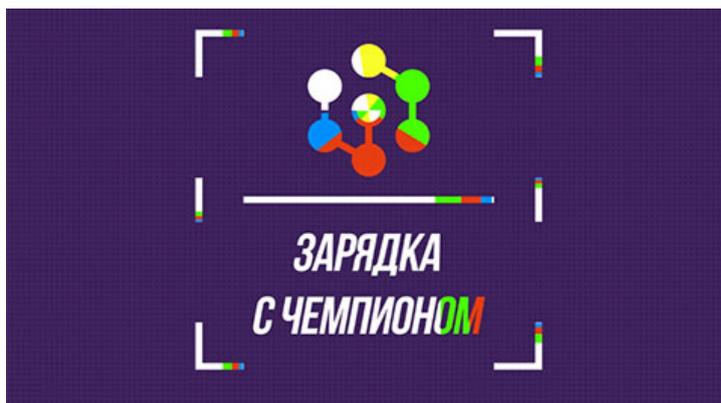


В СФУ стартуют спортивные онлайн-зарядки с чемпионами

С 20 апреля 2020 года в [официальном инстаграм-аккаунте Сибирского федерального университета](#) стартует проект «Зарядка с чемпионом». Каждый день в 7:30 утра в инстаграме СФУ будут публиковаться спортивные зарядки разного уровня сложности, которые будут вести студенты университета — мастера и чемпионы в различных видах спорта.

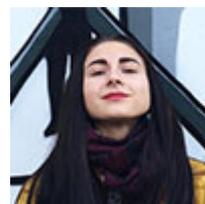


*«В режиме самоизоляции мы все испытываем дефицит движения. Проект „Зарядка с чемпионом“, конечно, не решит проблему полностью. Но даже небольшая физическая активность утром должна настроить на учёбу, добавить бодрости, — отметила директор Спортивного клуба СФУ **Светлана Рябинина**. — Немаловажен тот факт, что физкультурными комплексами делятся наши же студенты — это, в отличие от многочисленных инстаграмных предложений онлайн-тренировок, делает „Зарядку с чемпионом“ чуть более душевной, домашней. Некоторые ребята подошли к подготовке упражнений с юмором и использовали подручные домашние средства, для выполнения других требуется дополнительный спортивный инвентарь. Своими зарядками делятся хоккеисты, баскетболисты, регбисты, лыжники... Ну а если что-то придётся по душе, занятия по тому или иному виду спорта можно будет продолжить офлайн после окончания режима самоизоляции в нашем спортклубе».*



*«Идея предложенного мною комплекса зарядки пришла ко мне благодаря моему жизненному и спортивному опыту. Когда тренируешься сам и тренируешь детей, обращаешь внимание на недочёты в игре и их причины. Поняв, что многим не хватает чувства мяча, я придумал небольшой комплекс упражнений, сам я естественно выполняю серию тренировок посложнее, — рассказал студент Института экономики, управления и природопользования, кандидат в мастера спорта по настольному теннису **Андрей Шулепин**, — Мне понравилась сама идея проекта, так как это прекрасная возможность рассказать про настольный теннис широкой аудитории и способствовать развитию этого вида спорта. Думаю, другие спортсмены руководствовались похожими мотивами».*

*«На просьбу — снять зарядку для СФУ — откликнулась с радостью, люблю участвовать в чём-нибудь необычном и интересном. Конечно же, со сковородкой я каждое утро не занимаюсь, — подчеркнула студентка Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, мастер спорта по скалолазанию **Мария Мусиенко**. — Идея пришла спонтанно. Хотелось снять что-нибудь креативное и забавное с использованием оборудования, которое точно есть у каждого человека в доме, вот на глаза попала сковорода, и я подумала: почему бы и нет».*



Тренеры первого этапа проекта

- **Мария Мусиенко**, скалолазание, студентка Института физической культуры, спорта и туризма СФУ. Мастер спорта. Бронзовый призёр первенства Европы в многоборье, многократный победитель и призёр первенств России
- **Ольга Хорошавцева**, борьба. Мастер спорта по вольной борьбе. Серебряный призёр чемпионата России (2015), чемпионка России (2016), чемпионка Европы (2015), бронзовый призёр чемпионата Европы (2016).
- **Андрей Шулепин**, настольный теннис. Студент Института экономики, управления и природопользования. Кандидат в мастера спорта по настольному теннису.
- **Олча Сагды**, футбол. Студентка Политехнического института. Чемпионка Европы по футболу среди студентов. 1-й разряд по футболу.
- **Анна Веневцева**, кёрлинг. Аспирант Института физической культуры, спорта и туризма. Член резервного состава сборной России по кёрлингу. Победитель Кубка России по кёрлингу среди смешанных пар. Кандидат в мастера спорта по кёрлингу.
- **Павел Пронин**, хоккей. Студент Военно-учебного центра СФУ. Участник матча всех звёзд СХЛ 2020, 2019, 2018. Лучший бомбардир чемпионата России Студенческой хоккейной лиги сезона 2018/19. Лучший бомбардир матча всех звёзд СХЛ 2020.
- **Самир Хеирхабаров**, регби. Студент Института физической культуры, спорта и туризма. Игрок национальной сборной по регби 7, участник Всемирной летней универсиады в Наполи (Италия). Участник студенческого Кубка мира по регби в Японии. Мастер спорта по регби.
- **Екатерина Писарева**, баскетбол. Студентка Института физической культуры, спорта и туризма. Игрок сборной СФУ по баскетболу.
- **Любовь Калашникова**, баскетбол. Студентка Института экономики, управления и природопользования. Игрок сборной СФУ по баскетболу.
- **Наталья Гербулова**, биатлон. Студентка Института физической культуры, спорта и туризма. Мастер спорта России по биатлону.
- **Кирилл Киливнюк**, лыжные гонки. Студент Института физической культуры, спорта и туризма. Мастер спорта по лыжным гонкам.
- **Руслан Баженов**, студент Института цветных металлов и материаловедения, дважды бронзовый призёр чемпионата Европы.

Зарядка с чемпионом: каждый день в 7:30

Пресс-служба СФУ, 20 апреля 2020 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/23079>