

Институт физики - трехкратный обладатель «Кубка КФУ»!

11 декабря в спортивном комплексе «Бустан» стартовал «Кубок КФУ» по мини-футболу.

Прошли игры предварительных раундов (1/8 и 1/4 финала). Стоит отметить, что практически все игры были достаточно напряженным, и чаша весов могла склониться в любую сторону. Не обошлось и без сюрпризов. Один из фаворитов турнира Институт экономики, управления и финансов не смог преодолеть первый рубеж и проиграл с минимальным счетом 1:0 Химическому институту. Остальные результаты 1/8 и 1/4 финала Кубка:

1. ИИ – ИЭиП 1:2 (серия пенальти)
2. ИМОиВ – ИПиО 2:1
3. ИВМИИТ – ИФМиБ 1:2
4. ИФ – ИЭиП 4:0
5. ИМОиВ – ИФМиБ 3:0
6. ИФиМК – ИТИС 2:1
7. ЮФ – ИГИНГТ 3:0
8. ИМиМ – ИСФНиМК 0:2
9. Юрфак – ИФиМК 3:0
10. ИСФНиМК – ХИ 3:1

15 декабря в спортивном зале «КСК УНИКС» прошел финал чемпионата КФУ по мини-футболу. За выход в финал соревновались четыре команды: юридический факультет, ИМОиВ, ИСФНиМК и Институт физики, которые ранее 11 декабря в спортивном комплексе «Бустан» оказались сильнее в предварительных раундах турнира.

Матчи полуфинала получились поистине жаркими, чувствовалась реальная борьба и желание всех участников дойти до финала и показать на что они способны.



Первый матч ИМОиВ против Института физики закончился со счетом 1:2. Время матча прошло незаметно в интересной и технической борьбе. Голами отличились: **Сино Урозов** (ИМОиВ) и **Михаил Сисёв** (ИФ).

Второй матч проходил между ИСФНиМК и юридическим факультетом. Тут победа досталась первым со счетом 2:1. Матч запомнился красивыми сейвами и большим количеством фолов.

Особенно во втором тайме, когда определялся второй финалист чемпионата. Напряжение чувствовалось даже с задних трибун. Голы забили **Денис Давыдов** (ИСФНиМК), **Алексей Ивыгин** (ИСФНиМК), **Даниял Дусилаев** (юрфак).

Итак, сигнал к началу финального матча, команды ИСФНиМК и Института физики построились и попривет-

ствовали друг друга. Однако, это были последние минуты спокойствия в матче. После первых же секунд Институт физики захватил инициативу и по владению мяча, и по количеству голов в игре. Футболисты ИСФНиМК старались обороняться и провели ряд неплохих атак, но уже к концу первого тайма счёт был 2:0 в пользу противников. Результат матча стал очевиден после четвёртого забитого мяча: выигрыш Института физики и поражение ИСФНиМК, гордое поражение, ведь боролись ребята до самого конца. Итоговый счет 4:0. Голами отличились: **Денис Суслов** (автогол), **Ренат Мингалиев**, **Михаил Сисёв**, **Айназ Харматуллин**.

Церемония награждения, где грамоты и призы нашли не только свои команды, но и отдельных героев. Так, лучшим защитников стал **Марат Гильмиев**, лучшим вратарем – **Денис Суслов**, лучшим нападающий и игрок матча – **Михаил Сисёв**.

Чемпионат КФУ по мини-футболу 2016 подошел к концу. Команды-участники в очередной раз доказали, что футбол является одним из самых зрелищных и захватывающих видов спорта. Спасибо за это игрокам. И поздравляем трехкратных обладателей кубка КФУ по мини-футболу – Институт физики.

Источник информации:
Отдел организации физкультурно-массовой и спортивной работы КФУ



Юные пловцы вышли на старт

В спортивном центре с плавательным бассейном «Бустан» 26 декабря 2016 г. прошли соревнования по плаванию среди детей, посещающих занятия в бассейне.

По положению в соревнованиях по плаванию принимали участие мальчики и девочки 8-15 лет, всего 50 человека.

Принявшие участие в этих соревнованиях показали хорошую технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Ребята старшей группы дали хорошие результаты в комплексном плавании и выполнили спортивные разряды.

В заключение соревнований было проведено награждение, где победителям и призерам вручались медали, дипломы и сладкие призы. Бурные аплодисменты родителей очень поддерживали юных пловцов, за что им огромное спасибо.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада 2013»



Соревнования по армрестлингу

С 17 по 18 декабря 2016 г. в спортивном комплексе «Москва» прошли соревнования по армрестлингу среди студентов в зачёт Спартакиады вузов РТ.

Общее количество спортсменов составило 180 человек, которые представляли 14 вузов Республики Татарстан. Среди мужчин лучших выявляли в 9 весовых категориях, а у женщин в 6.

По итогам двух дней турнира в общекомандном зачете первой группы вузов равных не было спортсменам КФУ (330 очков). Второе место у сборной КГАСУ (298 очков). Третье место у сборной КГЭУ (272 очка).

Во второй группе вузов первенствовали представители КГАУ (253 очка). «Серебро» турнира у команды КИУ (244 очка). На третьей ступени пьедестала почета расположилась команда КГИК (198 очков).

Поздравляем нашу команду, а также победителей и призёров со столь успешным выступлением.

Источник информации: Равиль Галиуллин

Поздравления с Новым годом

В спортивном комплексе «Москва» 25 декабря прошло праздничное занятие детей, занимающихся в секциях карате в детских садах г. Казани.

Общее количество детей, пришедших показать свои результаты, составило 230 человек (не считая родителей, бабушек и дедушек).

Юных спортсменов пришли поздравить с Новым годом Дед Мороз и Снегурочка.

Мероприятие получилось очень радостное и зрелищное, все маленькие участники показали свои достижения и навыки, а взамен получили новогодние подарки от гостей праздника.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада 2013»





Движение – кладовая жизни!

На сегодняшний день вопрос совершенствования физической подготовленности, а также поддержание здоровья является чрезвычайно актуальным для руководства Казанского федерального университета.



С целью привлечения студентов к соблюдению здорового образа жизни, повышения уровня физического развития студентов, а также усовершенствования спортивных навыков руководство университета предоставляет благоприятные условия для достижения вышеуказанных задач.

Сегодня новости спорта интересуют огромное количество людей. Речь идет не только о пассивных болельщиках, но и об активных студентах, которые горят желанием принять непосредственное участие в спортивных мероприятиях. Можно с легкостью сказать, что Казанский федеральный университет культивирует в студентах желание развиваться самим и вносить вклад в спортивные достижения нашего alma mater. Огромное количество студентов нашего университета ежегодно завоевывает все больше призовых мест на спортивных мероприятиях не только на университетском уровне, но и на международной арене. Ярким и значительным достижением студенческого сообщества Казанского федерального университета является блестящее выступление студентов на 27 Всемир-

ной летней студенческой универсиаде 2013, также в мае этого года студенты приняли участие в марафоне «Проверь себя», и показали себя с наилучшей стороны во многих других спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Говоря о достижении столь высоких результатов нельзя забывать о вкладе преподавательского состава университета, которые проявили навыки тренеров, психологов, организаторов, но и как старших товарищей. Нельзя не отметить и то, что преподаватели также активно принимают участие во многих международных конференциях, спортивных состязаниях для того, чтобы своим примером доказывать студентам важность развития и поддержания не только физической силы, но и о необходимости совершенствоваться духовно и нравственно.

Казанский федеральный университет предоставляет возможность заниматься физической культурой в таких спортивных комплексах, как КСК «УНИКС», СК «Москва», СК «Бустан». На данный момент все эти спортивные комплексы обладают учебными программами, рассчитанными как

для студентов общей физической подготовки, но и для студентов, которым рекомендуется заниматься лечебной гимнастикой. В данных комплексах организовано огромное количество спортивных секций, таких как секции спортивной и художественной гимнастики, легкой атлетики, борьбы, боевых искусств, танцев и многих других.

Также в СК «Бустан» проводятся занятия по водным видам спорта. Спортивные комплексы, в которых регулярно проводятся занятия по физической культуре обладают спортивными снаряжениями высокого уровня, комфортными залами и самое главное – преподавателями высшей категории, среди которых числятся мастера спорта, заслуженные тренеры Российской Федерации, кандидаты медицинских наук и др. Многолетний опыт, участия в соревнованиях регионально-государственного и мирового масштаба, в различных программах по повышению квалификации, чуткий подход к преподаванию, высокая мотивация на результат – залог качественного физического воспитания, де-

монстрирующего высокие показатели продуктивности среди университетов города Казани ежегодно.

Роль преподавателя физической культуры чрезвычайно высока – основополагающим ресурсом наиболее продуктивной деятельности, направленной на достижение поставленных целей, как ни крути, является здоровье. Физическая культура и студенческий спорт являются неотъемлемыми частями в становлении гармонично-развитой личности. Такие качества, как выносливость, дисциплинированность, ответственность, стрессоустойчивость и многие другие получаемые в процессе обучения, помогают адаптироваться в новых условиях и жизненных ситуациях намного легче.

Особый вклад в спортивную работу со студентами, проводимую университетом, вносят отдел по организации физкультурно-массовой и спортивной работы Департамента по молодежной политике, Спортивный студенческий клуб, а также спортивные организаторы в институтах и общежитиях.

Статью подготовила
Алина Цай,
студентка ИФМК

Лето не за горами

Вот и подходит время зимней сессии. Новые переживания, волнения и стрессы начинают беспокоить студентов уже сейчас.



Именно в этот период происходит физиологическое и психологическое истощение организма, обостряется тяга к вредным привычкам, таким как алкоголь, курение и переедание. А также появляется апатия, депрессивное состояние...

За окном лежит снег, метели и вьюги все еще совершают набеги на город и единственное что хочется сделать – укутаться в теплое одеяло, включить любимый фильм и налить себе кружку чая. Однако лето уже не за горами! А значит, пора подумать о том, как скорректировать свою фигуру к купальному сезону. И в этом вам помогут несколько советов и занятия в спорткомплексах «Москва» и «Бустан».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

• **Следите за употреблением углеводов:** большую часть из своего ежедневного рациона углеводов вы должны получать из овощей, фруктов и необработанных злаков;

• **Откажитесь от употребления газированных напитков.** Они содержат в себе огромное количество калорий. Даже «диетические» газировки не несут в себе пользы: они насыщены углекислотой, а это может привести к тому, что вы будете выглядеть отеками. Так что если вы планируете потрясюще выглядеть летом, будет разумно обменять газировку на бутылку чистой негазированной минеральной воды.

• **Кстати, о воде:** её достаточное количество в организме будет не только помогать выглядеть вашей коже моложе и чище, а также поможет притупить любое чувство голода. Если Вы не выпиваете 7-8 стаканов в день, то пора начать!

• **Увеличьте процент белка в вашем рационе.** Когда вы едите, ваш организм готовится сжечь калории в процессе пищеварения. При пищеварении белка тратится самое большое число калорий, приблизительно 20-30 %, тогда как на углеводы приблизительно 10 % и на жиры 2-3 %. Это означает, что при употреблении любого продукта ценностью в 100 калорий, в итоге вы получите около 75 калорий от белка, 90 калорий от углеводов и 97 калорий от жира.

Когда сокращение потребления калорий является главной целью, то будет мудрым решением стараться получать большее число калорий из белка. Конечно, это не означает, что нужно есть только белок, так как это не является полезным. Однако будет правильным повысить его процент в вашем ежедневном рационе.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ!

Как нельзя кстати, поможет с выполнением этого пункта спорткомплекс «Москва». Во-первых, здесь работают самые опытные тренеры (мы проверяли), которые помогут вам составить правильную программу тренировок. Во-вторых, здесь представлен довольно разнообразный спектр секций, так что каждый сможет найти себе занятие по душе. Вы можете усердно трудиться в тренажерном зале; размять себя на художественной гимнастике; познакомиться с необычным спортом гандбол; не только помогут сбросить лишний вес, но и научат постоять за себя такие секции как капоэйра, кикбоксинг, кудо, смешанные единоборства; особенно интересным для девушек станет шейпинг - вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела; а также вы сможете заниматься волейболом, баскетболом и футболом в просторных и светлых залах комплекса.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Самое главное, не истязать себя и **следовать всем советам в меру**. Подготовка к лету должна вдохновлять вас и поднимать настроение, а не наоборот. Надеемся, что наши простые советы помогут вам стать еще лучше. Готовьтесь к лету с умом!

Статью подготовила Мария Глинская,
ИФМК, 3 курс, гр. 10.1-415



ПРИГЛАШАЕМ

студентов и сотрудников КФУ в тренажёрный зал спортивного блока Института экономики и финансов (Бутлерова 4). Абонемент можно приобрести в кассах СК «Москва» и СК «Бустан». Безлимитный абонемент для тренажёрного зала дает право посещения СК «Москва», ССК «Оренбургский тракт, 10», СК «Бустан», СК ул. Бутлерова 4, бассейнов «Бустан», «Оренбургский тракт, 10». Тел. 237-66-35.

Внимание, конкурс!

1. Перечислите виды соревнований на лыжах.

2. В каком виде спорта великий ученый Пифагор стал олимпийским чемпионом?

Первые три участника конкурса, приславшие правильные ответы на e-mail universiada.2013@mail.ru, получают бесплатные месячные абонементы на посещение бассейна и тренажерного зала в спортивных комплексах Дирекции СК «Универсиада». Просим указать контактный телефон.

Вам понравилась наша газета?
Просим отправить «да» или «нет»
на тел. +7-987-269-58-11.