецки, - прим. автора).*

@iraokhotnikova
Samara, Russia

Ирина Охотникова, спортсменка Центра спортивной подготовки и сборной команды России по фехтованию:

- В мой изолированный режим дня обязательно входят ежедневные тренировки. По утрам всегда выполняю утренний комплекс упражнений на пресс. В остальное время, как и многие, смо-

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

трю фильмы. Главный плюс нахождения дома – это возможность освоить новые кулинарные рецепты, на которые так не хватало времени в обычной жизни. За основу взяла рецепты по правильному питанию (ПП). Все-таки режим самоизоляции может нанести серьезный ущерб фигуре, поэтому считаю, что очень важно в данный период правильно питаться. На днях я приготовила ПП хачапури. На мой взгляд, они ничуть не отличаются от привычной грузинской кухни, но по своему содержанию гораздо менее калорийные. Рекомендую к приготовлению и с удовольствием делюсь рецептом.

ПП хачапури от Ирины Охотниковой.
Для одной порции вам понадобится:
- Сыр сулугуни (на ваш вкус, главное, чтобы хорошо плавился);
- Творог 300 грамм;
- Рисовая мука 4 столовые ложки;
- 1 яйцо;
- 1 желток.

Способ приготовления: творог размять вилкой, добавить яйцо и муку. Затем все тщательно перемешать, чтобы тесто хорошо держало форму. Далее формируем лодочку. По краям выкладываем натёртый сыр и слегка заворачиваем края, чтобы сделать бортики. В середину добавляем оставшийся сыр, предварительно слегка подсолив и отправляем в заранее разогретую духовку до 190-200 градусов на 20 минут. По истечении времени и образования румяной корочки достаём почти готовое хачапури и делаем в середине углубление. В него аккуратно добавляем желток и снова отправляем в духовку на 3-5 минут до готовности. Приятного аппетита!

@_elink_____
Tolyatti, Russia

Элина Степанова, спортсменка Центра подготовки и сборной команды России по прыжкам на батуте:
- В период самоизоляции помимо ежедневных тренировок у меня появилось очень много свободного времени, которое я с удовольствием уделяю учебе. На сегодняшний день я являюсь студенткой Тольяттинского социально-педагогического колледжа. Мой режим дня начинается в 8:30 утра, так сказать, не выхожу из прежнего графика. Пары никто не отменял, мы продолжаем заниматься дистанционно. У нас есть специальный сайт, на котором отслеживается посещаемость учащихся, а также на нем преподаватели размещают различного типа задания. Это презентации, лекции и другие полезные материалы. Так что мои будни проходят активно. В остальное время у меня появилось больше возможности помогать родителям по дому, научилась готовить новые блюда и наконец-то пересмотрела фильмы и сериалы, на которые так не хватало времени. Одним словом, я нашла положительные моменты в непростой период для всего мира.

@goodsonya
Tolyatti, Russia

Софья Палкина, спортсменка Центра спортивной подготовки и сборной команды России по легкой атлетике:
- Самоизоляция помогла мне понять: каково это - жить дома! До этого регулярно были многочисленные разъезды, непрекращающиеся сборы вдали от дома, а теперь я уже почти месяц в четырех стенах. За этот период я поняла, что в поддержании физической формы можно легко обойтись без штанги. Подготовила для себя тренировочный план и ежедневно его придерживаюсь. Скажу откровенно, получается довольно-таки неплохо. Из плюсов: наконец-то руки дошли до мозаики, которую приобрела еще задолго до самоизоляции, но всегда не хватало времени. Сейчас спокойно могу погрузиться в это занятие и отвлечься. Работа несложная, но меня затягивает и успокаивает. Основная задача – приклеить «алмазики» на специальную клейкую поверхность,

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

это как сейчас модное направление - рисование по номерам. Скоро ее закончу и поставлю на видное место. Думаю, что эта картина, на которой изображен пушистый котенок и могучий тигр, мне будет долго напоминать о переносе Игр-2020. Но повторюсь, здоровье людей превыше всего!

@rafaelayukaev

Tolyatti, Russia

Рафаиль Аюкаев, спортсмен Центра спортивной подготовки и сборной команды России по тхэквондо:

- Очень важно, чтобы в период самоизоляции был повод, желание и мотивация заниматься физическими упражнениями дома. Для многих лень часто вызывает огромное количество сложностей, а именно, нормально работать и, наверное, жить. Но я не из таких. Активно поддерживаю свою спортивную форму, делаю зарядку. Понимаю, что со временем выйдя из дома придется очень непросто. Сложно быстро вернуть свое физическое состояние на прежний уровень. Да и обидно будет потерять весь потенциал, который так долго и с трудом нарабатывался. Поэтому большую часть времени в самоизоляцию я трачу на тренировки. Но в свободное время все же есть, и его я провожу за компьютерными играми. Одним словом, я – фанат виртуальных приключений, могу часами быть увлечен этим занятием. Но на улицу все равно очень хочется, тем более когда за окном солнечная погода. Уверен, что скоро все наладится и мы вновь будем наслаждаться привычной нам жизнью.

Компьютерная игра, рекомендованная Рафаилем Аюкаевым:

- «Red Dead Redemption 2» (Игра оформлена в духе вестерна, действие происходит в 1899 году на Диком Западе, на территории нескольких вымышленных штатов США).

@alexandrlifanov

Samara, Russia

Александр Лифанов, спортсмен Центра спортивной подготовки и сборной команды России по современному пятиборью:

- Самоизоляция – это ежедневные домашние тренировки и необычные увлечения. Я стал много времени уделять аудиокнигам, уже прочитал три произведения, которые мне оказались по душе. Также стал больше времени уделять изучению экономики. Считаю ее увлекательной. И мне кажется, что при нынешней ситуации в ней должен разбираться каждый. И не в отдельных направлениях, таких как рост стоимости на автомобили или нефти, а глобально. Важно знать, от чего зависит появление экономических кризисов, безработицы, инфляции. Одним словом, экономика – это наше настоящее и будущее. Скажу откровенно, что сегодняшняя ситуация в мире меня не пугает, стараюсь относиться ко всему здраво, но вот за многих соотечественников сильно переживаю.

Книги, рекомендованные к прочтению Александром Лифановым:

- «Атлант расправил плечи», Айн Рэнд.
- «Цветы для Элджернона», Дэниел Киз.
- «Сто лет одиночества», Габриэль Гарсиа Маркес.

@guzhenkova_16

Tolyatti, Russia

Анастасия Гуженкова, спортсменка Центра спортивной подготовки и сборной команды России по плаванию:

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

- Я думаю, что особо никого не удивлю, если скажу, что большую часть времени в режиме самоизоляции занимают тренировки. Это действительно так. Мне удалось освоить так называемый «домашний режим» и не терять профессиональных навыков, не выходя из дома. Для себя скачала классное приложение по обучению йоге. Так что теперь осваиваю это направление. В неделю у меня всего три практики, каждая из них по 40-45 минут. Это оптимальное время для данных занятий. В ней важен контроль чувств, эффективный способ нейтрализовать депрессию и стресс. Мне нравится! Помимо этого изучаю английский язык и просматриваю новинки кино, многие мне уже очень полюбились.

Фильмы и сериалы, рекомендованные к просмотру Анастасией Гуженковой:
- «Паразиты»;
- «Джокер»;
- «Зеленая книга»;
- «Исчезнувшая»;
- «Большая маленькая ложь»;
- «Почему женщины убивают»;
- «Половое воспитание»;
- «Эйфория»;
- «Чернобыль».

@yurchenko_tj

Novokujbyshevsk, Russia

Александр Юрченко, спортсмен Центра спортивной подготовки и сборной команды России по легкой атлетике:

- Для меня самоизоляция – это период воплощения намеченных планов и задумок. На данный момент осваиваю графический редактор fhotoshop, занимаюсь игровыми серверами и их продвижением. Нельзя сказать, что это моя возможная будущая работа после спорта, скорее, хобби. Но преждевременных утверждений говорить боюсь, а вдруг что-то и получится. На данный момент мое увлечение на начальном этапе, приходится тратить много времени. Ежедневно за работой провожу по 5-7 часов, уверен, что спустя некоторое время станет легче. В будущем, если все получится, то это глобальная работа для целой команды, в которой каждый принимает непосредственное участие – это наполнение группы в социальных сетях, мониторинг работы серверов, отслеживание игроков и многое другое. Всегда хотел заняться этим раньше, но было сложно совмещать интенсивные тренировки и реализацию своего проекта. Как истинный профессионал про тренировки конечно же не забываю, занимаюсь регулярно. Отношусь к самоизоляции как к вынужденной мере, поэтому ее не нарушаю и ответственно подхожу ко всем рекомендациям по сохранению своего здоровья и окружающих.

Ссылка на пилотный проект серверов Александа Юрченко:
https://vk.com/rustbank

@sportteam63

Samara, Russia

Талисман спортивной сборной команды Самарской области козлёнок Чемпион:

- Друзья, ведите здоровый образ жизни! ЗОЖ повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами. Будьте здоровы и берегите себя!

Материал подготовил
Сергей Волков
gazeta@sport-63.ru

ОРУЖЕЙНЫХ ДЕЛ МАСТЕР

КАК ПЛОВЕЦ И БАСКЕТБОЛИСТ **ЕВГЕНИЙ ИЩЕНКО СТАЛ ЛУЧШИМ СНАЙПЕРОМ** РОССИИ И МИРА

Для пулевой стрельбы Женя Ищенко – уникальный спортсмен. Ему бы с его гигантским ростом баскетболом или волейболом заняться, а он с детства прикипел к пулевой стрельбе. Но баскетбол все же не забывает. Перед нашим знакомством получил травму колена на спортивной площадке, играя именно в оранжевый мяч.

- Не выдержала душа, сыграл в компании профессионалов, - рассказал он. - Теперь вот тренироваться с винтовкой стоя не могу – колено повредил.

- У тебя же Олимпиада на носу, - подначиваю я его. – Токио-2021 ждет, а ты такие ошибки в подготовке совершаешь.

Женя смеется.

- Все олимпийские лицензии уже распределены, меня в списках нет. Буду готовиться к следующей Олимпиаде. Поэтому не тороплюсь. К тому же собираюсь оставаться в спорте еще долго, пока не надоест.

- А кроме стрельбы и баскетбола, у тебя еще есть увлечения? Не надоедает часами проводить время в тире?

- Я однолюб, - слышу в ответ. – Выбрал себе занятие по душе и ни на что не променяю. Меня в этом виде спорта все устраивает.

В армейском стрелковом тире на улице Стара-Загора подобных уникальных стрелков, как Ищенко, нет. С ростом понятно. Но есть и другие стороны. Поехал он, к примеру, за границу и все свои премиальные потратил на покупку нового современного оружия. У него что ни винтовка – то по стоимости равна «Мерседесу». Настоящие произведения стрелкового искусства. Он с них пылинки сдувает. А еще про Ищенко говорят, что он классный оружейных дел мастер. Такое редко кому дано.

Битый час я пытался выведать у Жени пристрастие к чему-нибудь другому. Но он был непреклонен.

- Да ничем я для вас, журналистов, не интересен. И не охотник, и не рыболов. И на родительскую дачу в Красный Яр езжу нечасто. Не нравится мне это.

- А что нравится?

- На диване полежать, книжки почитать. Специальную литературу изучать про оружие. Это здорово помогает на соревнованиях.

- А как ты попал в тир?

- Поначалу занимался плаванием в бассейне ЦСК ВВС. Папа у меня работал в руководстве армейского клуба, и ему удобно было возить меня на тренировки.

- Не жалеешь, что из плавания тебя переманили в стрельбу?

- Это надо спасибо сказать моему тренеру – Галине Петровне Батраевой. Она увлекла меня стрельбой. Дала как-то в тире пострелять из оружия. Мне понравилось и пошло-поехало. Приоритетом стала винтовка. Лет с 12-ти стали прогрессировать результаты – мужал и становился психологически стабильнее.

- Говорят, что для детей пулевая стрельба совершенно скучный вид спорта. Они активны и эмоциональны, им хочется бегать и прыгать. В

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА
ЕВГЕНИЙ ИЩЕНКО

Мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе.

Рост 190 см, вес 90 кг.

Родился 27 февраля 1997 года в Санкт-Петербурге в семье военного. В 1998 году семья переехала в Самару.

Спортом начал заниматься с семи лет (плавание). В 2005 году увлекся пулевой стрельбой. Первые тренеры – Галина и Ирик Батраевы. Основные дисциплины - пневматическая винтовка, 10 м; малокалиберная винтовка, 3 положения, 50 м; малокалиберная винтовка лёжа, 50 м (неолимпийское упражнение).

Победитель Кубка мира среди юниоров-2015 (малокалиберная винтовка, лёжа).

Серебряный призер Кубка мира среди юниоров-2015 (пневматическая винтовка).

Двукратный бронзовый призер чемпионата мира (2014, 2017).

Двукратный победитель первенства Европы (2012, 2017) и серебряный призер (2014).

Победитель чемпионата мира среди студентов-2018 в командных соревнованиях (пневматическая винтовка, 10 м).

Неоднократный победитель и призер всероссийских соревнований по стрельбе из малокалиберной винтовки.

Двукратный бронзовый призер чемпионатов России (2018, 2019).

Двукратный серебряный призер Кубков России (2018, 2019).

В 2019 году окончил факультет физвоспитания Самарского социально-педагогического университета.

Хобби – баскетбол.

стрельбе же все наоборот. Тебя не утомляли монотонные занятия?

- По складу характера я спокойный и уравновешенный человек. Без эмоций. Поэтому идеально подходил для стрельбы. К тому же, рано пришли успехи. В 15 лет я попал в составе юношеской сборной на чемпионат Европы, и мы выиграли в командных соревнованиях. Это добавило мне уверенность, что иду по правильному пути. На следующий год уже в другом упражнении – пневматике – стал серебряным призером континента. С тех пор так оружие и чередую – то пневматику, то мелкокалиберную винтовку.

- Где лучше получается?

- Везде понемногу. Был эпизод, когда я шесть раз подряд выиграл крупные российские старты, но в состав сборной на Всемирную юношескую Олимпиаду не попал. Вот такие у нас порой случаются метаморфозы. С 2018 года вновь попал в сборную, но уже во взрослую по пневматике. Стал чемпионом мира среди студентов. Так и закрепился в основном составе.

- Есть любимая дисциплина?

- Стрельба из пневматической винтовки с десяти метров. Я очень люблю стрелять стоя, а не с колена или лежа.

- Что самое сложное в пулевой стрельбе?

- Соревнования идут долго – по три с лишним часа. Тут главное: не расслабляться, преодолеть частые природные катаклизмы – то холод, то жара. Не потерять концентрацию. Стрельба стремительно развивается – от снаряжения до оружия, стрелкового оборудования и т.д. Нужна отменная физическая и психологическая подготовка. Очень важен мощный мышечный корсет. Выносливость.

- Твое любимое занятие в часы досуга?

- Люблю возиться с ружьями. Читать специальную литературу. Еще болею за «Крылья Советов». Для нашего футбольного города – это обычное увлечение.

- Ближайшие планы?

- Поднимать потолок своих результатов все выше и выше. Отчетливо понимаю, что моя Олимпиада будет в 2024 году в Париже.

Галина Батраева, заслуженный тренер России по пулевой стрельбе:

- Я приметила Женю в восемь лет. Затащила его в стрелковый тир, начали заниматься стрельбой из малокалиберной винтовки.

- Насколько высок потенциал вашего ученика?

Фото: М. Калинин

- Обычно в стрельбе высших показателей достигают к 25 годам. Но Женя с каждым годом прибавляет и свою планку мастерства поднимает все выше и выше. Многое будет зависеть от его усердия и желания. Лично я вижу его в сборной еще на протяжении ближайших десяти лет. У него есть резервы. Моя задача довести его до олимпийского уровня. Стать олимпийским чемпионом? У него для этого есть все возможности.

Ирик Батраев, заслуженный тренер России по пулевой стрельбе:

- Какое качество ученика вас восхищает?

- Скрупулезность и настойчивость. Нас порой удивляет его фантастическо бережное и аккуратное отношение к оружию. Женя неплохо разбирается в спортивном оружии – это его сильный козырь. Слабое звено – физическая подготовка. Ему тяжело справляться со своим ростом и весом. Он очень быстро подрос. Поэтому главная задача для него – окрепнуть физически. Больше бегать и подтягиваться.

- Вытянулся за счет плавания?

- Возможно, и с этим надо смириться. Жене с его баскетбольным ростом необходимо трудиться и прилагать усилия втройне больше, чем обычному парню. Но зная его упорный характер – ему все по плечу.

- Что главное в вашем семейном тренерском тандеме?

- Взаимопонимание. У нас с Галиной общие цели и мысли. Мы оба уверены, что у Жени Ищенко большое будущее и хотим видеть его среди участников Олимпийских игр. Возьмем эту высоту, а дальше уже будем тянуть его и до медалей.

Валентин Осипенко, мастер спорта международного класса, обладатель Кубка СССР в стрельбе из малокалиберной винтовки:

- Ищенко – стрелок новой формации. Мне нравится его спокойствие и настрой, когда он выходит на огневой рубеж. Подчинить себе эмоции, уметь ими управлять дано не каждому. На мой взгляд, по своим характеристикам Женя идеально подходит к своему виду спорта. Он не раскрыл пока все грани своего таланта и не взял еще свою главную высоту, но над этим усердно трудится. В достижении высоких целей, возможно, Жене мешает рост. Но это его только подхлестывает. Со временем он, надеюсь, вырастет в прекрасного оружейного мастера и специалиста. Ищенко не просто уникальный стрелок-спортсмен, но и технолог своих побед.

ДОПИНГ - СОВЕРШЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ,

К КОТОРЫМ ОТНОСЯТСЯ:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры.
6. Обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

Перечень запрещенных субстанций и методов, составляемый Всемирным антидопинговым агентством называется Запрещенный список. Ознакомиться с актуальной версией данного списка можно на сайте «РУСАДА»: www.rusada.ru/documents

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или метода.
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Профессиональное сотрудничество. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок диквалификации.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование — отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация — санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила, как это предусмотрено в статье 10.9.
- временное отстранение — временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»).

КАК СПОРТСМЕН, ТАК И ПЕРСОНАЛ СПОРТСМЕНА ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА - НЕЗНАНИЕ ДАННЫХ ПРАВИЛ НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ИХ НАРУШЕНИЕ!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков.

В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции.

В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом может быть расторгнут трудовой договор.

Уголовная ответственность спортсмена:

- **Ст. 234 УК РФ** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.
- **Ст. 226.1 УК РФ** Контрабанда.

Административная ответственность:

- **Ст. 6.18 КоАП** Нарушение тренером, специалистом по спортивной медицине или иным специалистом в области физической культуры и спорта установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, выразившееся в использовании в отношении спортсмена запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода независимо от согласия спортсмена либо в содействии в использовании спортсменом или в отношении спортсмена запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, если эти действия не содержат уголовно-наказуемого деяния, влечет дисквалификацию.

Уголовная ответственность персонала спортсмена:

- **Ст. 226.1 УК РФ** Контрабанда.
- **Ст. 230.1 УК РФ** Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.
- **Ст. 230.2 УК РФ** Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.
- **Ст. 234 УК РФ** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.

САМОИЗОЛЯЦИЯ - ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД ДЛЯ САМООБУЧЕНИЯ. **#СПОРТКОМАНДА63** НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ПРОЙТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ ОНЛАЙН КУРС **РУСАДА**, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ВСЕМ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ ЛИЦАМ:

- ПОЛУЧИТЬ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ АНТИДОПИНГЕ;
- ОЗНАКОМИТЬСЯ С АНТИДОПИНГОВЫМИ ПРАВИЛАМИ;
- ПО ЗАВЕРШЕНИИ КУРСА ПРОВЕРИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТА;
- ПОЛУЧИТЬ СЕРТИФИКАТ, КОТОРЫЙ ПРИЗНАЕТСЯ ВСЕМИ НАЦИОНАЛЬНЫМИ И МЕЖДУНАРОДНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ.

КАК ПЕРЕЙТИ НА КУРС

RUSADA.RU

РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ

АПРЕЛЬ 2020

Андрей Буков

СР 1
ЧТ 2
ПТ 3
СБ 4
ВС 5
ПН 6
ВТ 7
СР 8
ЧТ 9
ПТ 10
СБ 11
ВС 12
ПН 13
ВТ 14
СР 15
ЧТ 16
ПТ 17
СБ 18
ВС 19
ПН 20
ВТ 21
СР 22
ЧТ 23
ПТ 24
СБ 25
ВС 26
ПН 27
ВТ 28
СР 29
ЧТ 30

75 ПОБЕДА! 1945–2020

2020 - ГОД ПРАЗДНОВАНИЯ 75-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Андрей Буков, спортсмен Центра спортивной подготовки, МСМК по спорту слепых (дисциплина плавание), военная специальность – красноармеец водитель

«ПОБЕДА НАД ФАШИЗМОМ ИМЕЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ИСТОРИИ СТРАНЫ. МОИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С 75-ЛЕТИЕМ СО ДНЯ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ! СКОЛЬКО БЫ НИ ПРОШЛО ЛЕТ, НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ О ВЕЛИКОМ ПОДВИГЕ НАШЕГО НАРОДА. ФАШИЗМ ПРИНЁС ГОРЕ В КАЖДУЮ СЕМЬЮ. ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ БОЛЬШОЕ СПАСИБО И НИЗКО ПОКЛОНИТЬСЯ ВЕТЕРАНАМ ЗА СМЕЛОСТЬ, ГЕРОИЗМ И МИРНОЕ НЕБО НАД ГОЛОВОЙ!»

Учредитель ГАУ СО «ЦСПССКСО». Адрес редакции и издателя: 443070, Самарская область, г. Самара, ул. Аэродромная, 15.
Главный редактор: Петров Евгений Владимирович. Телефон: 8 967 763 52 27. По вопросам рекламы: gazeta@sport-63.ru.
Дизайнер: Фидирко Анна Сергеевна. Верстальщик: Фидирко Анна Сергеевна. Корректор: Нефедова Надежда Ивановна.
СМИ зарегистрировано в Управлении Роскомнадзора по Самарской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ63-00906 от 26 сентября 2017 г.
Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ИП Волкова С.С., г. Самара, ул. Академика Платонова, 10-40.
Номер подписан в печать 15 апреля 2020 года. Фактически – в 17.00. По графику – в 17.00. Дата выхода в свет 20 апреля 2020 года.
Тираж: 999 экз. Заказ №5/ПО от 15.04.2020 года. Распространяется бесплатно.

6+