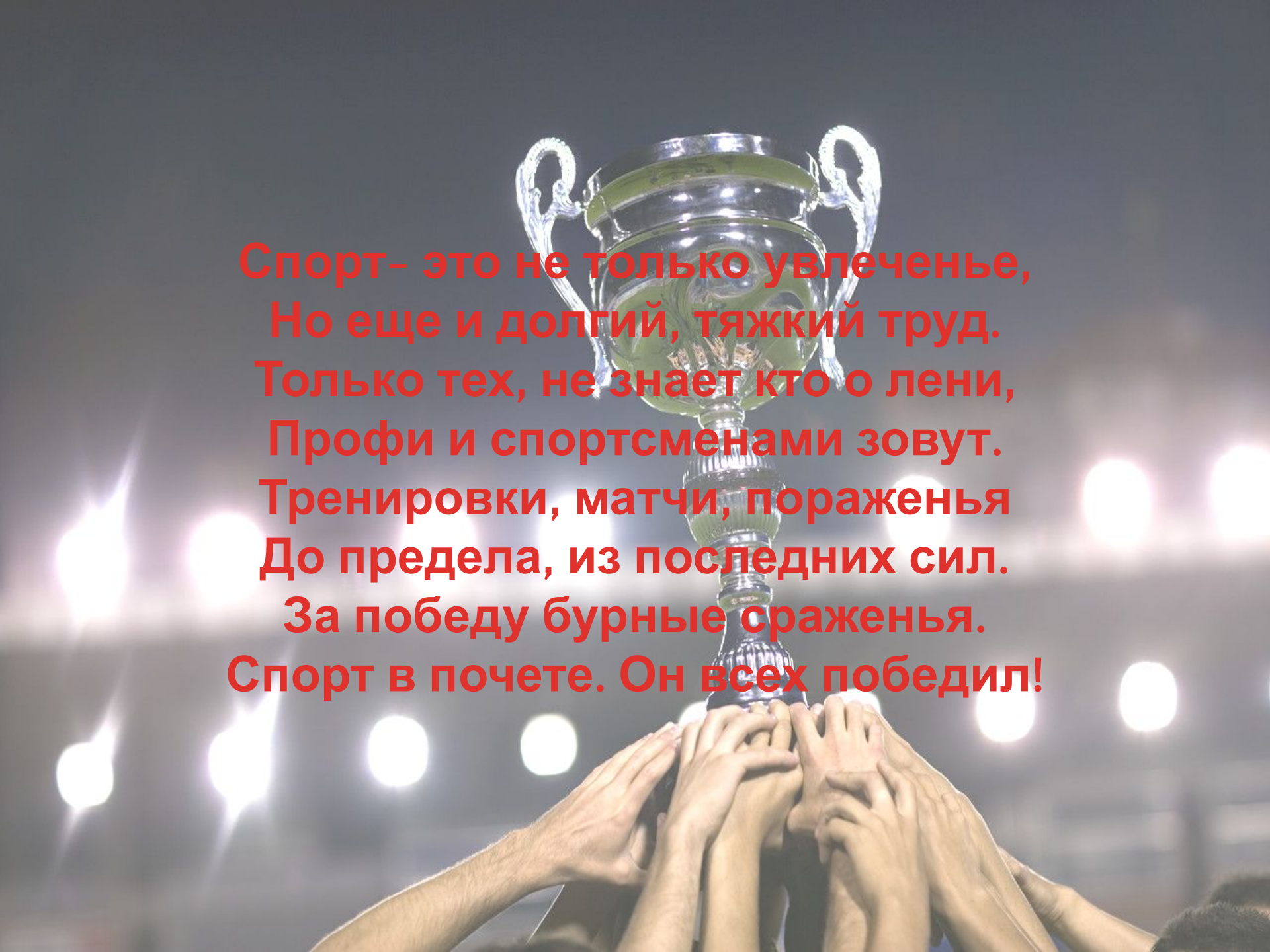




Чемпионы Новосибирской области

Презентацию составила: учитель физической культуры МКОУ Половинская СОШ Булгакова Е.И.

A silver trophy with two ornate handles is being held up by a group of hands. The background is dark with several bright, out-of-focus stadium lights, creating a bokeh effect. The trophy is the central focus, and the hands are positioned around its base, suggesting a team celebrating a victory.

**Спорт- это не только увлечение,
Но еще и долгий, тяжелый труд.
Только тех, не знает кто о лени,
Профи и спортсменами зовут.
Тренировки, матчи, пораженья
До предела, из последних сил.
За победу бурные сраженья.
Спорт в почете. Он всех победил!**

Александр Иванович Тихонов



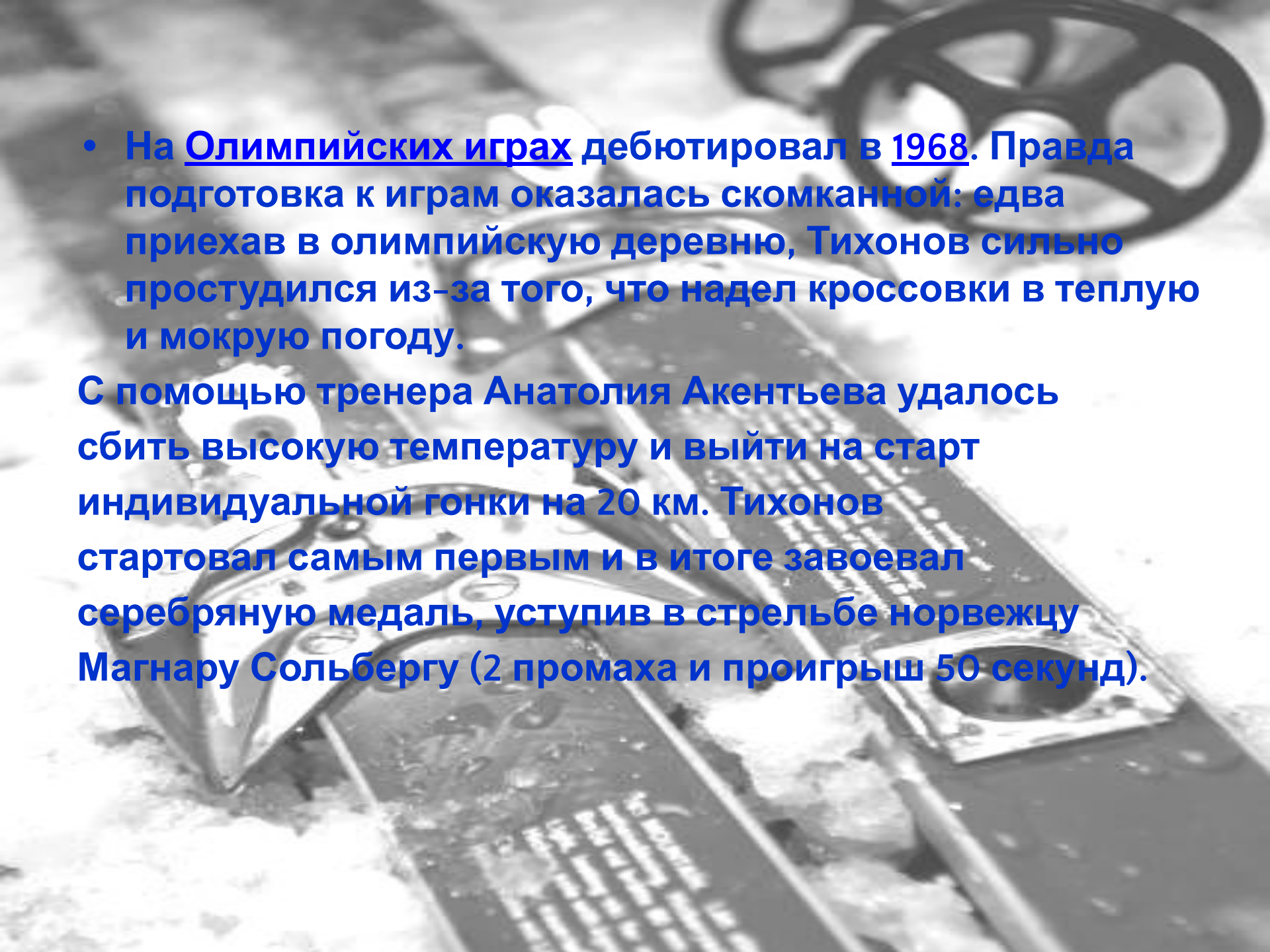
- В младенческом возрасте врачи поставили Саше страшный диагноз – врожденный порок сердца. До 3 лет он отставал в развитии от своих сверстников, а в пять с половиной лет маленький Саша умудрился упасть в котел с кипятком, получил страшные ожоги и целый год провел в больнице.

Лыжами Саша увлекся с детства, отлично проявлял себя в школе: в 1958 ученик пятого класса Саша Тихонов выиграл свои первые лыжные гонки на приз газеты «Пионерская правда».

После школы Саша отбыл в Челябинск и поступил в училище фабрично-заводского обучения (ФЗО).

Позже его пригласили в Новосибирск учиться в техникуме физической культуры. Здесь он занимался беговыми коньками, велосипедом, лыжами. Окончив техникум физической культуры, служил в армии. В 1966 выиграл 10 и 15 километров в соревнованиях юниоров. Эстафету он бежал уже в составе взрослой команды и там стал победителем.

Таким образом, отобрался в лыжную сборную СССР.

- 
- На Олимпийских играх дебютировал в 1968. Правда подготовка к играм оказалась скомканной: едва приехав в олимпийскую деревню, Тихонов сильно простудился из-за того, что надел кроссовки в теплую и мокрую погоду.

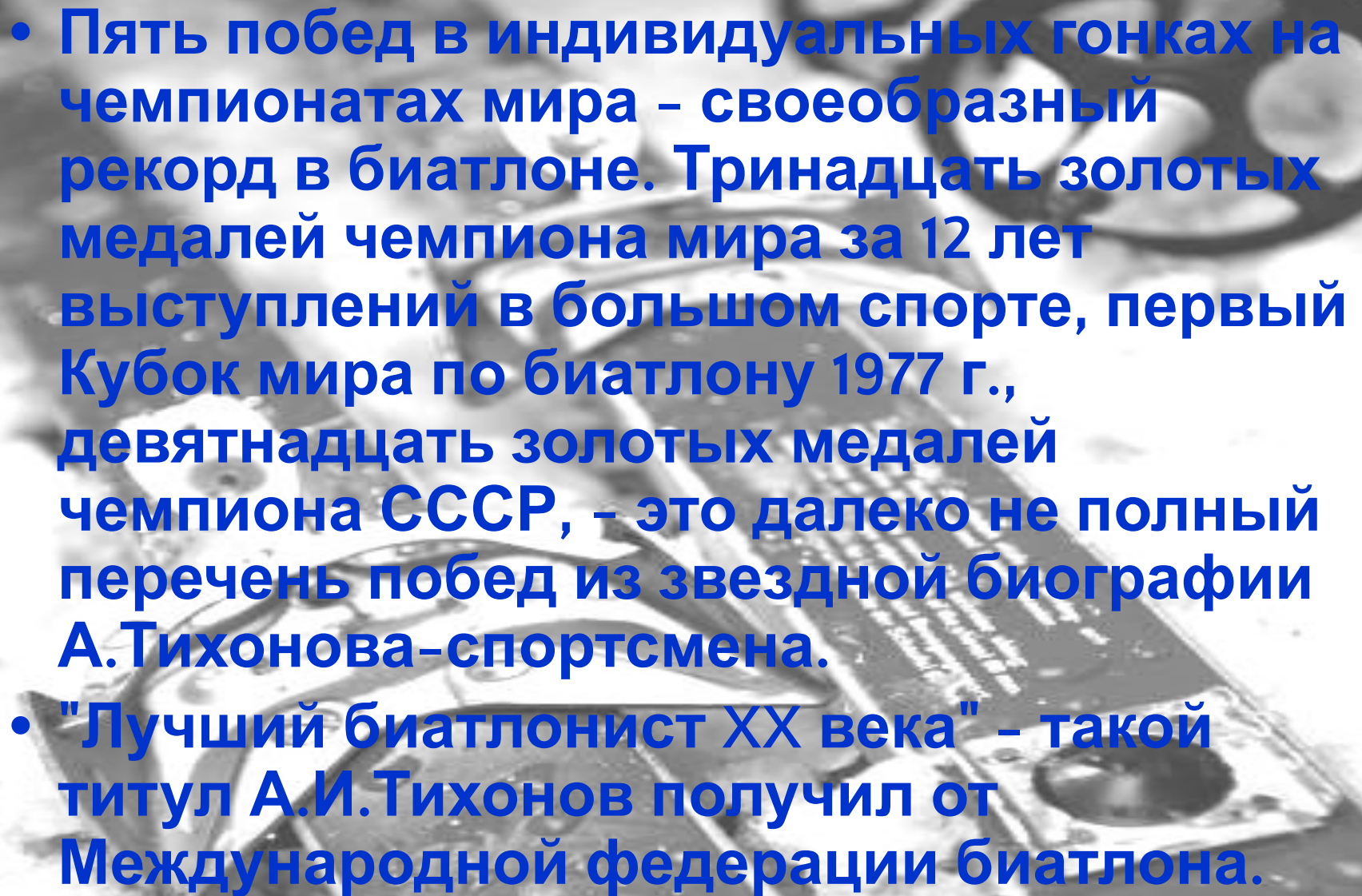
С помощью тренера Анатолия Акентьева удалось сбить высокую температуру и выйти на старт индивидуальной гонки на 20 км. Тихонов стартовал самым первым и в итоге завоевал серебряную медаль, уступив в стрельбе норвежцу Магнару Сольбергу (2 промаха и проигрыш 50 секунд).

- Преимущество сборной СССР в дальнейшем удержали и закрепили партнёры (разрыв – более 2-х минут). В итоге была завоевана 1-я золотая олимпийская медаль в биатлоне для Тихонова.

На Олимпиаде в Саппоро Тихонов снова бежит в эстафете на первом этапе.

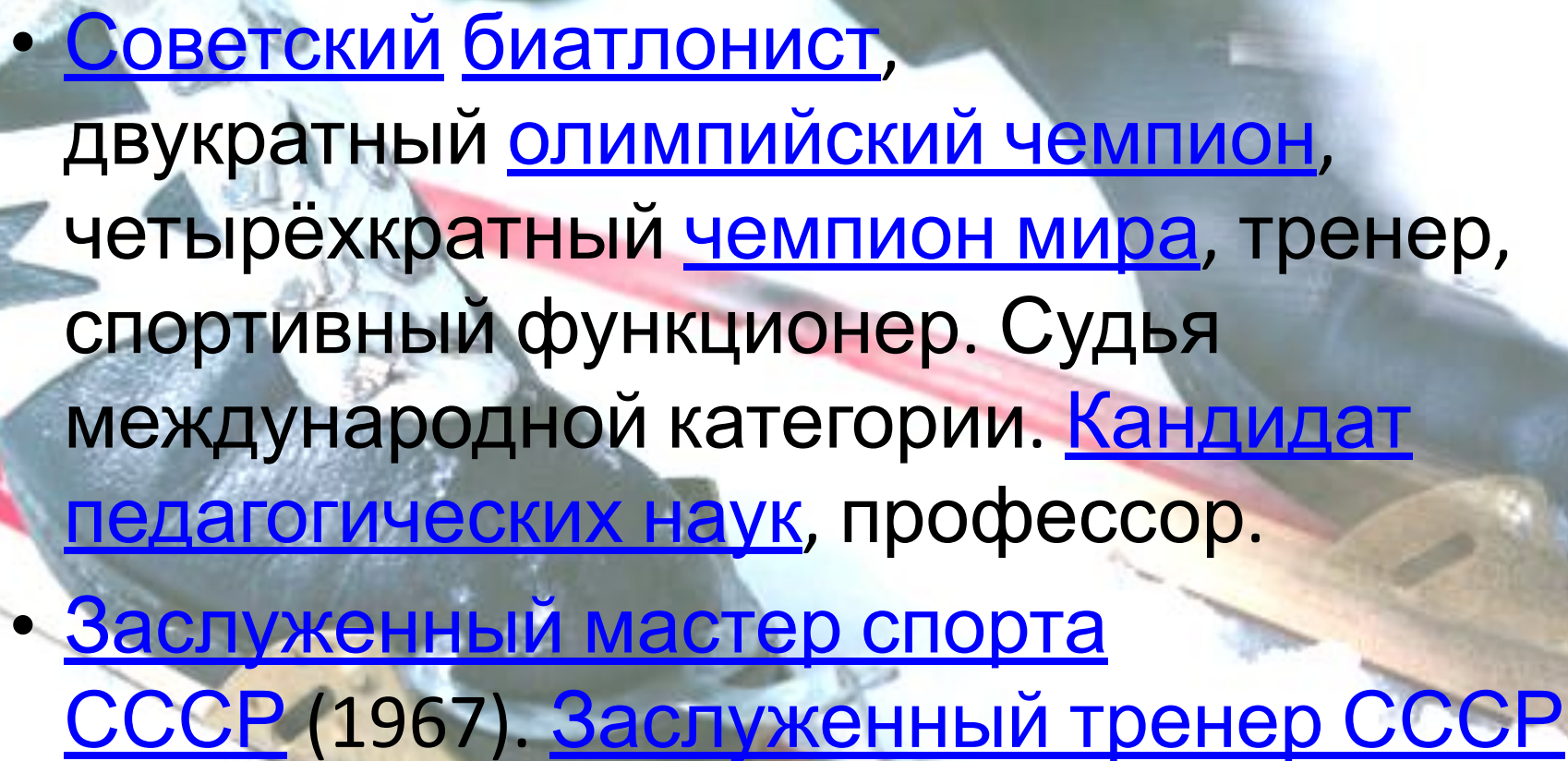
Первый огневой рубеж прошёл без всяких осложнений, стрелял лежа быстрее всех и ушёл на дистанцию раньше всех. В стрельбе стоя заработал два штрафных круга, но уверенный в своих силах продолжил борьбу.

Однако на одном из участков он ломает одну лыжу и почти километр вынужден бежать на одной лыже. Дитер Шпеер из команды ГДР, главного соперника сборной СССР, готовясь к своему этапу, увидел ковыляющего Александра и, не колеблясь, отдал ему свою лыжу, которая не вполне подходила российскому лыжнику (размер креплений был другой), но бежать уже было можно. Затем запасной советской команды отдал Александру подходящую лыжу. Бросившись в погоню, Тихонов сумел вернуться в лидирующую группу, но передал эстафету только девятым. Тем не менее, партнеры по команде вернули лидерство и завоевали золото.

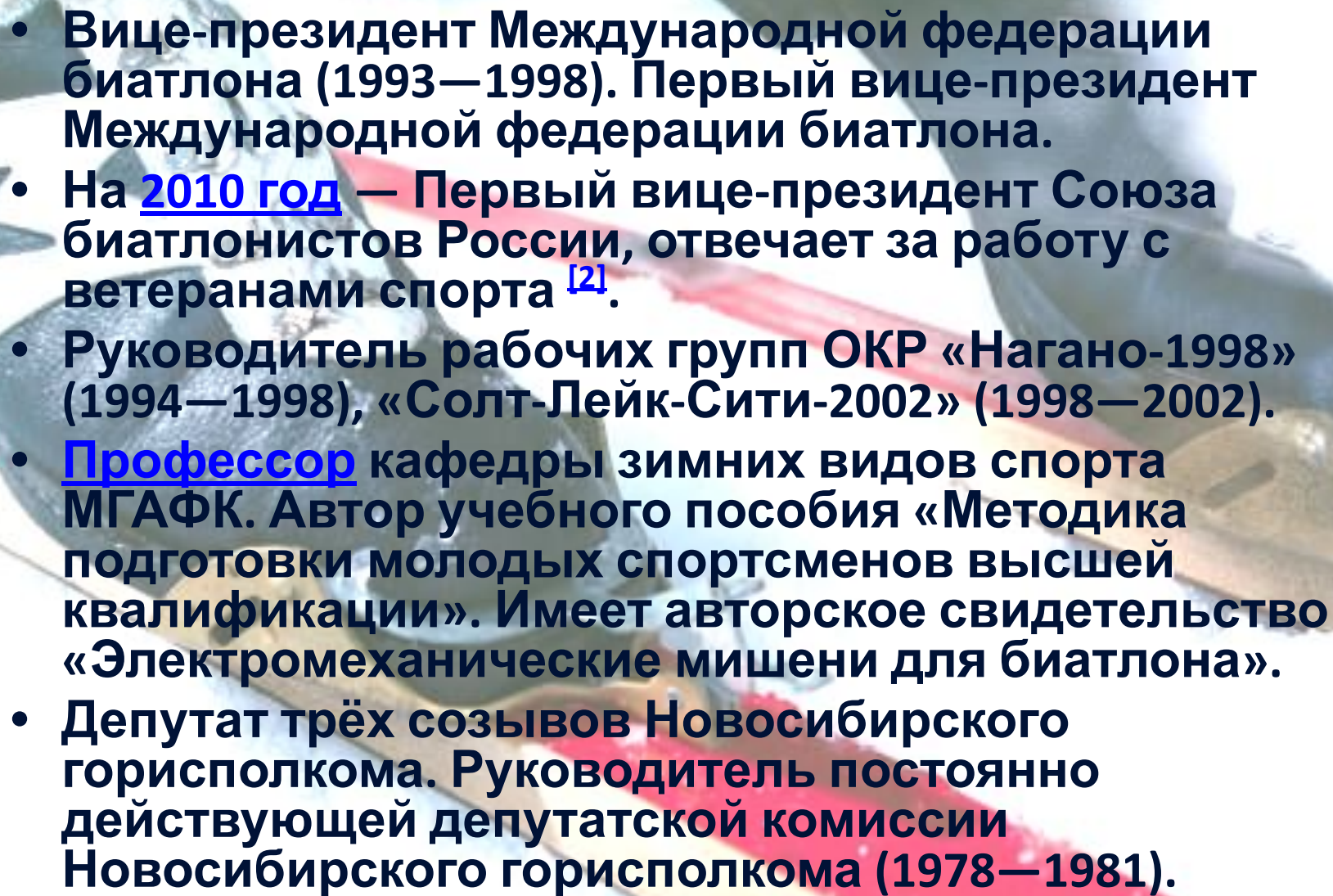
- 
- Пять побед в индивидуальных гонках на чемпионатах мира – своеобразный рекорд в биатлоне. Тринадцать золотых медалей чемпиона мира за 12 лет выступлений в большом спорте, первый Кубок мира по биатлону 1977 г., девятнадцать золотых медалей чемпиона СССР, – это далеко не полный перечень побед из звездной биографии А.Тихонова-спортсмена.
 - "Лучший биатлонист XX века" – такой титул А.И.Тихонов получил от Международной федерации биатлона.

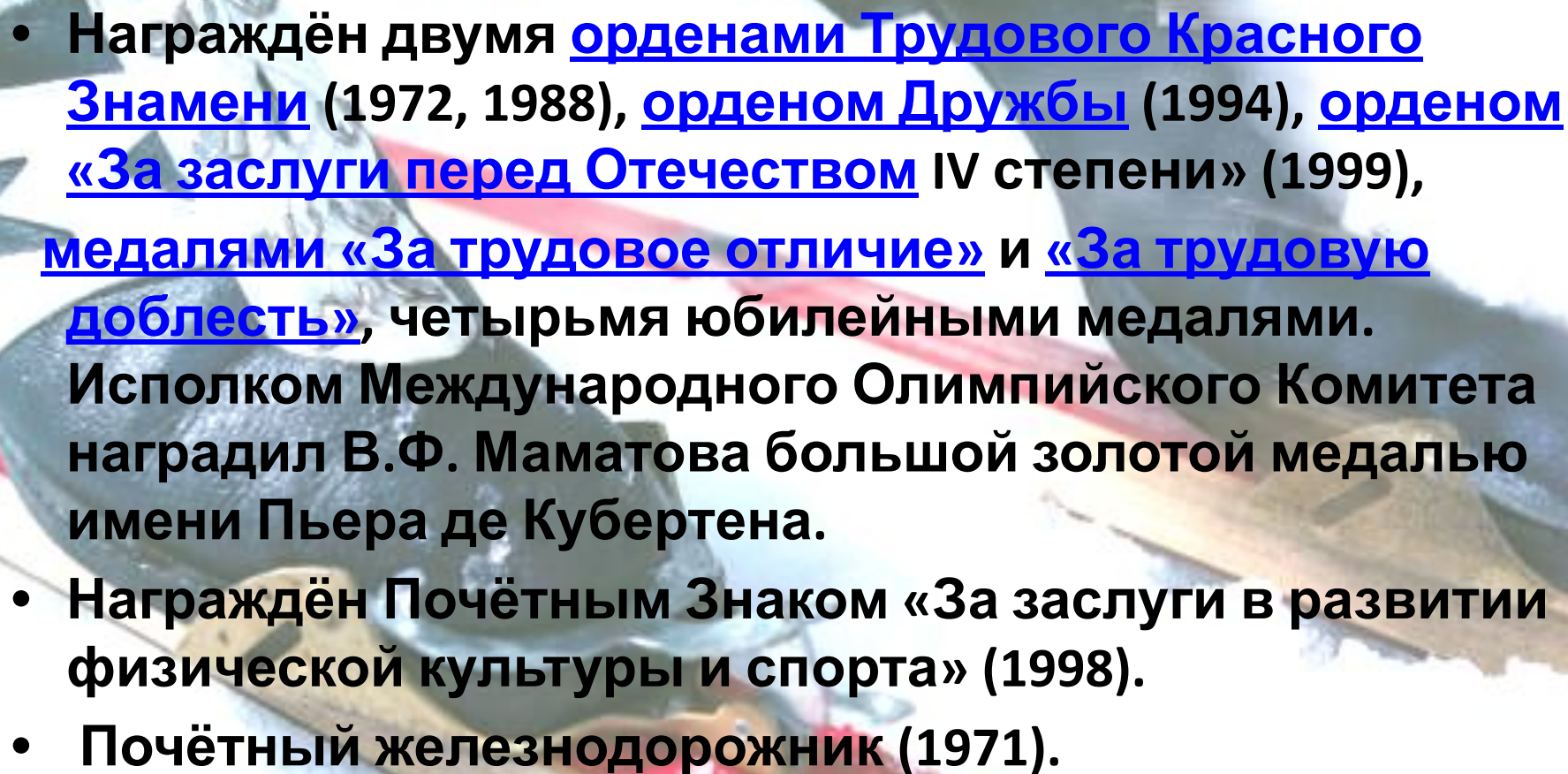
Маматов Виктор Фёдорович



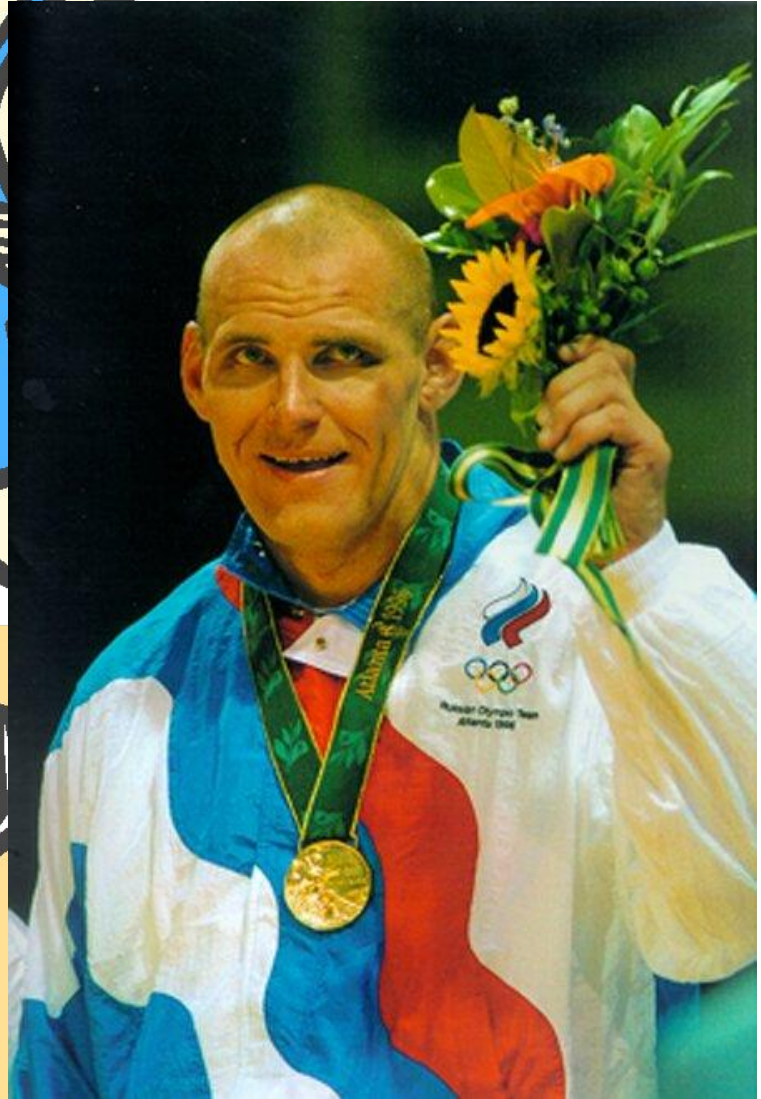
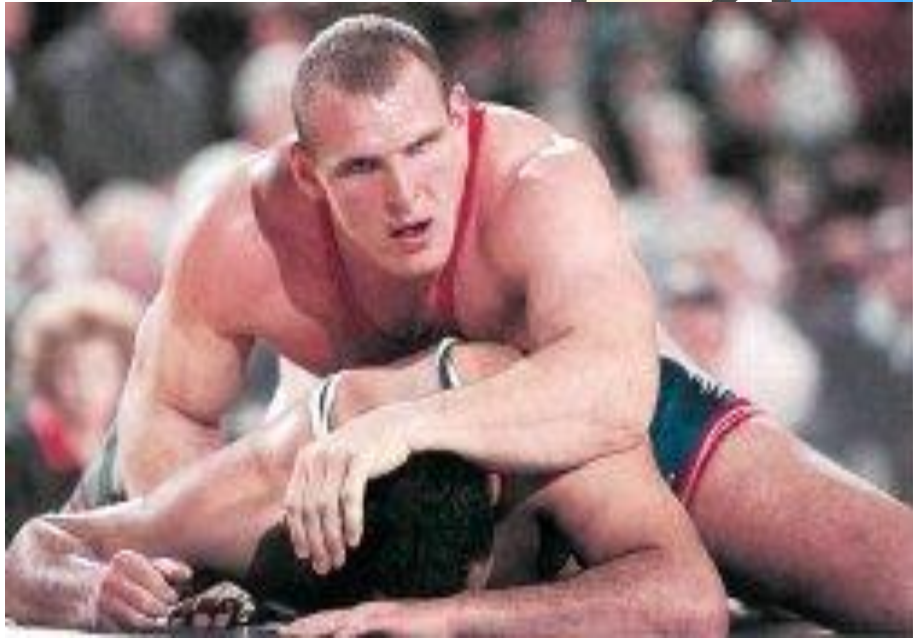
- 
- Советский биатлонист, двукратный олимпийский чемпион, четырёхкратный чемпион мира, тренер, спортивный функционер. Судья международной категории. Кандидат педагогических наук, профессор.
 - Заслуженный мастер спорта СССР (1967). Заслуженный тренер СССР

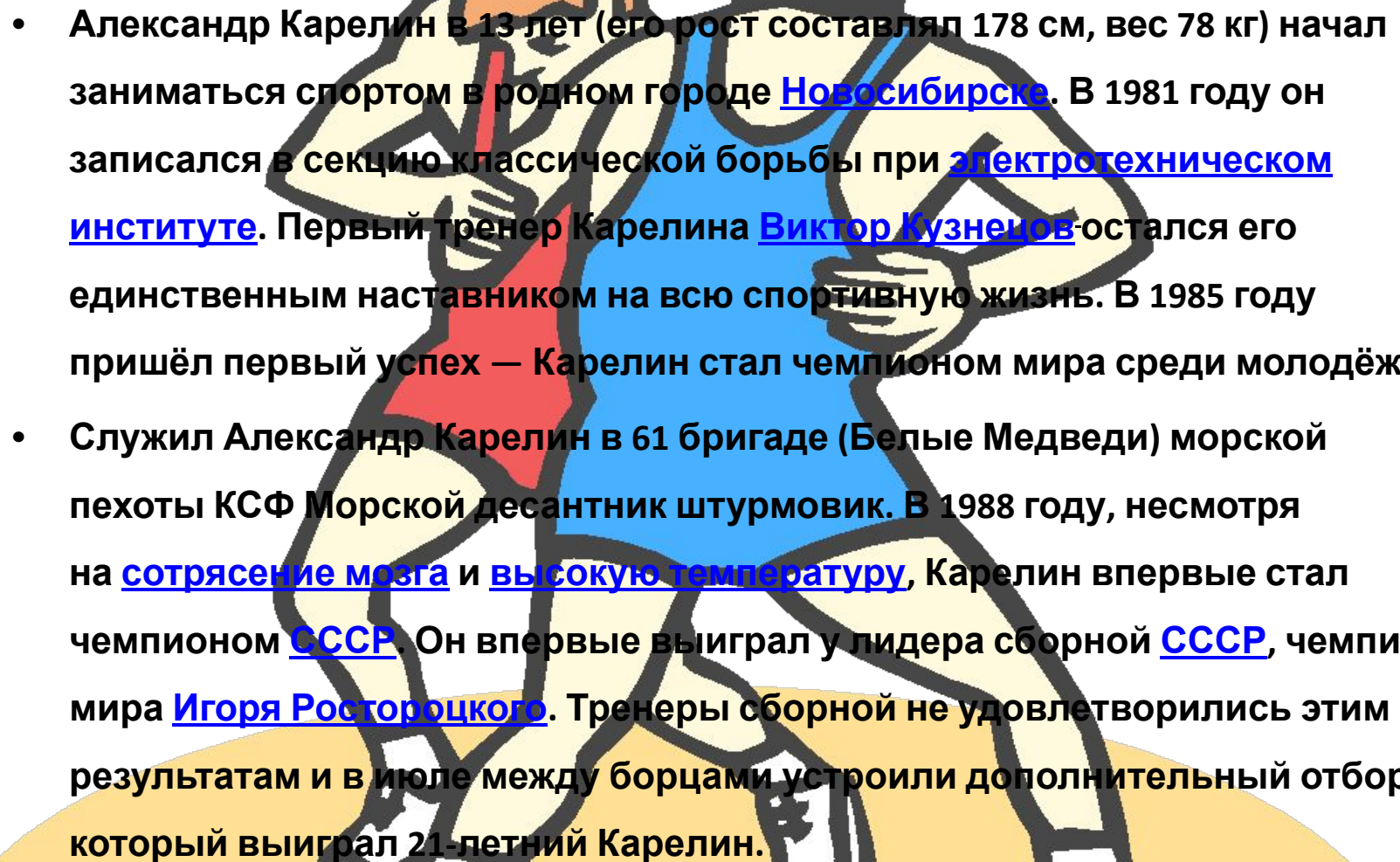
- Выступал за «Локомотив» ([Новосибирск](#)).
- Чемпион Олимпийских игр 1968 и 1972 в эстафете 4×7,5 км.
- Знаменосец олимпийской команды СССР на [зимней Олимпиаде 1968 года в Гренобле](#)
- Инструктор Спорткомитета СССР (1966—1973); старший тренер молодёжной сборной команды СССР (1973—1976); директор Новосибирского техникума физической культуры (1976—1981); старший тренер сборной команды СССР (1981—1985). Тренер сборной команды СССР на [Олимпиаде-1984 в Сараево](#).
- Начальник управления зимних видов спорта Госкомспорта СССР (1985—1987 гг.), заместитель Председателя Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту (1987—1992 гг.). Президент Федерации биатлона СССР (1989—1992).

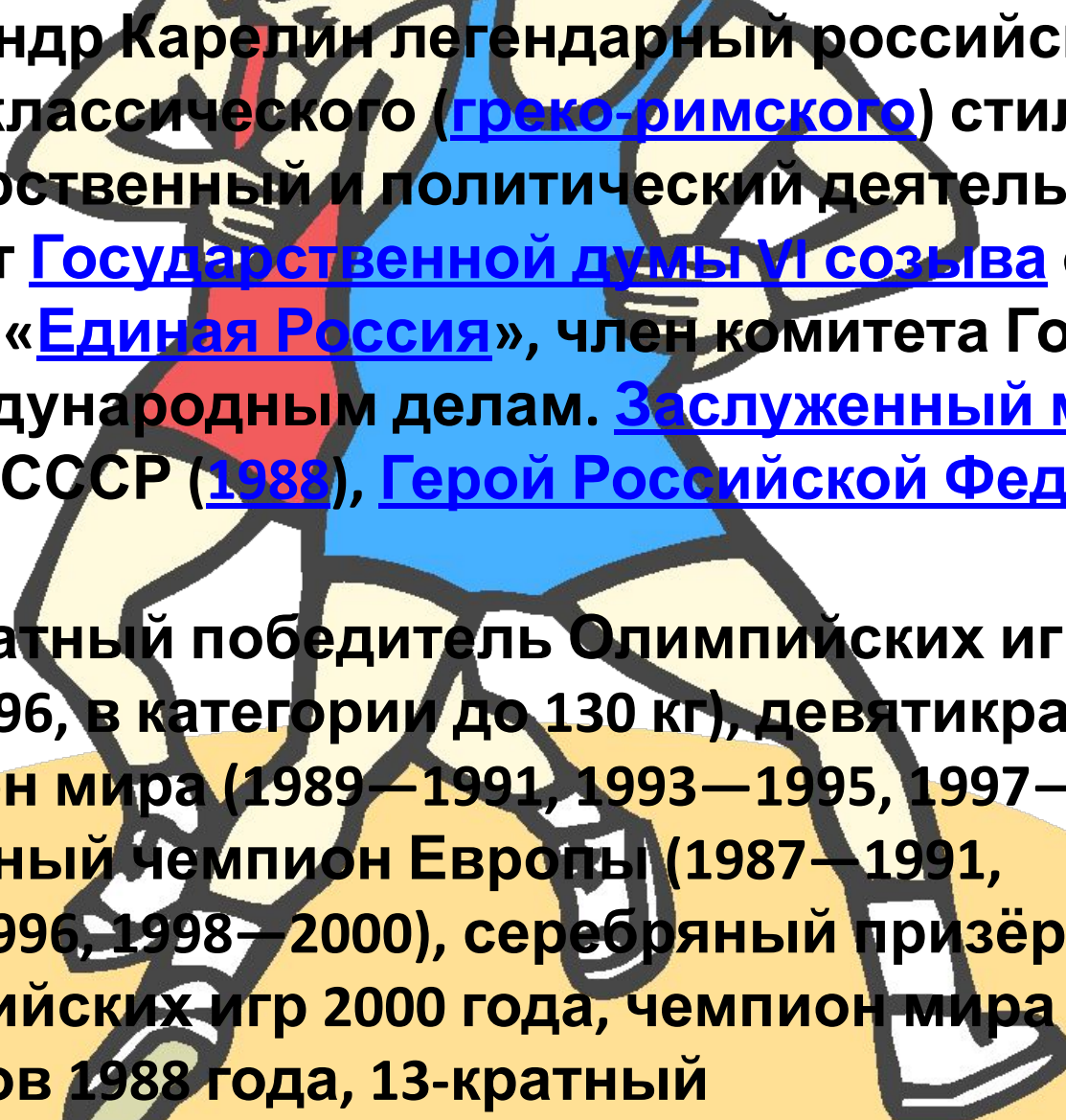
- 
- **Вице-президент Международной федерации биатлона (1993—1998). Первый вице-президент Международной федерации биатлона.**
 - **На 2010 год — Первый вице-президент Союза биатлонистов России, отвечает за работу с ветеранами спорта ^[2].**
 - **Руководитель рабочих групп ОКР «Нагано-1998» (1994—1998), «Солт-Лейк-Сити-2002» (1998—2002).**
 - **Профессор кафедры зимних видов спорта МГАФК. Автор учебного пособия «Методика подготовки молодых спортсменов высшей квалификации». Имеет авторское свидетельство «Электромеханические мишени для биатлона».**
 - **Депутат трёх созывов Новосибирского горисполкома. Руководитель постоянно действующей депутатской комиссии Новосибирского горисполкома (1978—1981).**

- 
- Награждён двумя орденами Трудового Красного Знамени (1972, 1988), орденом Дружбы (1994), орденом «За заслуги перед Отечеством IV степени» (1999), медалями «За трудовое отличие» и «За трудовую доблесть», четырьмя юбилейными медалями. Исполком Международного Олимпийского Комитета наградил В.Ф. Маматова большой золотой медалью имени Пьера де Кубертена.
 - Награждён Почётным Знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1998).
 - Почётный железнодорожник (1971).

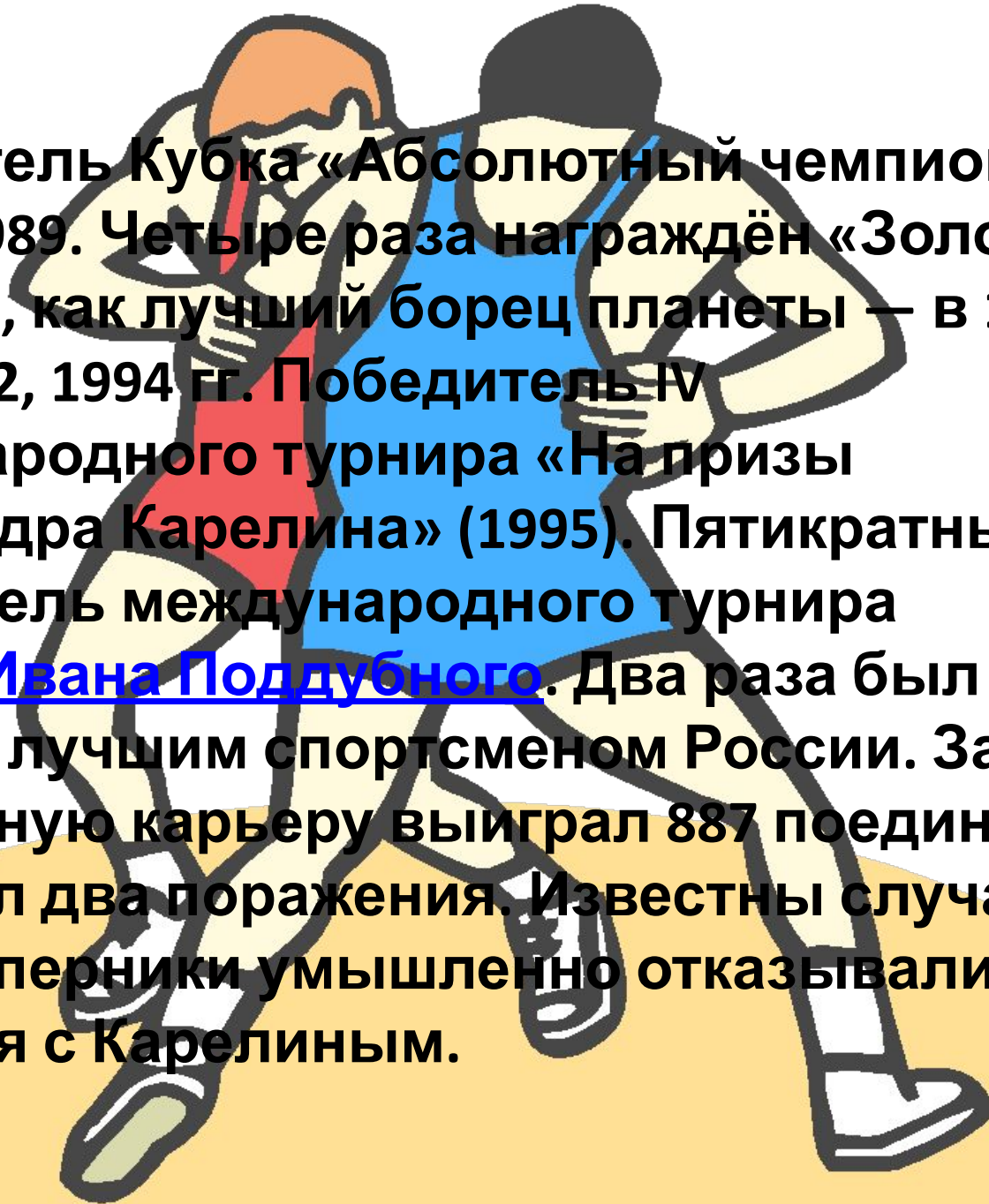
АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ КАРÉЛИН



- 
- Александр Карелин в 13 лет (его рост составлял 178 см, вес 78 кг) начал заниматься спортом в родном городе [Новосибирске](#). В 1981 году он записался в секцию классической борьбы при [электротехническом институте](#). Первый тренер Карелина [Виктор Кузнецов](#) остался его единственным наставником на всю спортивную жизнь. В 1985 году пришёл первый успех — Карелин стал чемпионом мира среди молодёжи.
 - Служил Александр Карелин в 61 бригаде (Белые Медведи) морской пехоты КСФ Морской десантник штурмовик. В 1988 году, несмотря на [сотрясение мозга](#) и [высокую температуру](#), Карелин впервые стал чемпионом [СССР](#). Он впервые выиграл у лидера сборной [СССР](#), чемпиона мира [Игоря Росторцкого](#). Тренеры сборной не удовлетворились этим результатом и в июле между борцами устроили дополнительный отбор, который выиграл 21-летний Карелин.

- 
- Александр Карелин легендарный российский борец классического ([греко-римского](#)) стиля, государственный и политический деятель, депутат [Государственной думы VI созыва](#) от партии «[Единая Россия](#)», член комитета Госдумы по международным делам. [Заслуженный мастер спорта СССР \(1988\)](#), [Герой Российской Федерации \(1997\)](#).
 - Трёхкратный победитель Олимпийских игр (1988, 1992, 1996, в категории до 130 кг), девятикратный чемпион мира (1989—1991, 1993—1995, 1997—1999), 12-кратный чемпион Европы (1987—1991, 1993—1996, 1998—2000), серебряный призёр Олимпийских игр 2000 года, чемпион мира среди юниоров 1988 года, 13-кратный чемпион [СССР](#), [СНГ](#) и [России](#) (1988—2000).

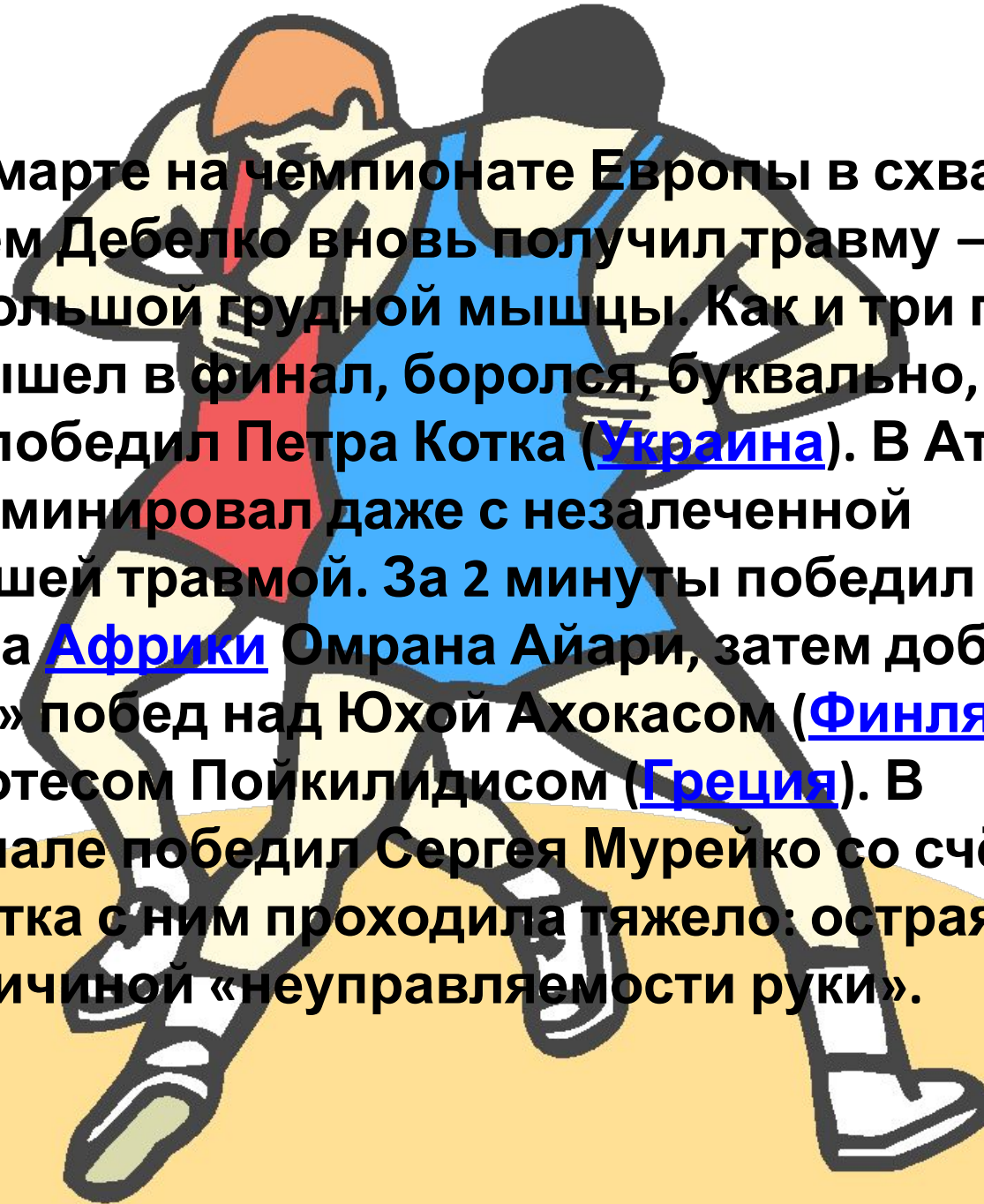
- Победитель Кубка «Абсолютный чемпион мира» 1989. Четыре раза награждён «Золотым поясом», как лучший борец планеты — в 1989, 1990, 1992, 1994 гг. Победитель IV международного турнира «На призы Александра Карелина» (1995). Пятикратный победитель международного турнира памяти [Ивана Поддубного](#). Два раза был признан лучшим спортсменом России. За всю спортивную карьеру выиграл 887 поединков и потерпел два поражения. Известны случаи, когда соперники умышленно отказывались бороться с Карелиным.



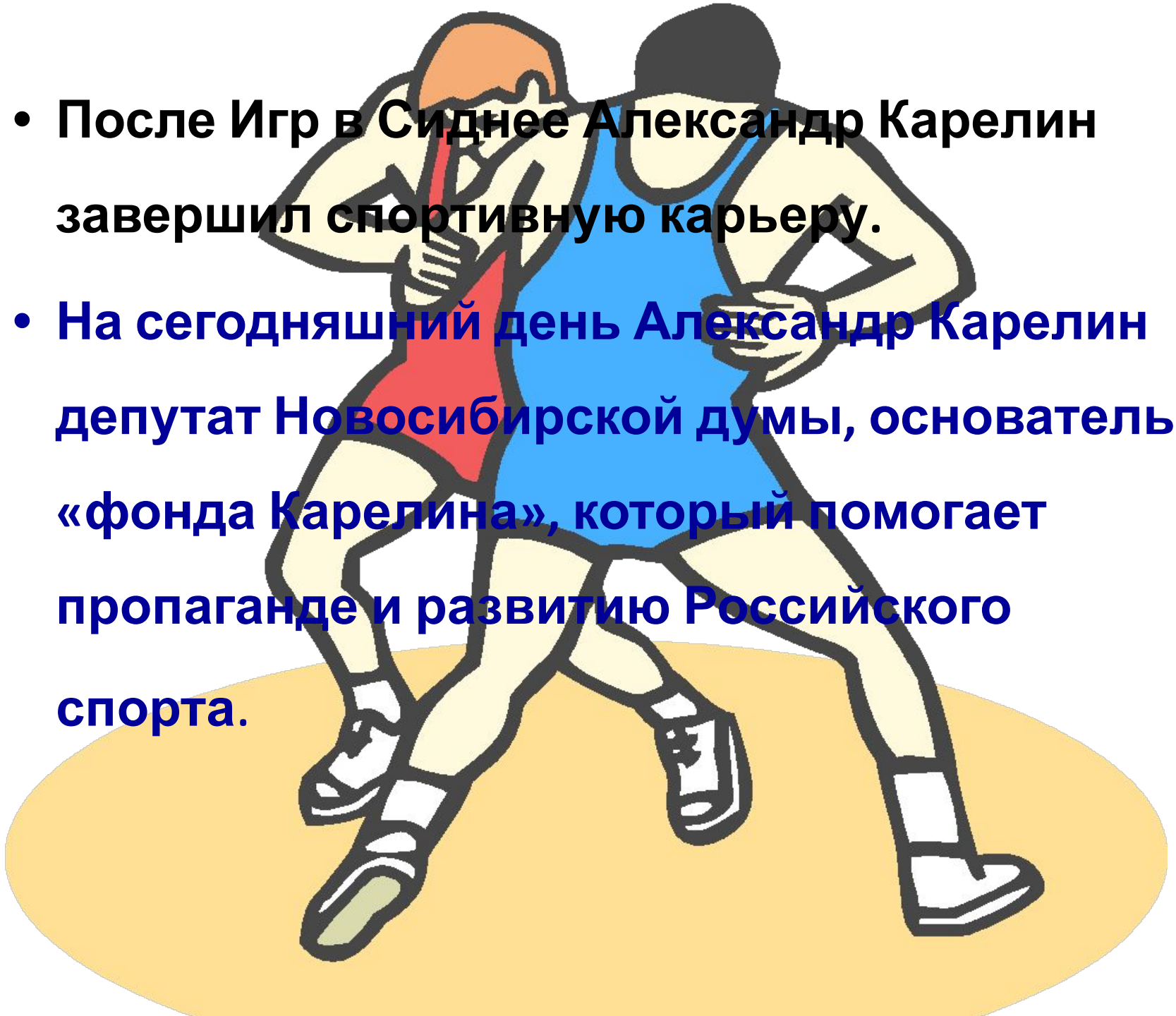
Запоминающиеся моменты:

- В 1993 на чемпионате мира, в первой же схватке с американским борцом [Мэттом Гаффари](#) Карелин получил травму: повредил два ребра с правой стороны. Одно — нижнее — оторвалось, другое — рядом с ним — сломалось. Через 20 минут после схватки с Гаффари Карелин вышел на схватку с Юханссоном, который уже знал о его травме. Карелину удалось трижды вытащить его на «обратный пояс» и бросить, Карелин выиграл со счётом 12:1. В финале победил Сергея Мурейко и снова стал чемпионом мира.
- В 1994 на чемпионате мира в финале победил [Эктора Милана\(Куба\)](#) — олимпийского чемпиона в весовой категории 100 кг. Кульминацией года был «Матч века» по греко-римской борьбе между сборными мира и России, проходивший в московском спортзале «Дружба». Схватка Карелина с Эктором Миланом закончилась через 1 минуту 29 секунд. Сборная России победила с общим счётом 9:1.

- В 1996 в марте на чемпионате Европы в схватке с Дмитрием Дебелко вновь получил травму — отрыв большой грудной мышцы. Как и три года назад вышел в финал, боролся, буквально, одной рукой и победил Петра Котка ([Украина](#)). В Атланте также доминировал даже с незалеченной тяжелейшей травмой. За 2 минуты победил чемпиона [Африки](#) Омрана Айари, затем добился «чистых» побед над Юхой Ахокасом ([Финляндия](#)) и Панайотесом Пойкилидисом ([Греция](#)). В полуфинале победил Сергея Мурейко со счётом 2:0. Схватка с ним проходила тяжело: острая боль была причиной «неуправляемости руки».

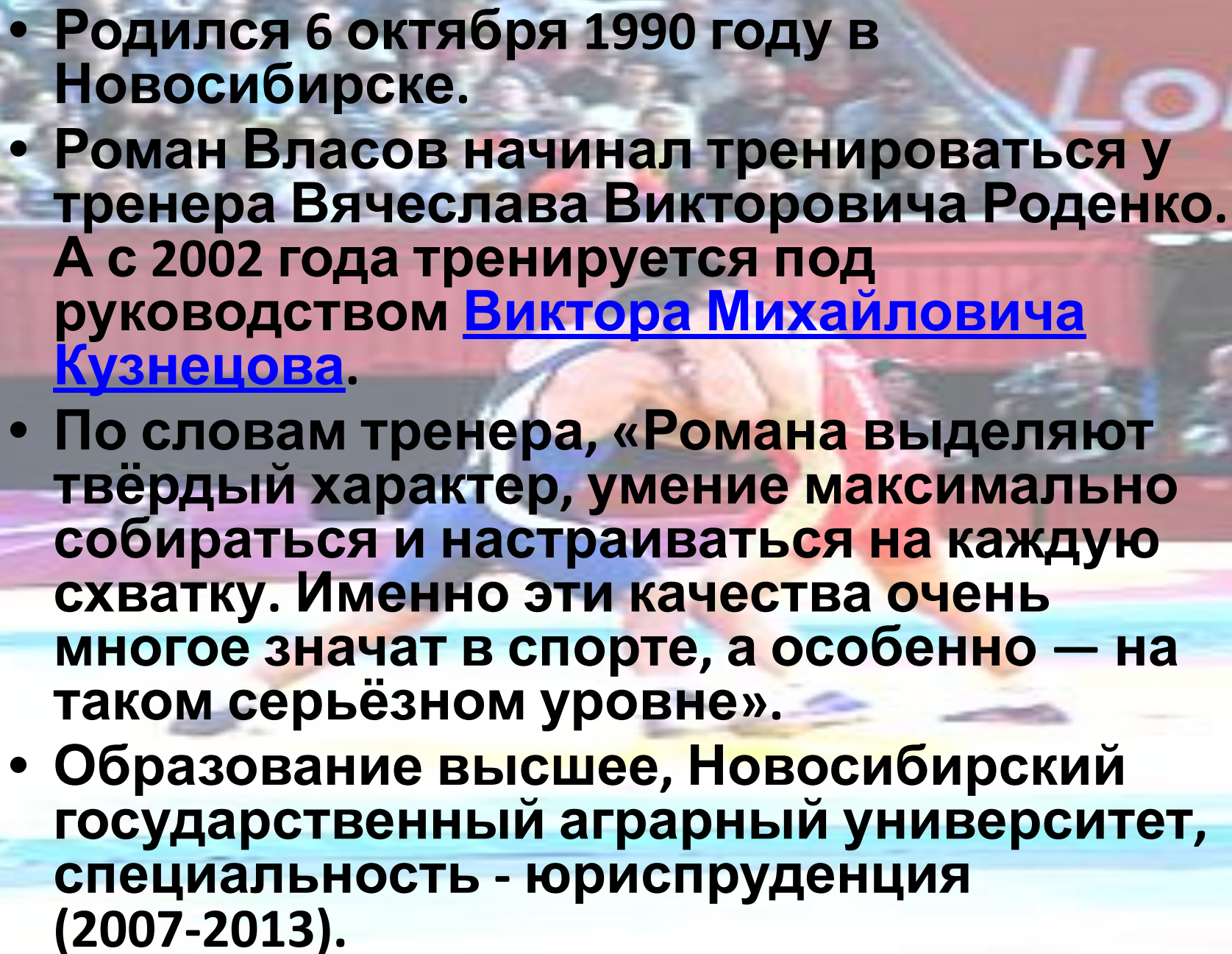


- После Игр в Сиднее Александр Карелин завершил спортивную карьеру.
- На сегодняшний день Александр Карелин депутат Новосибирской думы, основатель «фонда Карелина», который помогает пропаганде и развитию Российского спорта.



Роман Андреевич Власов



- 
- Родился 6 октября 1990 году в Новосибирске.
 - Роман Власов начинал тренироваться у тренера Вячеслава Викторовича Роденко. А с 2002 года тренируется под руководством [Виктора Михайловича Кузнецова](#).
 - По словам тренера, «Романа выделяют твёрдый характер, умение максимально собираться и настраиваться на каждую схватку. Именно эти качества очень многое значат в спорте, а особенно — на таком серьёзном уровне».
 - Образование высшее, Новосибирский государственный аграрный университет, специальность - юриспруденция (2007-2013).

Достижения:

- 2006 год — победитель первенства Европы среди юношей (Стамбул, Турция);
- 2007 год — мастер спорта РФ, победитель первенства Европы среди юношей (Варшава, Польша),
- 2010 год — победитель первенства мира среди молодежи (Будапешт, Венгрия), мастер спорта международного класса РФ;
- 2011 год — победитель международного турнира «Гран-при Ивана Поддубного», бронзовый призёр чемпионата Европы (Дортмунд, Германия), чемпион России (Красноярск), чемпион мира (Стамбул, Турция), заслуженный мастер спорта РФ;
- 2012 год — победитель международного турнира «Гран-при [Ивана Поддубного](#)», чемпион Европы (Белград, Сербия), победитель XXX Олимпийских игр (27.07 — 12.08.2012, Лондон, Великобритания).
- 2013 год — победитель международного турнира «Гран-при [Ивана Поддубного](#)», обладатель Кубка Мира (Тегеран, Иран), чемпион Европы (Тбилиси, Грузия), победитель XXVII Всемирной летней Универсиады (Казань, Россия), серебряный призёр чемпионата мира (Будапешт, Венгрия).

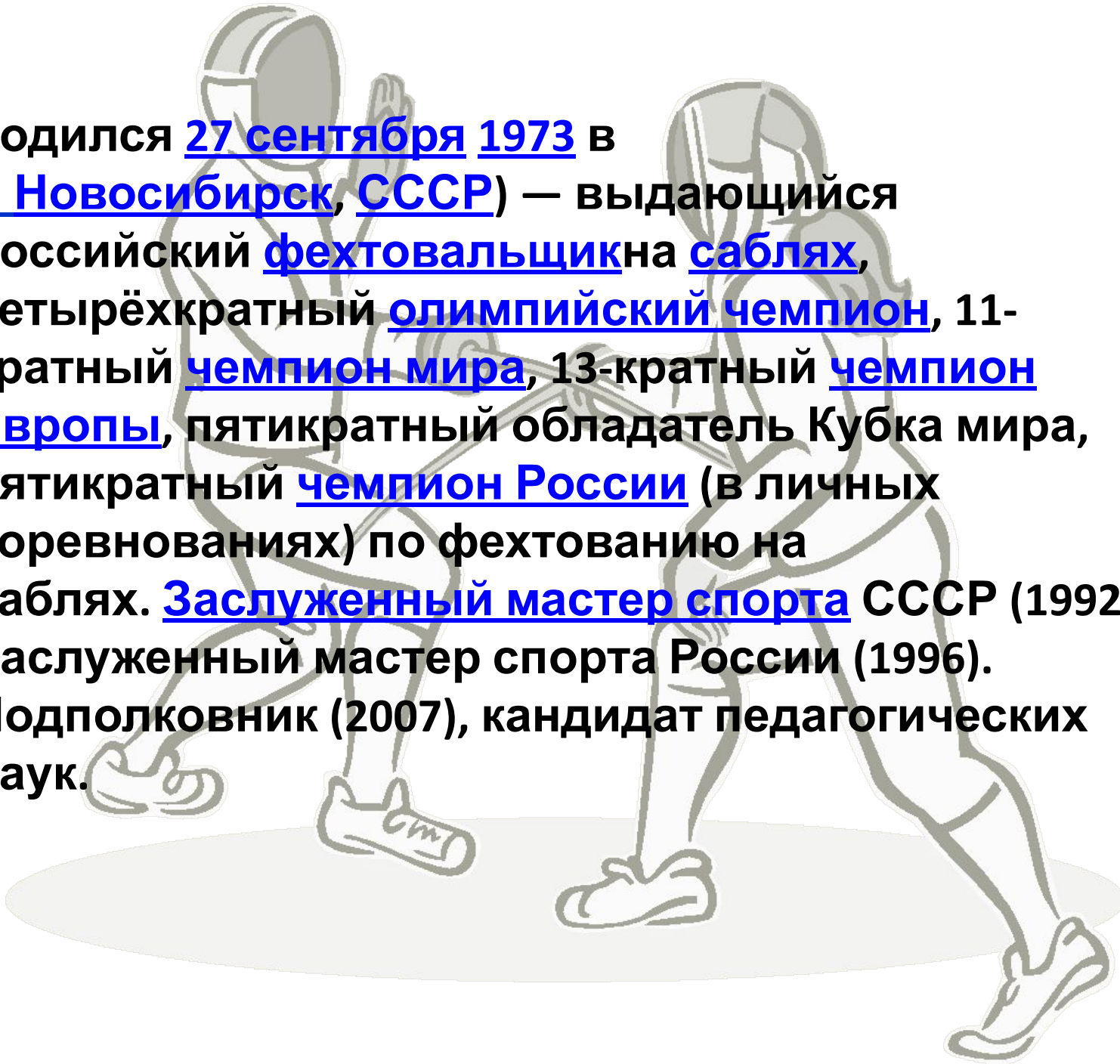
Награды:

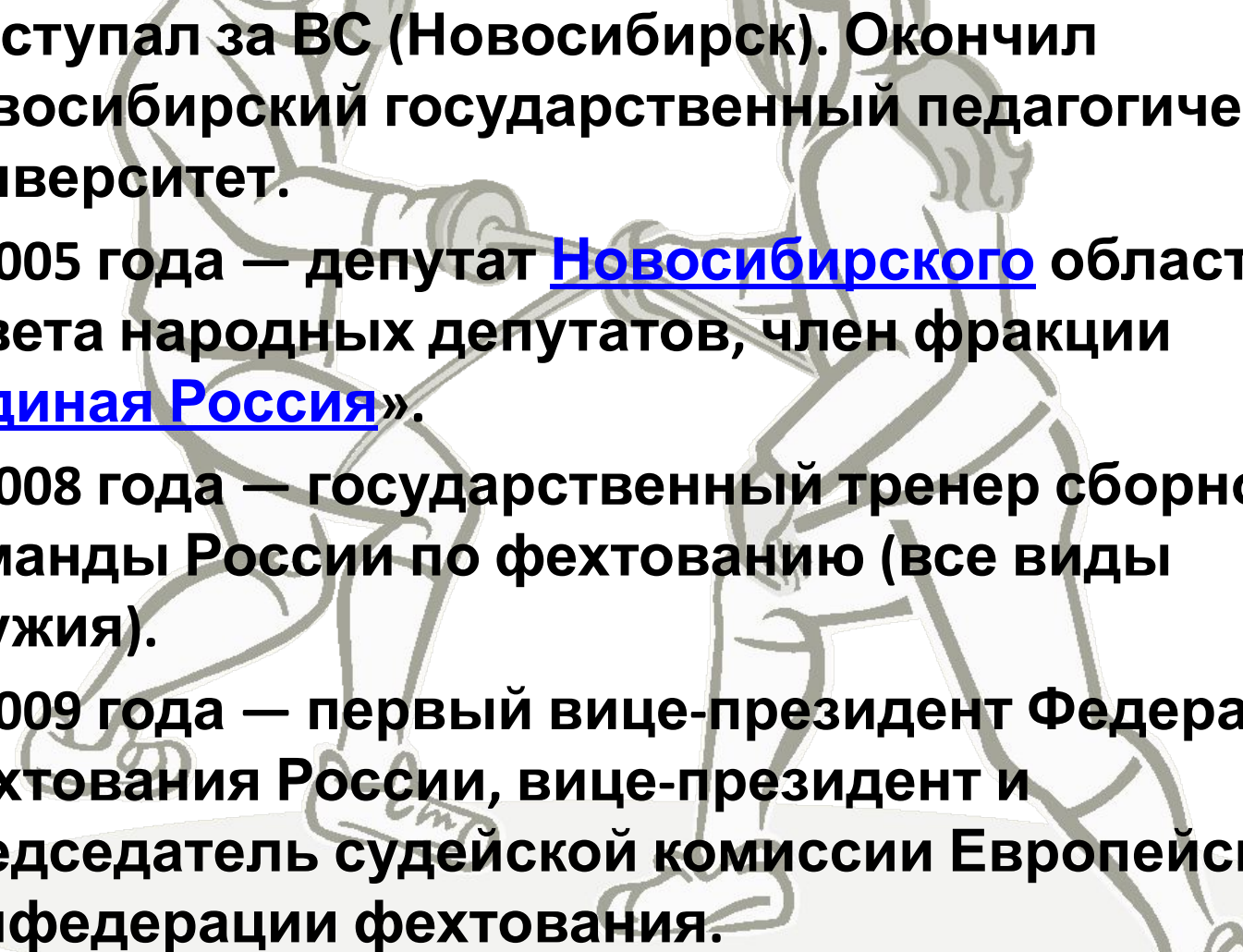
- Орден Дружбы (13 августа 2012 года) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне (Великобритания)
- Почётная грамота Президента Российской Федерации (19 июля 2013 года) — за высокие спортивные достижения на XXVII Всемирной летней универсиаде 2013 года в г.Казани.

Станисла́в Алексе́евич Поздняко́в



- родился 27 сентября 1973 в г. Новосибирск, СССР) — выдающийся российский фехтовальщик на саблях, четырёхкратный олимпийский чемпион, 11-кратный чемпион мира, 13-кратный чемпион Европы, пятикратный обладатель Кубка мира, пятикратный чемпион России (в личных соревнованиях) по фехтованию на саблях. Заслуженный мастер спорта СССР (1992), Заслуженный мастер спорта России (1996). Подполковник (2007), кандидат педагогических наук.



- 
- Выступал за ВС (Новосибирск). Окончил Новосибирский государственный педагогический университет.
 - С 2005 года — депутат [Новосибирского](#) областного совета народных депутатов, член фракции «[Единая Россия](#)».
 - С 2008 года — государственный тренер сборной команды России по фехтованию (все виды оружия).
 - С 2009 года — первый вице-президент Федерации фехтования России, вице-президент и председатель судейской комиссии Европейской конфедерации фехтования.

Награды:

- Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени (19 апреля 2001) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее
- Орден Почёта (6 января 1997) — за заслуги перед государством и высокие спортивные достижения на XXVI летних Олимпийских играх 1996 года
- Орден Дружбы (18 февраля 2006) — за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и высокие спортивные достижения

Виктор Фёдорович Маркин

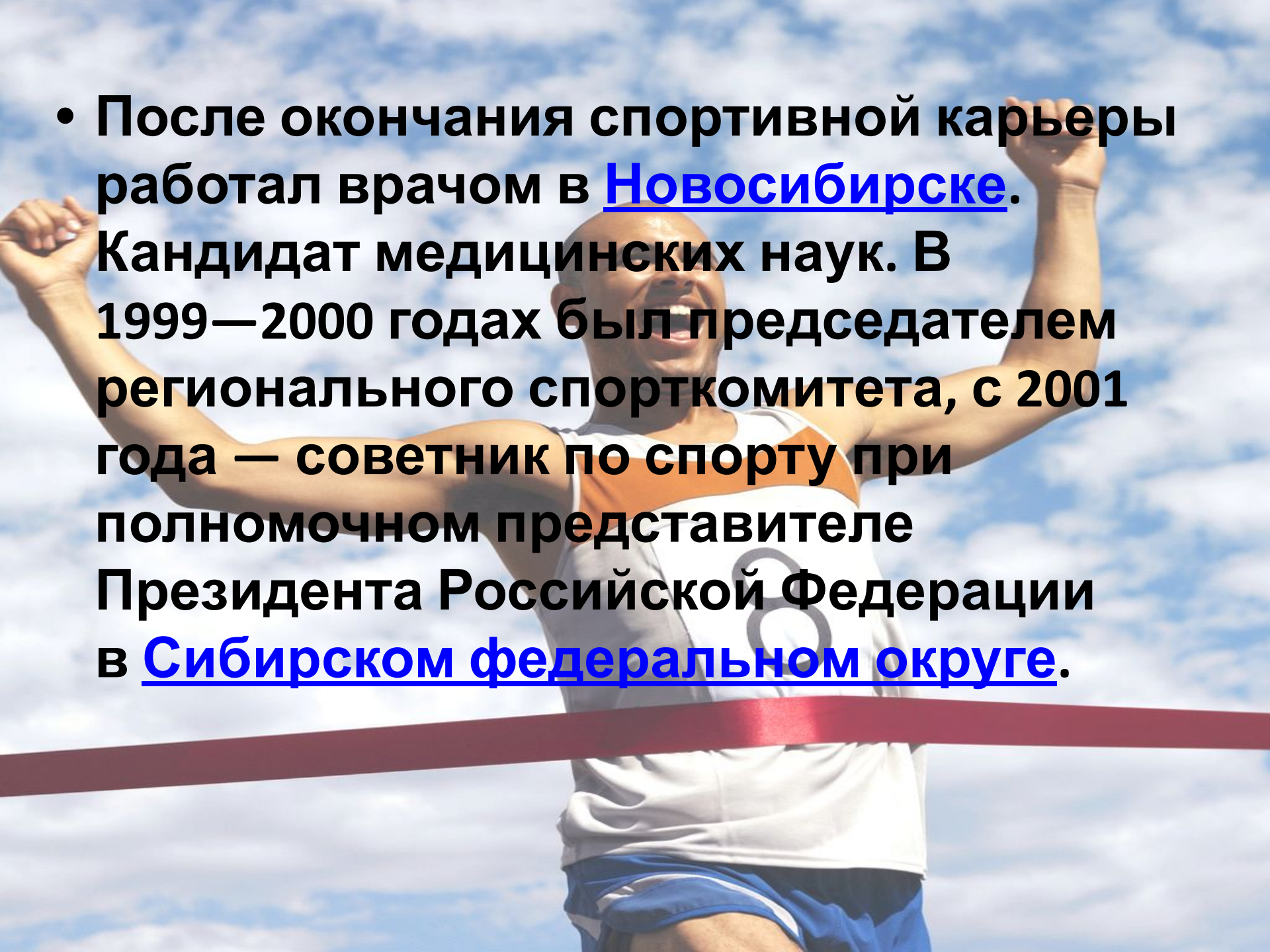


- 
- Родился 23 февраля 1957 года в пос. Октябрьский Усть-Таркского района Новосибирской области.
 - Начал заниматься лёгкой атлетикой в 18 лет под руководством тренера Александра Бухашеева, будучи студентом Новосибирского медицинского института. Через три месяца тренировок имел результаты в беге на 100 м — 11,4 с, в беге на 200 м — 22,8 с, что соответствовало второму разряду спортивной классификации.
 - В 1977 году в возрасте 20 лет стал мастером спорта, специализировался на дистанциях 100 и 200 метров, 400-метровую дистанцию бегал эпизодически.

Олимпийские игры в Москве

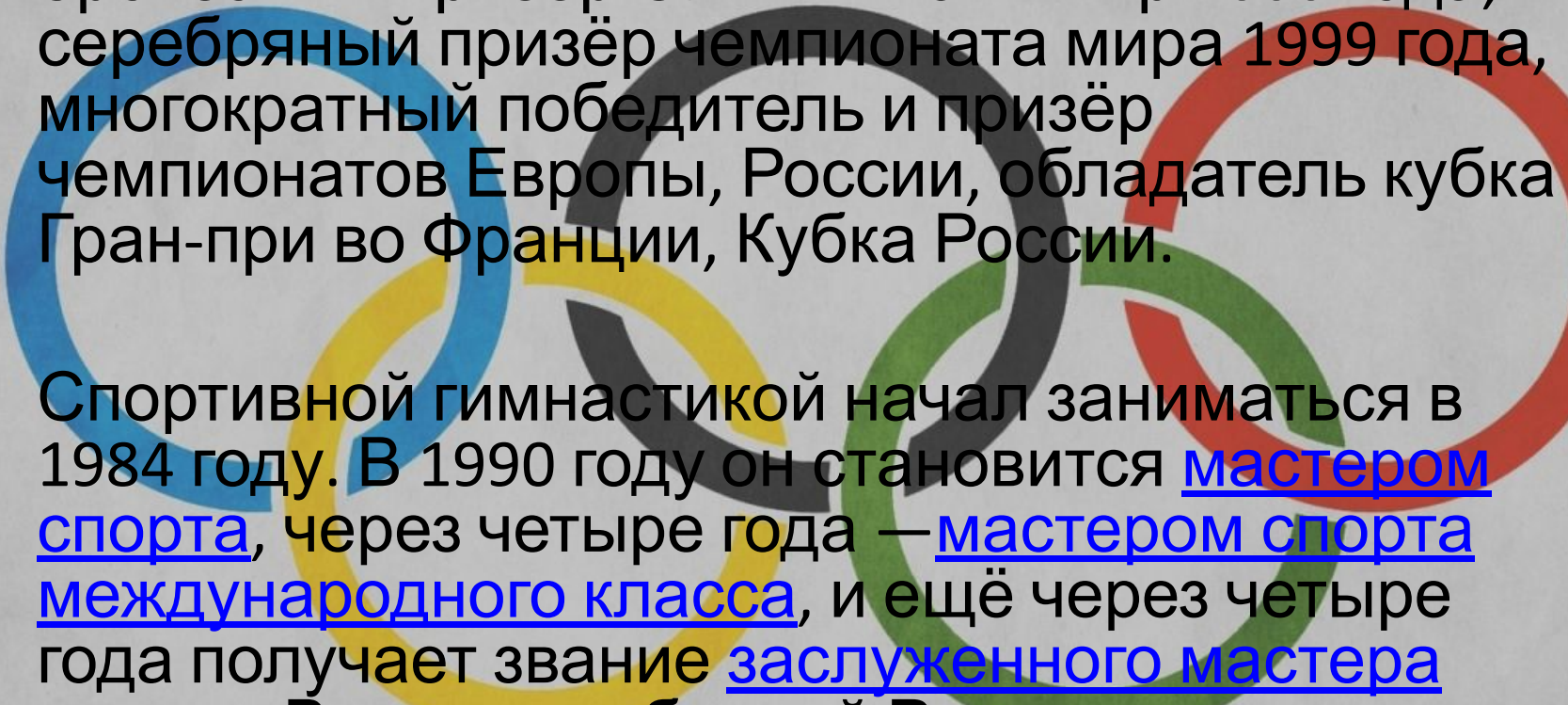
- Виктор Маркин легко прошёл отборочные соревнования, дважды выбежав из 46 секунд. В четвертьфинале он имел лучший результат — 45,58 с, в полуфинале был вторым в своём забеге пятым в общем списке с результатом 45,60 с, самое быстрое время здесь показал бельгиец Фонс Брийденбах — 45,47 с.
- На отметке 200 метров Маркин шёл пятым, несмотря на то, что секундомер показал рекордный для Маркина промежуточный результат — 21,2 с. На финишной прямой первым был Франк Шаффер из ГДР, вторым — австралиец Рик Митчелл, Маркин проигрывал лидеру 3,5 метра. За 70 метров до финиша Маркин начал финишный рывок и финишировал первым с новым рекордом Европы — 44,60 с. Этот результат в дальнейшем остался первым результатом сезона в мире — лишённые олимпийской мотивации лидеры американского спринта не смогли на других соревнованиях достичь лучших результатов. Победитель проведённых в Филадельфии альтернативных [«Игр олимпийского бойкота»](#) Билли Кончеллах из Кении показал результат на секунду хуже — 45,59 с.
- Вторую золотую медаль Олимпиады Маркин завоевал в эстафете 4×400 м, на последнем этапе обогнав лидировавшего спортсмена из ГДР Фолькера Бека.

- После окончания спортивной карьеры работал врачом в [Новосибирске](#). Кандидат медицинских наук. В 1999—2000 годах был председателем регионального спорткомитета, с 2001 года — советник по спорту при полномочном представителе Президента Российской Федерации в [Сибирском федеральном округе](#).



Евгений Анатольевич Подгорный



- 
- родился 9 июля 1977, Новосибирск) — российски й гимнаст. Олимпийский чемпион 1996 года, бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 года, серебряный призёр чемпионата мира 1999 года, многократный победитель и призёр чемпионатов Европы, России, обладатель кубка Гран-при во Франции, Кубка России.
 - Спортивной гимнастикой начал заниматься в 1984 году. В 1990 году он становится мастером спорта, через четыре года — мастером спорта международного класса, и ещё через четыре года получает звание заслуженного мастера спорта. В составе сборной России по спортивной гимнастике с 1992 года.


- С 2005 года Подгорный исполняет обязанности депутата Новосибирского областного Совета депутатов, ныне Законодательного Собрания Новосибирской области.
- Также он является президентом по развитию Новосибирского городского общественного фонда поддержки социальных инициатив «Общее дело».

Государственные награды

- [Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени \(2001 год\)](#)
- [Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени \(1997 год\)](#)

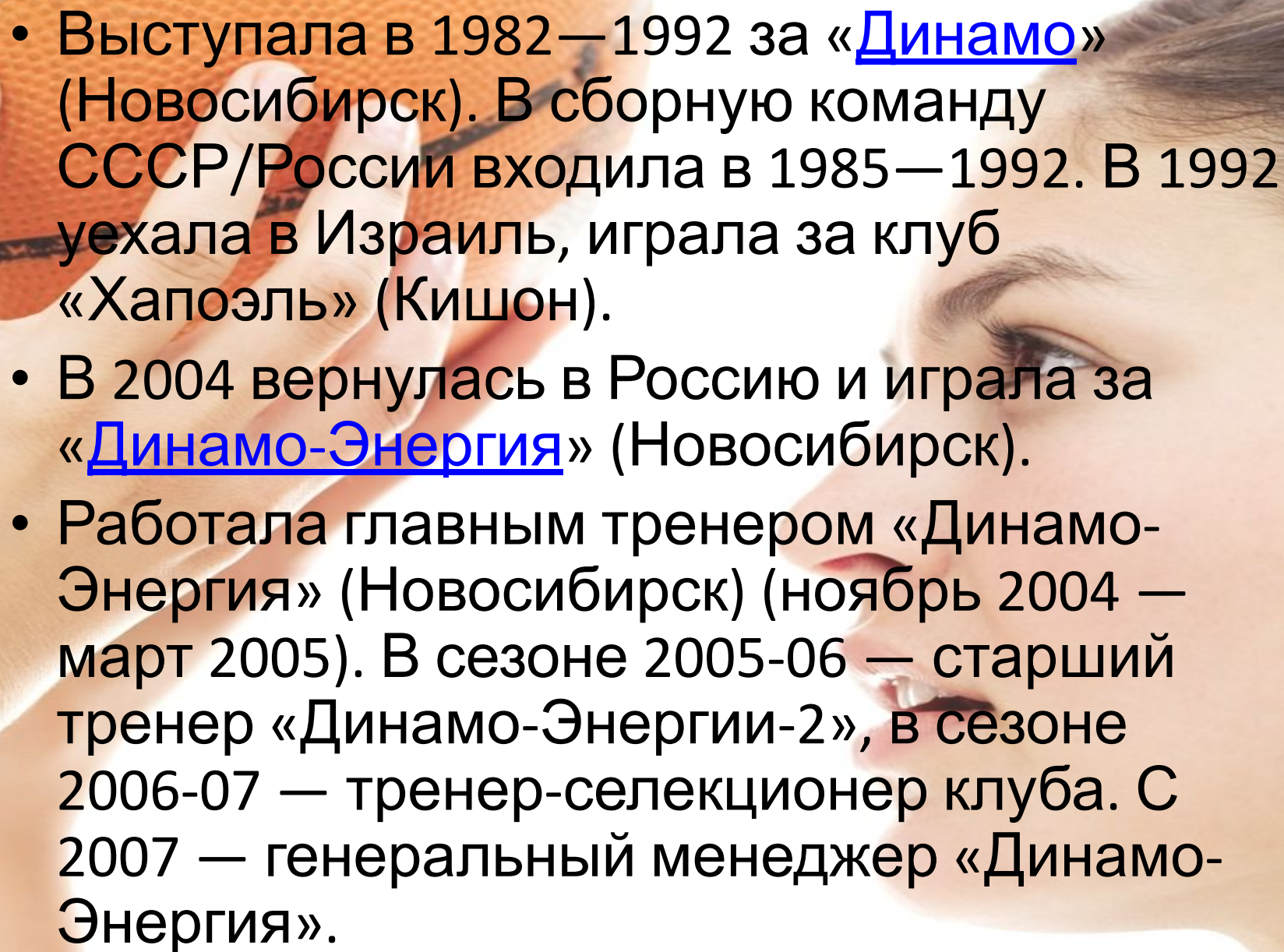
Ирина Эдвиновна Минх

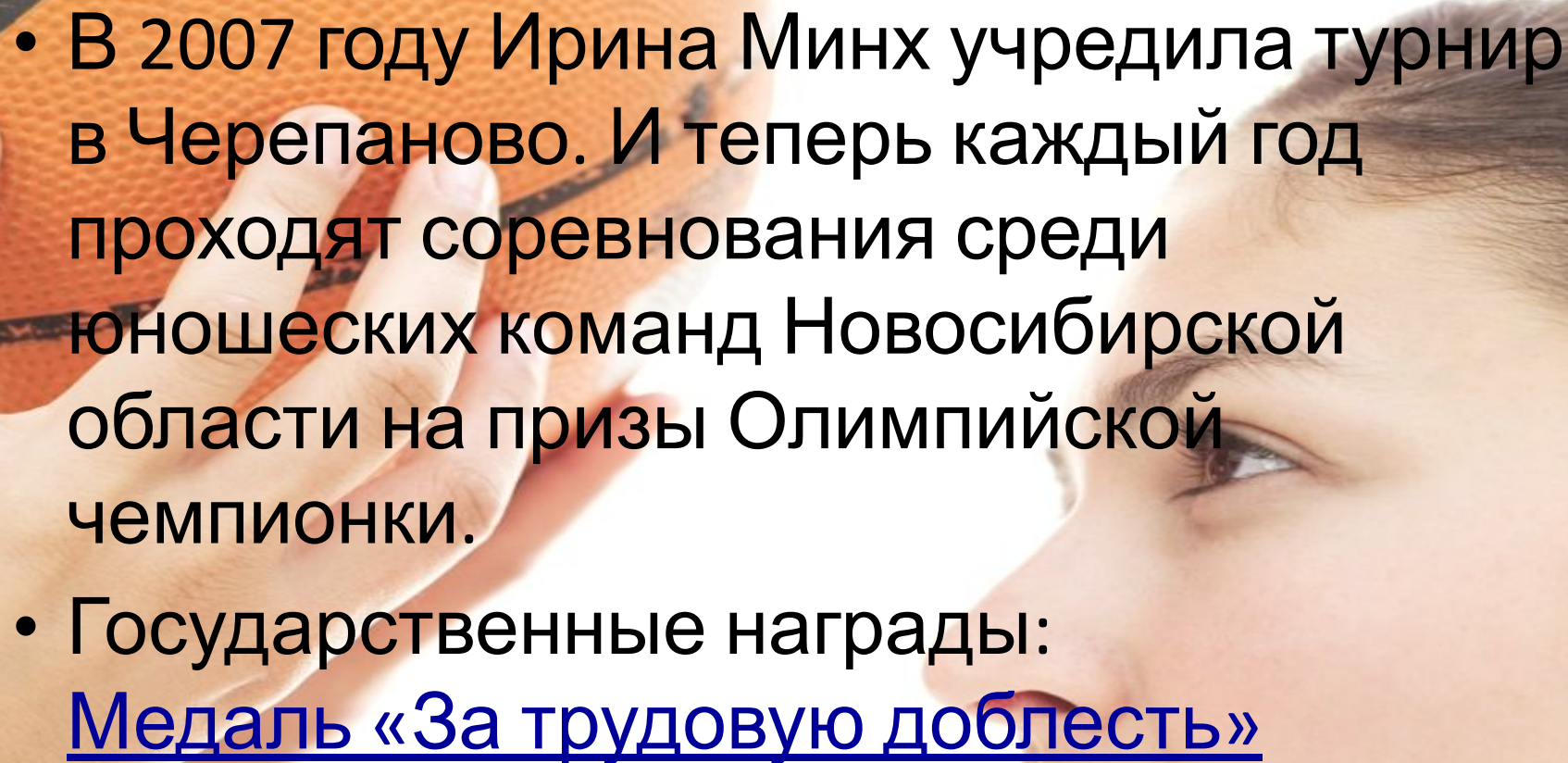


- 
- родилась 16 апреля 1964, Черепаново, Новосибирская область) — советская баскетболистка. Из семьи депортированных в Сибирь немцев. Рост 175 см.

Заслуженный мастер спорта СССР (1991).

- Окончила Новосибирский электротехнический институт, Новосибирский государственный педагогический институт, преподаватель.

- 
- A close-up photograph of a woman with brown hair, looking towards the right. She is holding a basketball with both hands, her fingers gripping the orange textured surface. The background is a soft, out-of-focus light color.
- Выступала в 1982—1992 за «[Динамо](#)» (Новосибирск). В сборную команду СССР/России входила в 1985—1992. В 1992 уехала в Израиль, играла за клуб «Хапоэль» (Кишон).
 - В 2004 вернулась в Россию и играла за «[Динамо-Энергия](#)» (Новосибирск).
 - Работала главным тренером «Динамо-Энергия» (Новосибирск) (ноябрь 2004 — март 2005). В сезоне 2005-06 — старший тренер «Динамо-Энергии-2», в сезоне 2006-07 — тренер-селекционер клуба. С 2007 — генеральный менеджер «Динамо-Энергия».

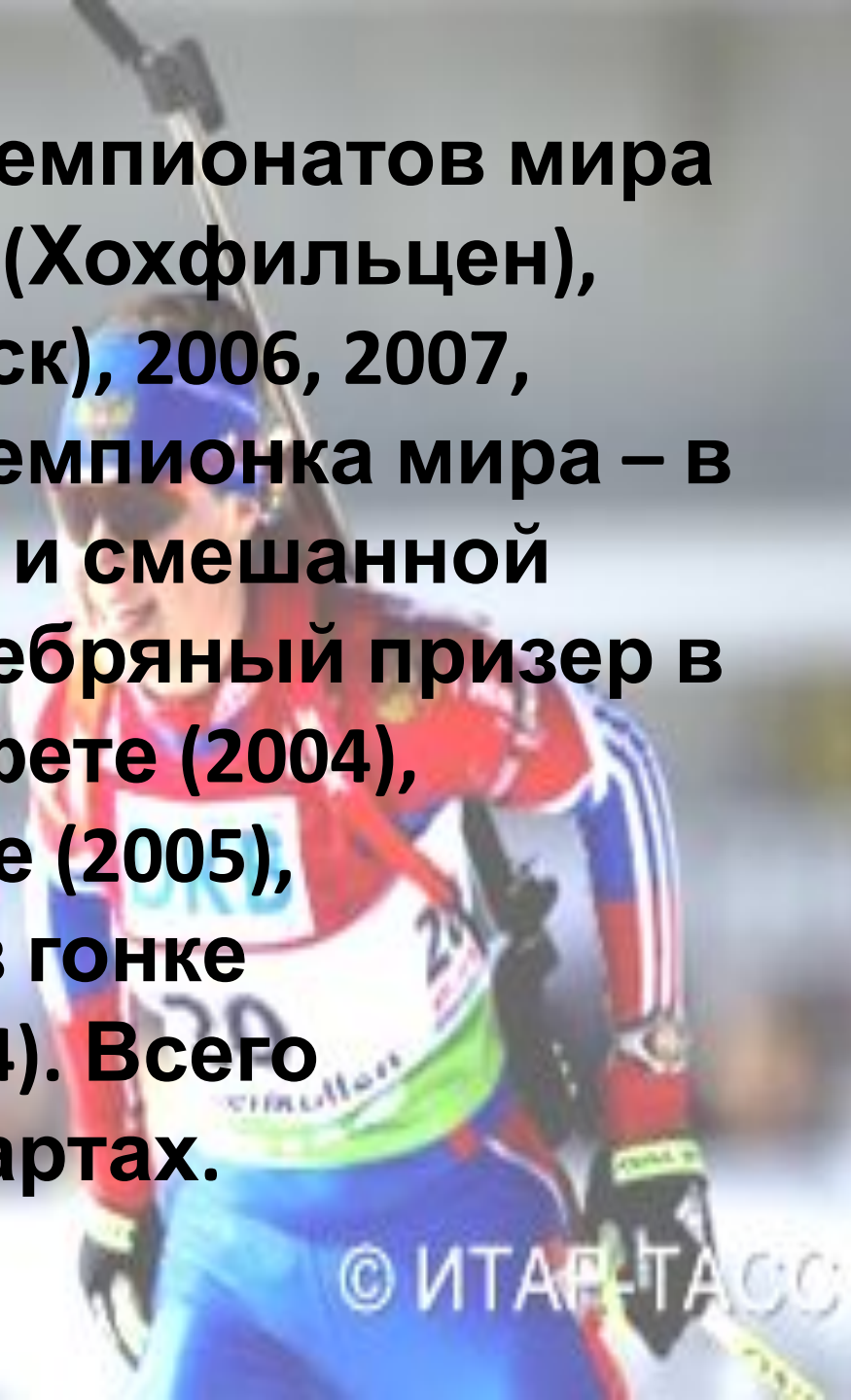
- 
- A close-up photograph of a woman's face in profile, looking towards the left. She is holding a basketball with her hands, which are visible in the foreground. The background is a soft, out-of-focus light color.
- В 2007 году Ирина Минх учредила турнир в Черепаново. И теперь каждый год проходят соревнования среди юношеских команд Новосибирской области на призы Олимпийской чемпионки.
 - Государственные награды:
[Медаль «За трудовую доблесть»](#)

Анна Богалий-Титовец



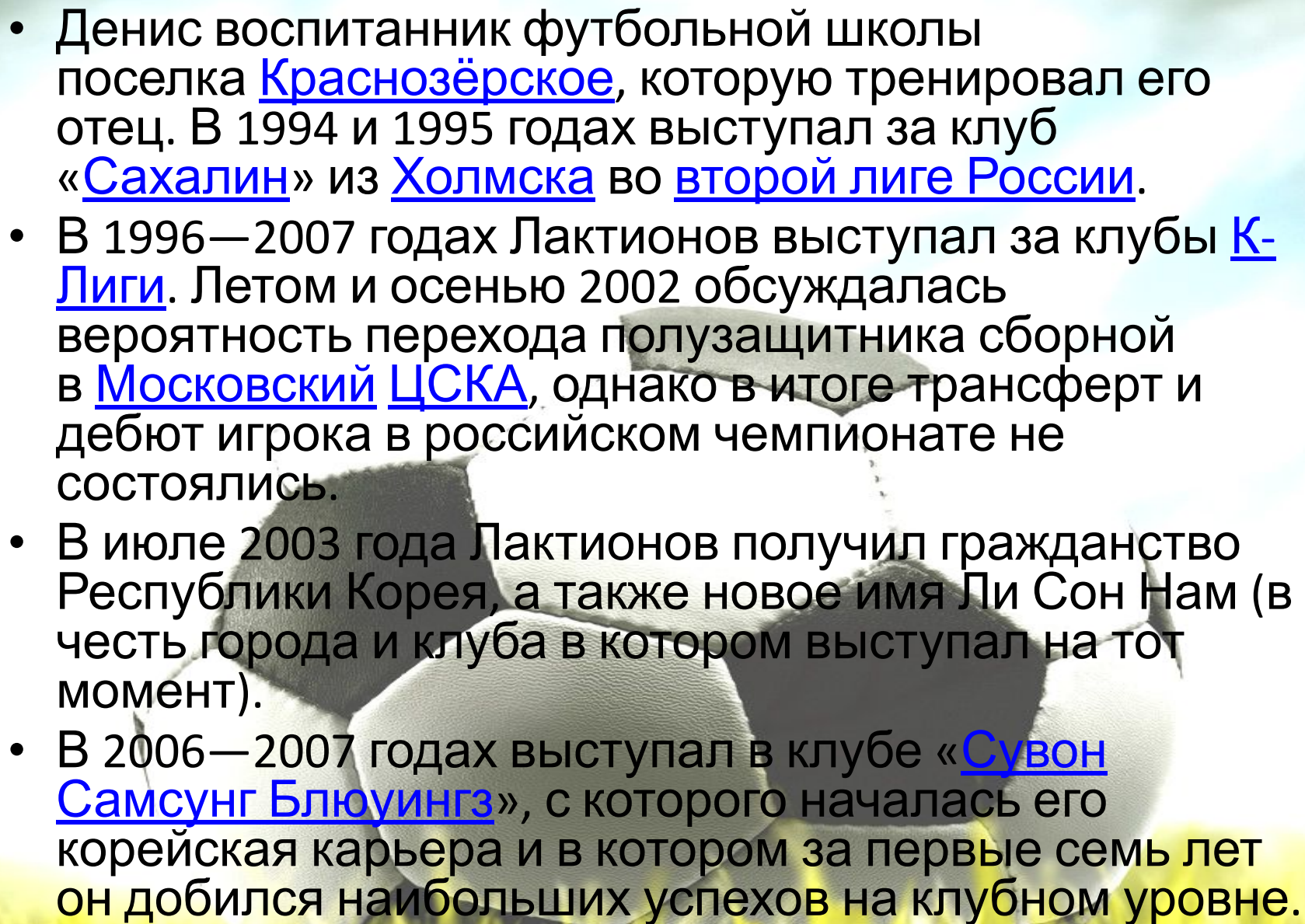
- Родилась 12 июня 1979 года в поселке Вожега Вологодской области. Выступала за Центральный спортивный клуб «Локомотив» и Новосибирск.
- Участница трех Олимпийских игр – 2002 года в Солт-Лейк-Сити (США), 2006 года в Турине (Италия) и 2010 года в Ванкувере (Канада). Двукратная олимпийская чемпионка в эстафете (2006, 2010). Всего выступила в шести стартах. 2002 год (Солт-Лейк-Сити, США): спринт – 18-е место, гонка преследования – 19-е. 2006 год (Турин, Италия): индивидуальная гонка – 35-е, эстафета – первое. 2010 год (Ванкувер, Канада): индивидуальная гонка – 25-е, эстафета – первое.

- **Участница восьми чемпионатов мира (2001, 2003, 2004, 2005 (Хохфильцен), 2005 (Ханты-Мансийск), 2006, 2007, 2011). Трехкратная чемпионка мира – в эстафете (2001, 2005) и смешанной эстафете (2006), Серебряный призер в спринте (2004), эстафете (2004), смешанной эстафете (2005), бронзовый призер в гонке преследования (2004). Всего выступила в 22-х стартах.**



Денис Лактионов



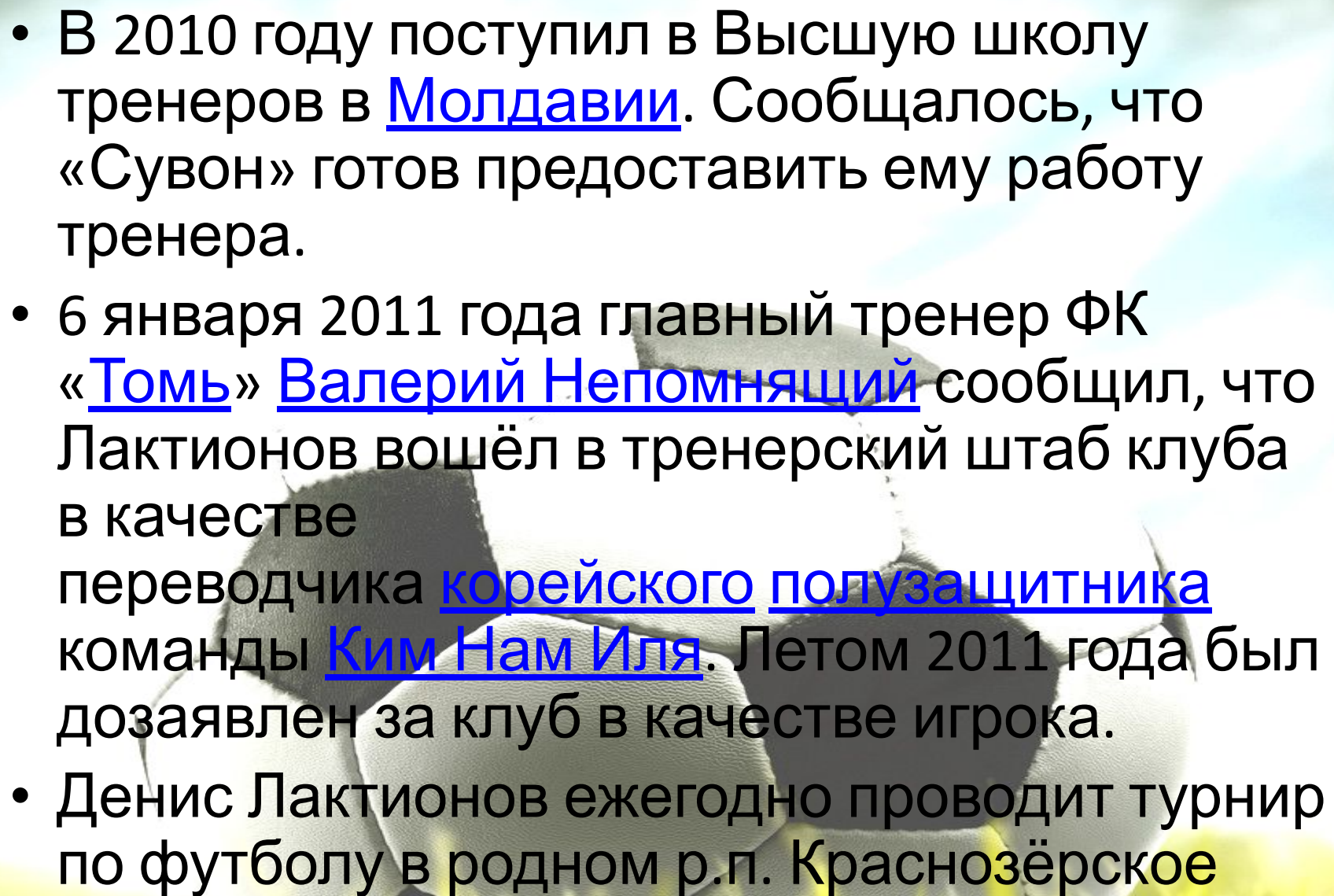
- 
- A soccer ball is positioned in the center of the frame, resting on a vibrant green grass field. The background is a soft-focus landscape with a clear blue sky and a bright yellow sun in the upper right corner, creating a warm, sunny atmosphere. The soccer ball is white with black panels, and its shadow is cast onto the grass below it.
- Денис воспитанник футбольной школы поселка [Краснозёрское](#), которую тренировал его отец. В 1994 и 1995 годах выступал за клуб «[Сахалин](#)» из [Холмска](#) во [второй лиге России](#).
 - В 1996—2007 годах Лактионов выступал за клубы [К-Лиги](#). Летом и осенью 2002 обсуждалась вероятность перехода полузащитника сборной в [Московский ЦСКА](#), однако в итоге трансферт и дебют игрока в российском чемпионате не состоялись.
 - В июле 2003 года Лактионов получил гражданство Республики Корея, а также новое имя Ли Сон Нам (в честь города и клуба в котором выступал на тот момент).
 - В 2006—2007 годах выступал в клубе «[Сувон Самсунг Блюингз](#)», с которого началась его корейская карьера и в котором за первые семь лет он добился наибольших успехов на клубном уровне.

- 23 декабря 2007 года подписал двухлетний контракт с новосибирской «Сибирью».

Комментируя свой переход в «Сибирь», Лактионов сказал:

«Я потерял в деньгах. Зато осуществил мечту – поиграть за родной город, принести ему пользу. Отблагодарить, если хотите. Деньги в жизни и даже в футболе не главное. Превыше всего моральное удовлетворение от футбола на родине, от русских болельщиков, стадионов.»

- В 1998 году он был приглашен в молодежную сборную России, в которой выступал два года (7 матчей, 2 гола).
- В 2002 году, перед [чемпионатом мира в Японии и Корее](#), Лактионов вошёл в предварительный список игроков российской сборной, готовившихся к выступлениям на ЧМ-2002. 17 мая 2002 года он дебютировал в составе [сборной России](#) в матче со [сборной Белоруссии](#) (1:1) в рамках московского Кубка LG, но в итоге в окончательный состав сборной на чемпионат мира включён не был, так как был подвержен травмам. После неудачного выступления сборной России на чемпионате и смены тренерского штаба Лактионов повторно был вызван в расположение команды и сыграл ещё в одном товарищеском матче со [сборной Швеции](#) (1:1).

- 
- A soccer ball is positioned in the center of the frame, resting on a vibrant green grass field. The background is a soft, out-of-focus blue sky with light clouds. The text is overlaid on the image, with some words underlined in blue.
- В 2010 году поступил в Высшую школу тренеров в [Молдавии](#). Сообщалось, что «Сувон» готов предоставить ему работу тренера.
 - 6 января 2011 года главный тренер ФК «[Томь](#)» [Валерий Непомнящий](#) сообщил, что Лактионов вошёл в тренерский штаб клуба в качестве переводчика [корейского полузащитника](#) команды [Ким Нам Иля](#). Летом 2011 года был заявлен за клуб в качестве игрока.
 - Денис Лактионов ежегодно проводит турнир по футболу в родном р.п. Краснозёрское

Сергей Федосеенко



- заслуженный мастер спорта по **пауэрлифтингу**, обладатель большого числа медалей и званий, тренер нашей областной команды. В весовой категории 59 кг он стал золотым призером благодаря тому, что смог взять вес 720 кг.

- **29 Январь 2013 -- Чемпионат России по пауэрлифтингу 2013 – Федосиенко Сергей – успешные подходы в приседе 285 килограммов, в жиме лежа 185 килограммов и в тяге 260 килограммов**
- **7 Апрель 2012 -- Сергей Федосиенко – чемпион России по классическому пауэрлифтингу! Собственный вес 57 кг. Присед – 215 кг, жим лежа – 162,5 кг, тяга 272,5, сумма 650(Свыше 11 собственных весов без экипировки) кг!!**
- **Сергей Федосиенко(59кг) поставил Мировой Рекорд в приседе IPF 292,5кг**
- Является тренером и выпускника Половина





**Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!**

**Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.**