

Тренироваться у чемпионки

Совсем скоро у юных троичан появится возможность тренироваться в спортивном комплексе международного уровня. Двукратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы Светлана Хоркина открывает в Десёновском поселении гимнастический клуб «Восхождение».



Известная всему миру гимнастка Светлана Хоркина планирует сотрудничать с троичскими школами

Всё на высоте

На встрече с представителями СМИ прославленная спортсменка показала себя радушной хозяйкой. Она устроила гостям небольшую экскурсию по просторному зданию, привела их в зал, где тренируются дети. Официальное открытие гимнастического клуба ещё впереди, но мальчики и девочки не хотят ждать: им не терпится позаниматься на новеньких спортивных снарядах. Некоторые упражнения делать ещё рано: сначала надо восстановить форму после лета. Зато можно лезть по канатам, чему очень рады некоторые мальчишки. Канаты надёжно

закреплены под потолком, а внизу лежат плотные маты, что делает занятия безопасными.

«Оборудование произвела французская фирма Гупнова, у неё есть международный сертификат, – рассказывает Светлана Хоркина. – У нас есть снаряды для взрослых и для детей. Но это половина дела. Главное, на мой взгляд, – человеческий фактор: команда и тренер».

Гимнастический клуб «Восхождение» входит в состав аккредитованной Федерации Москвы по спортивной гимнастике. Тренерами здесь работают кандидаты в мастера спорта и мастера спорта

по спортивной гимнастике. При этом каждый из них получил высшее педагогическое образование, чтобы найти подход к детям.

Профессионалы и любители

Сейчас в зале занимается группа, которую тренирует Галина Красноярская. Девочки делают упражнение «лодочка» для развития гибкости. «Это общая физическая подготовка, – объясняет тренер. – Летом девочки отдыхали, и сейчас важно войти в форму. Например, укрепить мышцы спины, чтобы потом приступить к выполнению более сложных упражнений».

Среди учениц Галины Красноярской есть девочки из разных поселений Новой Москвы, в том числе из нашего города. Троичанка Варя Дегтярёва тренируется в Десёновском пять-шесть раз в неделю. На вопрос, не тяжело ли приезжать на занятия почти каждый день, Варя решительно отвечает: «Нет!» Она мечтает стать спортсменкой и выступать на международных соревнованиях, а такая мотивация даёт силы активно тренироваться. Занятия закаляют не только тело, но и характер: если какое-то упражнение оказывается слишком сложным, Варя не расстраивается, а пробует выполнить его ещё несколько раз, чтобы получилось хорошо.

В гимнастическом клубе «Восхождение» есть не только профессиональные, но и любительские группы. Заниматься командной или спортивной гимнастикой, хореографией и акробатикой могут мальчики и девочки с четырёх лет. «Наша задача – привить детям любовь к спорту, – говорит руководитель гимнастического клуба «Восхождение» Павел Даниленко. – Я думаю, это главная мотивация. Если ребёнку нравятся занятия, он будет приходить на них снова и снова».

Официальное открытие клуба запланировано на середину сентября – к этому времени и дети, и их родители успеют войти в рабочий ритм после лета. У Светланы Хоркиной больше планы, среди которых сотрудничество с троичскими школами. «Мы готовы в рамках уроков физкультуры приглашать в образовательные учреждения своих преподавателей, – говорит «королева брусев», – чтобы в течение 45 минут они занимались с детьми гимнастикой: показывали, как выполнять те или иные упражнения».

А у детей, посещающих гимнастический клуб «Восхождение», будет уникальная возможность поучиться у двукратной олимпийской чемпионки: некоторые занятия будет проводить сама Светлана Хоркина.

Александра КЛЁНОВА

Три цвета ПДД

Закончилось лето, но не мероприятия московской программы «Мой район». Каждую неделю жителей радуют чем-то полезным: то аэробикой, то уличной гимнастикой, то уроками живописи... А в первую субботу сентября устроили в Академическом сквере детскую викторину на знание правил дорожного движения.

12:00, выходной – в это время в сквере немногочисленно. Организаторы уже включили бодрую музыку, уже собрались активисты Молодёжной палаты со своими опросниками и газетой «Мой район», шарик надуты, баннеры установлены, а участников всё нет. Но ведущую это не останавливает, и вскоре трое ребят, гулявших поодаль, уже стоят у стенда и ждут начала викторины. Три – это минимум: как раз столько есть вариантов ответов на каждый вопрос. Они обозначены красным, жёлтым и зелёным, нужно встать на круг соответствующей раскраски, а потом обосновать своё решение. Первые вопросы легче лёгкого. «Эти три цвета вам что-то напоминают?» – «Светофор!» – «Зачем нужен светофор?» – «Чтобы не случилась авария!» – «Отлично, супер, дай пять!» – подбадривает ребят Анастасия Матвеева. Она актриса, играет в спектаклях театра «Рампа», таких как «Золушка» Шварца, работает педагогом в Центре детского творчества «Бибирево». «Наш мастер-класс рассчитан на детей дошкольного, младшего и старшего школьного возраста, – рассказывает Анастасия».

– Если малыши – они просто изучают правила дорожного движения в игровой форме, чтобы им было весело и запоминалось. Если ребята постарше, проходим правила более углублённо и рассматриваем нестандартные ситуации на дорогах».

Но сейчас собрались в основном малыши, и вопросы не слишком заковыристые. «Что нужно сделать на переходе?» «Сначала остановиться, потом – посмотреть на светофор, потом – по сторонам, а потом уже переходить», – отвечают Егор, Данила и Лёша. «А если сломался светофор, кто нам приходит на помощь?» «Регулировщик!» – откликаются их родители.

Видя, что в тени беседки происходит что-то интересное, прохожие начинают останавливаться, и вот участники викторины уже с десятком, а к зрителям присоединяются руководитель клуба чирлидинга Neo Dance Наталия Мальцева, директор ГБУ «Мой семейный центр» Ольга Антонова и директор Лицея Юлия Зюзикова.

«Итак, наша викторина подходит к концу, – говорит ведущая. – Но это ещё не финалочка! Мы по-



Директор Лицея Юлия Зюзикова довольна знаниями ребят

вторили правила, а теперь проверим, насколько хорошо вы их знаете». Дети должны показать на карте, как будет идти от дома к школе. «Этот перекрёсток нелегури... нерегулируемый! Без светофора. Переходим его по стариночке: смотрим налево, направо...» И тут Юлия Зюзикова не может оставаться просто зрителем – подходит к стенду, слушает, что отвечают дети, даёт им советы. Ведь ближайшая к скверу школа – отделение №2 Лицея, среди участников викторины немало её учеников. Правильные ответы приводят директора в восторг. «Как тебя зовут? В каком классе учишься?» – спрашивает она маль-

чика. – Скажу учителю, чтобы поставил пятёрку по окружающему миру!»

В викторине «Моего района» не бывает проигравших. Каждый участник получает в подарок блокнотик и фликер – браслетик, который блестит в свете фар и делает заметным вас в темноте. Теперь фликер есть и у Егора Бедило. «Мы узнали про викторину сегодня утром, увидели афишу случайно на доске объявлений, – говорит его мама Эльнара. – Очень полезно, интересно, познавательно. Такие викторины нужны детям!»

Трофим СЕРЕБРЯКОВ,
фото автора

НОВОСТИ

Лекториум здоровья

В четверг, 8 сентября в Научно-клиническом центре №3 по адресу Октябрьский проспект, 3 состоится открытие Школы здоровья. Посетителей ждёт 40-минутная лекция «Артериальная гипертензия», которую проведёт заведующий центром кардиологии и терапии Константин Иванов. Гости смогут задать интересующие их вопросы, а также получить индивидуальные консультации специалистов. Попасть на лекториум можно по предварительной записи. За подробной информацией обращаться по телефону 8(916)641-31-32.

«Байтик» для взрослых и детей

3 сентября день открытых дверей провёл Фонд «Байтик». Дети и подростки познакомились с преподавателями и обучающей программой. Посетили мастер-классы по созданию трёхмерного мира и анимации трюеров, по программированию и моделированию виртуальной реальности. Найти занятия по душе в «Байтике» могут школьники с 1-го по 11-й класс. А также взрослые, для которых есть онлайн- и офлайн-курсы по ВЭД учёту и налогообложению, менеджменту складского хозяйства, кадровому делопроизводству и другим направлениям.

Досуг с пользой

2 сентября в Центре московского долголетия прошёл кулинарный мастер-класс «Готовим вместе» для представителей старшего поколения. Но это не единственная активность. В Центре постоянно проходят познавательные и оздоровительные уроки, которые проводят активисты самоорганизованных клубов. Пенсионеры могут заниматься гимнастикой, йогой, фитнес-тренировками, танцами, музыкой, вокалом, живописью и другими видами творчества.

Год начался с побед

2 сентября ученики 2-го отделения Лицея получили серебряные и бронзовые знаки отличия ГТО по результатам 2021–2022 учебного года. Всего нормативы ГТО сдали 40 лицеистов, все они ученики Алексея Бадрудинова.

Топ-200

В рейтинг лучших школ Москвы по результатам 2021–2022 учебного года вошли Гимназия и Лицей Троицка. Они стоят друг за другом и занимают 197 и 198 строчки. При подсчёте баллов в рейтинге оцениваются качественное массовое образование, развитие талантов у максимального количества обучающихся, работа дошкольных групп, профилактика правонарушений, инклюзивное образование, социокультурное развитие, профессиональные умения и мастерство, массовый любительский спорт, удовлетворённость семей качеством образования. С прошлого учебного года для выравнивания конкурентных условий для школ применяется шкалирование результатов массовых образовательных мероприятий.

Марш-бросок за мир

3 сентября, в День солидарности в борьбе с терроризмом на спортивно-оздоровительной базе «Лесной» прошли соревнования для 11-классников – марш-бросок «Вместе против террора». Школьники пробежали трёхкилометровую дистанцию. В забеге участвовали четыре команды общим числом около 40 человек. Следующие соревнования на «Лесной» состоятся 10 сентября. Здесь планируется провести открытое первенство Троицка по легкоатлетическому кроссу, посвящённое Дню города Москвы.