

### Первая строчка в чемпионате вузов

Интервью с хоккеистом  
команды «Спартак-Лесгафта»  
Иваном Косенковым

стр. 3

### Хоккей от А до Я

Небольшой ликбез для тех,  
кто все еще плохо понимает  
комментаторов хоккейных матчей

стр. 4 –5

### Выигрыш без правил

Инструктаж для любителей  
простых путей к победам  
на примере известных спортсменов

стр. 6–7



## ЕГОР ВАРНАВСКИЙ: «ЧТОБЫ ДОЙТИ ДО ЦЕЛИ, НАДО ИДТИ»

стр. 2

## интервью

# ЕГОР ВАРНАВСКИЙ: «ЧТОБЫ ДОЙТИ ДО ЦЕЛИ, НАДО ИДТИ»

*Хоккей — один из самых красивых и сложных видов спорта. Здесь нужны сила, ловкость, быстрота реакции, умение моментально оценить ситуацию, и многое-многое другое. Егор Варнавский, студент 2 курса, поделился с нами историей своего профессионального становления, признался, что любит футбол, и раскрыл приоритеты в жизни.*



Алина КОРПАНЬ

— Почему хоккей? Сам решил заниматься или кто-то повлиял?

— Хоккей — это игра командная, а не одиночная. Наверное, это главная причина. Конечно, повлияли родители, но, когда становился старше, уже понимал, что мне самому интересно.

— С чего начался твой спортивный путь? Какие были сложности?

Отец с самого детства увлекался хоккеем, но профессионально не занимался. Когда мне было четыре года, родители были на игре «Металлурга» и услышали объявление о наборе детей 2001 года в спортивную школу — на следующий день мы поехали на тренировку. Сложностей много было, особенно на летних сборах, но зачастую сложность возникала к концу сезона, когда ездили на Финал России.

— Твой номер выбран целенаправленно? Что означает?

— Вообще всю жизнь играл под номером «8», но последний сезон этот номер был занят, и я взял оставшийся 23. Мне всегда нрави-

лись однозначные номера, но «8» на протяжении всех матчей стал как-то счастливым.

— Вам нельзя выходить на лед без огромных конструкций из одежды. Тяжело ли играть в полной амуниции?

— Форма действительно тяжелая. Одежды очень много: термобелье, щитки, налокотники, специальные хоккейные трусы, хоккейная майка, перчатки, шлем, — выходит очень тяжело. В детстве немного сложно было, но потом привыкаешь, даже не замечаешь, что в форме.

— Как в условиях карантина проходили ваши тренировки? Был страх потерять форму?

— Тренировок, конечно же, не было. Безо льда однозначно потеряешь ту форму, в которой был, но я сам дома в любом случае стараюсь поддерживать физическое состояние.

— Было ли у тебя чувство отторжения к хоккею?

— Вроде отторжения не было, хотя были моменты, когда хотелось все бросить, особенно после провальных матчей, но на следующий день все проходило.

— Сколько времени у тебя уходит на тренировки в обычный день?

— Когда играл в Новокузнецке, было по шесть трениро-

вок в неделю, по два часа на льду и по часу в зале. По приезде в Санкт-Петербург попал в студенческую команду. Здесь по три «льда» в неделю по 1:30, и по часу в тренажерном зале.

— В своем родном городе ты играл за «Металлург». Почему не продолжил играть за этот клуб?

— После окончания 11 класса я не хотел играть дальше на более высоком уровне, посчитал получение высшего образования в тренерской сфере более важной задачей. Думаю, я не ошибся, к тому же хоккей в Новокузнецке оставляет желать лучшего.

— Есть ли у тебя кумиры?

— Кумиров много, всегда смотрю лучшие моменты из матчей в НХЛ, нравятся Мэттьюс, Нюландер и Марнер. Из русских игроков — Парнарин и Гусев, очень талантливые ребята.

— В чем плюсы и минусы в спорте, по твоему мнению?

— Благодаря спорту ты находишься в хорошей физической форме, находишь новых друзей, проводишь время с пользой. Минусов немного, но они есть, бывает, спортсмены завершают карьеру из-за тяжелых травм.

— Почему именно нападающий, а не вратарь?

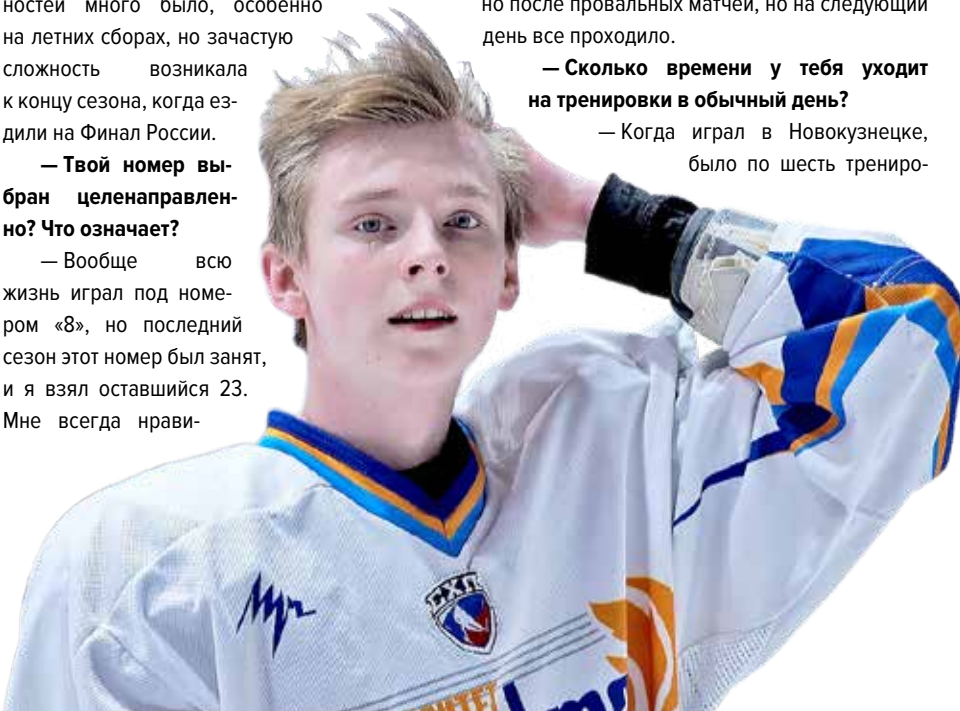
— Я небольшой сам по себе, поэтому вратарем было стать практически невозможно, да и желания не было шайбы отбивать... Всегда было рвение забивать голы, а не пытаться не дать сопернику забить.

— Сложилось такое мнение, что хоккеисты не любят футбол. Смотришь ли ты его?

— Если не хоккей, то, конечно же, футбол! Очень интересный вид спорта, смотрю за матчами ПСЖ (Пари Сен-Жермен, Французская лига — ред.), нравится их состав и тактика игры.

— Что для тебя главное в жизни?

— Пока главное — окончить университет, найти клуб, в котором хочется быть главным тренером, а дальше пока не хочется загадывать.





интервью

# ИВАН КОСЕНКОВ: «НА ЛЕД МЫ ГОТОВЫ ВЫСКОЧИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ»

*«Ледяная команда» нашего университета «Спартак-Лесгафта» славится своими победами в межвузовских соревнованиях. Наша редакция поговорила с одним из ее участников — Иваном Косенковым, студентом кафедры теории и методики хоккея, и узнала секрет успеха хоккейной сборной.*



Дарья БОБКОВА

— Что ждет команду в ближайшие полгода?

— Благодаря послаблениям карантинных мер от правительства доиграем регулярный чемпионат. Нам оставалась всего одна игра до выхода во Всероссийский финал СХЛ, то есть мы уже с большей вероятностью туда попадали, но из-за пандемии финал был сначала отменен, а затем перенесен на сентябрь. Сроки не точные, так что мы сейчас в ожидании.

— Что значит хоккей конкретно для тебя?

— Я отдал хоккею почти 16 лет. Для меня это жизнь, я им дышу.

— Были такие дни, когда хотелось все бросить и оставить команду? Если да, то что этому поспособствовало?

— Нет, никогда не было подобных мыслей. Наша университетская сборная — одна из немногих, имеющих в составе только своих студентов. Мы сплоченная команда и никогда никого не отпустим просто так. Да и вряд ли кто-то захочет уйти.

— Как ты думаешь, мешает ли дружба эффективной работе команды? Ведь, как известно, это только усложняет любую совместную деятельность.

— Я могу сказать так: когда вы все на одной волне — играть проще.



Анна КРАВЕЦ

— Есть ли такая команда, которую вы бы очень хотели победить?

— Мы и так всех победили. Если серьезно, то на данном этапе мы достаточно хорошо идем в своей лиге. Хотя очень хотели одержать победу над сборной РАНХиГС, но игра была тяжелой и мы вышли со счетом 1:1.

— Как у вас обстояли дела с тренировками во время самоизоляции?

— Каждый из нас самостоятельно проводил свои домашние тренировки. Соблюдали самоизоляцию, на лед мы готовы были выскочить в любой момент. Все очень соскучились.

— Чего не хватает команде для еще большего успеха?

— Уже идем на первой строчке в вузовском чемпионате, на первенстве Санкт-Петербурга у нас первое место. Думаю, это неплохой

**НАША УНИВЕРСИТЕТСКАЯ СБОРНАЯ — ОДНА ИЗ НЕМНОГИХ, ИМЕЮЩИХ В СОСТАВЕ ТОЛЬКО СВОИХ СТУДЕНТОВ. МЫ СПЛОЧЕННАЯ КОМАНДА И НИКОГДА НИКОГО НЕ ОТПУСТИМ ПРОСТО ТАК**

результат. Да и не хотим хватать звезд с неба, мы ведь все-таки всего лишь студенческая команда.

— Могут ли студенты попасть к вам в команду?

— Да, в начале учебного года проходят смотровые тренировки: тренер смотрит на ребят и дает свою профессиональную оценку. И дальше игрок сам решает: играть за нас или выбирать что-то другое для себя.

азбука спорта

# ХОККЕЙ ОТ А ДО Я

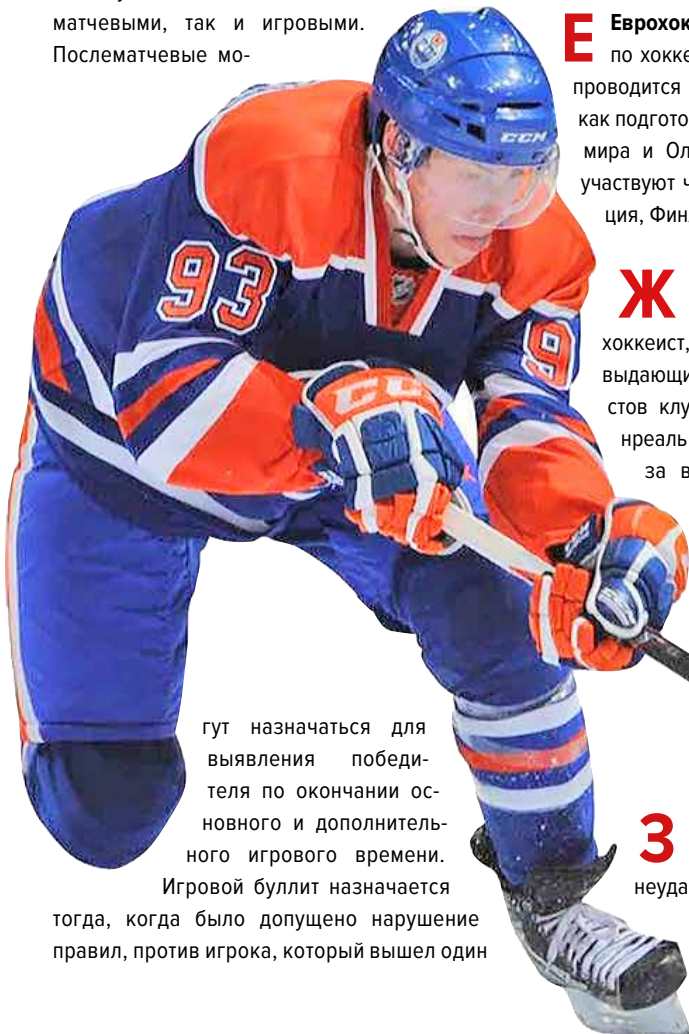
*Бывает такое, что не всегда понимаешь комментатора во время просмотра матча. Чтобы такое не повторялось, представляем вам хоккейный алфавит.*



Софья ФЁДОРОВА

**А Арбитр (Судья)** — обладающий специальными умениями и полномочиями участник хоккейного матча. Права и обязанности судьи определяются правилами турнира. Арбитры подразделяются на судей в поле (на льду) и судей в бригаде (за пределами льда).

**Б Буллит** — штрафной бросок шайбы. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые мо-



гут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени.

Игровой буллит назначается тогда, когда было допущено нарушение правил, против игрока, который вышел один

на один с вратарем и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол.

**В Вбрасывание** — ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры. С момента вбрасывания начинается отсчет времени матча.

**Г Гол (взятие ворот)** — попадание шайбы в ворота, когда шайба полностью пересекает линию ворот, проходит между штангами и под перекладиной и забивается по правилам (не было «вне игры», нарушений и т.д.).

**Д Дацюк Павел Валерьевич** — центральный нападающий клуба КХЛ СКА Санкт-Петербург. Олимпийский чемпион (2018); чемпион мира (2012); двукратный обладатель Кубка Стэнли в составе «Детройта» (2002 и 2008); обладатель Кубка Гагарина (2017); чемпион России (2005); заслуженный мастер спорта России (2012).

**Е Еврохоккейтур** — ежегодный турнир по хоккею с шайбой на льду, который проводится с 1996 года. Рассматривается как подготовительный этап к чемпионатам мира и Олимпийским играм. В турнире участвуют четыре сборные: Россия, Швеция, Финляндия и Чехия.

**Ж Жан Артур Беливо** — канадский хоккеист, один из самых выдающихся хоккеистов клуба НХЛ «Монреаль Канадиенс» за всю его историю. Сыграл 1125 матчей, забил 507 шайб и сделал 712 результативных передач. Из-за роста 191 см был прозван «Большой Билл».

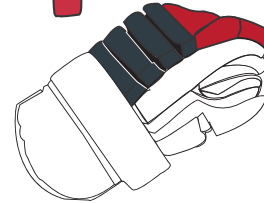


**З Запустить бабочку** — совершить неудачный, несильный бросок, когда шайба летит кувырком или скачет по льду.

**И Игра в откат** — пассивные оборонительные действия команды. При игре в откат игроки обороняющейся команды откатываются назад в оборону, слабо прессингуют соперника, а отбор шайбы происходит в основном в зоне обороны.



**К Краги** — хоккейные перчатки, защищающие кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам, попаданиях шайбы и в других подобных случаях.



**Л Ловушка** — перчатка голкипера, предназначенная для ловли и фиксации шайбы.

**М Монреаль** — город в Канаде, где впервые зародился хоккей с шайбой. Произошло это в 1847 году.

**Н Наказать судью** — якобы случайно толкнуть арбитра или попасть в него шайбой.

**О Очко** — условная награда, которую дают игроку, забросившему шайбу в ворота противников или отдавшему голевую передачу.

**П Проброс** — это бросок шайбы игроком со своей части поля, когда шайба пересекает линию ворот противника, не зацепив никого из игроков. После проброса шайбу вбрасывают в зоне пробросившей команды.

**Р Раковина (Ракушка)** — пластиковое приспособление, защищающее паховую область от различных повреждений.

**С Спин-о-рама (Вертушка)** — очень эффективный, но технически сложный финт, связанный с резким разворотом игрока с шайбой на 360 градусов.







**Т Тафгай** — игрок хоккейной команды, основной задачей которого является устрашение противника, кулачные единоборства, «выключение» из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды.

**У Усы** — зоны, находящиеся по бокам пятак. Считаются одними из самых убойных точек для броска.

**Ф Финт** — движения хоккеиста, направленные на введение противника в заблуждение и обыгрывание в конкретной игровой ситуации.

**Х Хет-трик Горди Хоу** — неофициальное название особого вида хет-трика, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке.

**Ш Шайба** — спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой. Представляет собой диск из вулканизированной резины, толщиной 2,54 см (1 дюйм), диаметром 7,62 см (3 дюйма) и весом 156–170 граммов.

**Щ Щелчок** — разновидность броска шайбы, особенностью которого являются замахи клюшки и ее удар об лед перед шайбой. Клюшка слегка прогибается перед ударом, а крюк скользит 3–5 см по поверхности льда перед тем, как достигает ребра шайбы. Таким образом, скорость шайбы оказывается выше, поскольку на шайбу действуют скорость движе-



ния крюка, масса хоккеиста, а также сила упругости клюшки.

**Э Экипировка хоккеиста** — специализированная одежда хоккеиста, включающая в себя: шлем, краги, нагрудник, налокотники, щитки, шорты, коньки, раковину, специальное белье, гамаша или рейтузы, защиту горла и игровой свитер.

**Я Яри Курри** — финский хоккеист. Обладатель Кубка Стэнли — 1984, 1985, 1987, 1988 и 1990 годов. «Леди Бинг Трофи» — 1985 год, девять раз участвовал в матчах всех звезд НХЛ.

Фото: shutterstock.com





*lifestyle*

# ВЫИГРЫШ БЕЗ ПРАВИЛ

*Быть первым — бесспорно, лучшая награда для всех спортсменов мира. Но не задумывались ли вы, что ее можно получить нестандартным образом, лишь чуть немного посмотрев на ситуацию под другим углом? Небольшой инструктаж для тех, кто ищет простые пути, на примере нескольких известных спортсменов, которые достигли успеха исходя из своей смекалки.*



Светлана ПОДОЛЬСКАЯ

## ИНФИНИТ ТАККЕР

Американский бегун Инфинит Таккер стал победителем забега на 400 метров с препятствиями в Фейетвилле (Арканзас, США) в 2019 году. Легкоатлет отчаянно хотел выиграть забег и всю дистанцию преодолевал на первом, чемпионском месте, не уступая соперникам. Казалось бы, обычное дело, в чем хитрость? Но за секунды до финиша его соперник, соотечественник Роберт Гранд решил, что отдавать победу так просто совсем не желает, и уверенно начал догонять Таккера. Инфинит, поняв это, не растерялся, быстро прикинул соотношение скорости с расстоянием до финиша и посчитал, что ему не хватит сил, чтобы стать первым в этом забеге. После чего он сообразил невероятное: финишную линию спортсмен пересек в виде «прыжка супермена»! В результате ему удалось не только выиграть свой забег, но и установить мировой рекорд — 49,38 секунды.

## АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Еще один интересный и популярный ловкач, под игровым номером «8» (хоккеист выбрал этот номер, так как под ним играла его мать), но уже из России, а на сегодняшний день уже и из США — Александр Михайлович Овечкин. Как известно, в 2012 году московский хоккеист купил жилье в Маклине (штат Вирджиния), где по сей день живет вместе со своей семьей. В 2004 году был



приглашен в клуб НХЛ «Вашингтон Кэпиталз» левым крайним нападающим, которым он является до сих пор. Там он и получил свое официальное прозвище от фанатов «Александр Великий» или же «Alexander The GR8».

В марте 2019 года состоялся матч между командой Овечкина и «Нью-Йорк Рейнджерс». «Вашингтон Кэпиталз» одержала победу по буллитам благодаря номеру «8». Почему? Все очень просто: на каждую брошенную в Овечкина клюшку найдется соответствующий пункт в беспощадных правилах хоккейного кодекса. Шутка, конечно, но если серьезно, то в справочнике болельщика, под разделом № 12, в правиле 222.2 о «создании препятствий на пути шайбы в ворота» говорится, что гол будет засчитан, если вратарь оставит клюшку, которая мешает шайбе войти в ворота. А при очередной попытке забить гол по буллитам в ворота «Александр Великий», как будто предсказав зара-

нее, что вратарь испугается честной игры, даже не шелохнулся, когда начал вираж с правого фланга. Так что «везучему» Овечкину (так скромняга объясняет свой карьерный успех) не приходится что-либо предпринимать, чтобы выиграть как-то по-особенному, ведь за него это делают его противники! Это к тому, что иногда достаточно быть всего лишь хоккеистом номер один, чтобы смекалка автоматически включалась у соперников. В противоположную сторону. Сам Александр Овечкин прокомментировал данную ситуацию так: «Я знал, что это стопроцентный гол. Вратарь бросил клюшку. Я немного удивился, когда сначала рефери показал, что шайба не засчитана. Но приятно, что у них есть просмотр».

**НА КАЖДУЮ БРОШЕННУЮ В ОВЕЧКИНА КЛЮШКУ НАЙДЕТСЯ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ПУНКТ В ПРАВИЛАХ ХОККЕЙНОГО КОДЕКСА**



## КЭМЕРОН ВАН ДЕР БУРГ

И наконец, южноафриканский пловец, который на Олимпиаде в Лондоне 2012 года проплыл баттерфляем брассовую стометровку и выиграл золотую медаль. Трудно поверить, но Кэмерон ван дер Бург, переболевший в этом году Covid-19, действительно нашел в себе смелость схитрить, несмотря на камеры, судей, зрителей и рефери, зная, что за обнаружение данной махинации грозит дисквалификация. Безумец. Но это еще не всё: спортсмен также нашел в себе смелость признаться о данном инциденте на Олимпиаде и о своем неоднократном хитром способе преодолеть дистанцию с небольшой привилегией, чем у соперников, но на менее значимых соревнованиях. Смысл хитрости заключается в том, что, согласно международным правилам, во время входа в воду брассисты имеют право на один гребок в стиле «баттерфляй», но Кэмерон ван дер Бург, пользу-



**ЮЖНОАФРИКАНСКИЙ ПЛОВЕЦ, ПРОПЛЫЛ БАТТЕРФЛЯЕМ БРАССОВУЮ СТОМЕТРОВКУ И ВЫИГРАЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ**

ясь тем, что находится под водой, сделал таких гребков аж три, что дало ему преимущество, так как баттерфляй превосходит по скорости брасс. Между тем, судьи, работавшие на золотом заплыве южноафриканца, констатировали, что на суше не было видно, чем спортсмен занимался под водой, а значит, результат не может быть пересмотрен. Именно так осталась золотая медаль у честного Кэмерона, который не испугался ни правды, ни дисквалификации. Также известно, что пловец будет участвовать на Олимпиаде в Токио, которая и станет завершающей в его карьере.

Фото: google.com, sportsdaily.ru, skirin.ru

## lifestyle

# СПОРТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

**Профессиональный спорт сопряжен с колоссальными рисками. Мы составили небольшую подборку спортсменов, жизнь которых круто изменилась после тяжелых травм.**



Алина КОРПАНЬ

## ЕЛЕНА БЕРЕЖНАЯ

**Российская фигуристка в дисциплине парного катания, заслуженный мастер спорта России (2000).**

Мужеством и упорством этой маленькой, хрупкой женщины можно только восхищаться. В 1996 году на тренировке во время исполнения вращения партнер коньком попал ей по голове — была пробита височная кость, осколки повредили оболочку мозга. Правая часть тела Бережной оказалась частично парализована. Врачи не давали гарантий, что она сможет снова ходить. После нескольких сложных операций Елена училась заново говорить, ходить, кататься. Пережитая травма не стала препятствием для последующих ярких выступлений на льду.



## РОННИ КЕЛЛЕР

**Хоккеист швейцарского клуба «Ольтен». В период с 1997-го по 2013 год Келлер сыграл 14 сезонов в Швейцарской национальной лиге А и Национальной лиге В.**



Хоккей — это фигурное катание в зоне военных действий. Это быстрый и опасный спорт, без травм в нем не обойтись. Случай Ронни Келлера считается одним из самых страшных в истории. Из-за силового приема со стороны другой команды Келлер влетел головой в борт. Хоккеиста на носилках унесли со льда и доставили в реанимацию. У спортсмена диагностированы повреждения второго и пятого шейных позвонков. Врачи дали неутешительные прогноз: Ронни Келлер на всю жизнь останется парализованным.

## ЯН МАЗОХ

**Прыгун с трамплина. Участник двух Олимпиад.**

Чешскому спортсмену Яну Мазоху сильно не повезло 20 января 2007 года на этапе Кубка мира в польском Закопане. Он занимал пятнадцатое место после первой попытки, что было для него лучшим результатом в карьере. Во второй попытке чех потерял контроль над лыжами и упал лицом прямо на гору приземления. Это падение считают одним из самых страшных за всю историю прыжков. Говорят, что всему виной направление ветра, которое резко сменилось во время выступления Яна Мазоха. Результат — тяжелейшая черепно-мозговая травма. Он пробыл в искусственной коме два дня. Но уже через семь месяцев



Ян Мазох вернулся к тренировкам и продолжил соревноваться. Он принял участие в нескольких этапах

Летнего Гран-при, но так и не смог вернуться на свой уровень, а также победить страх перед большими трамплинами. Ян Мазох завершил карьеру в 2008 году в возрасте 22 лет.

Фото: wikimedia.org, onedio.ru



Мы смотрим

# РАКЕТА НА ЛЬДУ

*История о самом известном хоккеисте из Квебека, Морисе «Ракете» Ришаре, сконцентрированная на противостоянии франко-канадцев англо-канадцам в Национальной хоккейной лиге.*



Алина КОРПАНЬ

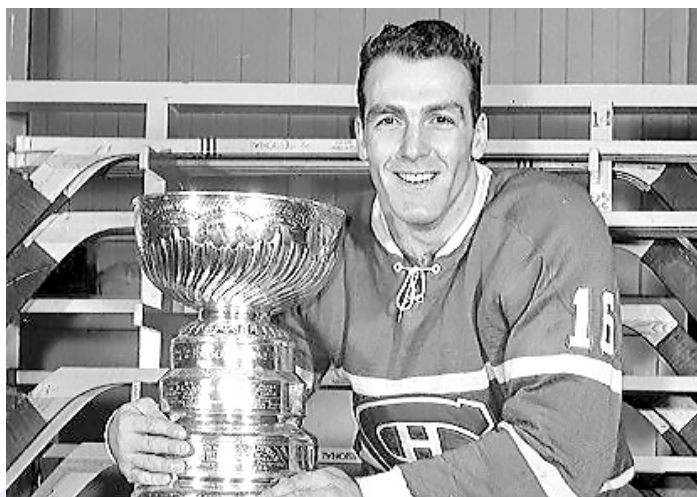
Картина «Морис Ришар» вызывает восхищение и негодование, гордость и переживания. Это фильм, от которого захватывает дух. Он был снят 15 лет назад и нисколько не утратил своей актуальности.

Фильм — просто образец в своем жанре! Когда снимают кино по биографии человека, то трудно придумать что-либо новое, чтобы не испортить картину, поэтому приходится довольствоваться фактами из жизни. Из-за фантазий сценаристов пострадали многие фильмы, и показанные в них истории часто выглядят неправдоподобно.

В этой же ленте детально восстановлена хоккейная жизнь Ришара в атмосфере пятидесятых годов.

В биографической драме уделяется особое внимание становлению карьеры, пути к звездной цели спортсмена.

В начале фильма Морис — скромный, не уверенный в себе семнадцатилетний юноша. Каждый



hockey.by

вечер после тяжелого рабочего дня на заводе он надевает коньки и устремляется на лед, мечтая стать игроком Национальной хоккейной лиги. Ведь хоккей — это единственное, что он любит в жизни.

С возрастом характер героя меняется: Морис становится бескомпромиссным и дерзким на ледовой площадке. Эти качества сочетаются со спокойствием и скромностью в личной жизни. Материальная неустойчивость, травмы, непопадание в основной состав клуба «Монреаль Канадиенс» и языковая преграда не останавливают канадского

снайпера влюбить в себя не только руководство команды и болельщиков, но и владельцев и менеджеров других известных клубов, которые спешат заключить с ним выгодные долгосрочные контракты.

Морис Ришар — человек, который не давал себя в обиду, мог за себя постоять прямо на игровом поле. Его пылкость и отчаянность привели к жуткому скандалу, который вышел за пределы лиги. На стороне спортсмена оказались простые люди, которые все годы болели за него.

Впереди у Мориса Ришара будет много спортивных сезонов, он побьет множество рекордов, несмотря на различные травмы. И каждый из его подвигов найдет отклик в сердцах болельщиков всего мира.

Фильм живой, динамичный. Его просто интересно смотреть. Легендарные состязания на льду сняты детально и добротны, они, несомненно, вызывают эмоции, как и положено на спортивном состязании. Зритель невольно становится болельщиком. История насквозь пропитана силой духа настоящей мужской игры, неимоверной жаждой победы и патриотизмом.



## Жозеф Анри Морис Ришар

Канадский хоккеист, известный под псевдонимом Ракета, был правым нападающим ХК «Монреаль Канадиенс». Он стал первым хоккеистом, забросившим 50 шайб в одном сезоне в течение первых 50 игр.

Морис Ришар является восьмикратным обладателем кубка Стенли, обладателем «Харт Трофи», вручаемого хоккеисту, который внес наибольший вклад в успехи своей команды в регулярном чемпионате НХЛ. Обладателем приза имени Лу Маршала — как лучший спортсмен года в Канаде, а также трехкратным обладателем премии Лионеля Коначера — как лучший спортсмен года в Канаде.



wikipedia.org

СТУДЕНЧЕСКАЯ УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА

«СПОРТ-КАДРЫ»,

НГУ им. П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург,

номер 07 (21),

сентябрь 2020 года.

Куратор проекта:

доцент М. С. Голокова.

Главный редактор:

Марина Голокова.

Над номером работали:

Алина Корпань,

Дарья Бобкова,

Софья Фёдорова,

Светлана Подольская.

Верстка:

Анна Александрова

Мы в Интернете:

<https://vk.com/sportkadry>

<http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/>

[uchebnaya-gazeta-sport-kadry](http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/uchebnaya-gazeta-sport-kadry)