



ОЛИМП-ПЕРВЕНСТВО II ДИВИЗИОНА ФНЛ СЕЗОНА 2021-2022



X



15.08.2021





ИГРОВАЯ ФОРМА СЕЗОНА 2020/2021 – СО СКИДКОЙ!

Выбирайте и заказывайте
на fc-chayka.shop!



Состав команды	4-5
Инфографика матча	6
Таблица	7
Календарь	8-9
Интервью	10-13
Новости	14
Академия	15
Болельщик	16
Спецпроект	17
Превью матча	18-19
Протокол	20



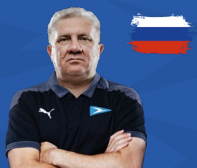
Над выпуском работали:
Валерий Самсонов (текст),
Иван Супрунов (фото),
Светлана Стремякова (дизайн, верстка).

© «Официальная программка
футбольного клуба «Чайка».

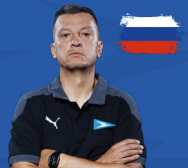


СОСТАВ КОМАНДЫ

Тренерский штаб



Сергей Ташуев
главный тренер
01.01.1959



Вячеслав Молчанов
старший тренер
07.10.1972



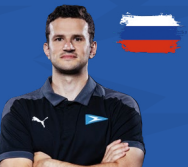
Адель Сасси
тренер
06.08.1974



Тимофей Калачев
тренер
01.05.1981



Валерий Чижов
тренер по вратарям
14.04.1975



Никита Тимошин
тренер по физподготовке
22.04.1988

Вратари



Евгений Помазан
31.01.1989
190 см, 80 кг
@pomazan32



Вадим Аверкиев
01.06.1996
191 см, 85 кг
@averkiev57



Николай Рыбиков
05.01.2000
193 см, 83 кг
@n_rybikov86

Защитники



Герман Основ
07.05.2001
186 см, 78 кг
@gorillaz95



Алексей Гаврилович
05.01.1990
184 см, 79 кг
@lehagavr0501



Антон Пискунов
13.02.1989
181 см, 79 кг
@antoniolli



Иван Хомуха
14.07.1994
192 см, 82 кг
@homa.94.v



Матвей Ужгин
23.11.2000
176 см, 69 кг
@uzhginmatvey



Антон Синяк
30.01.1999
175 см, 69 кг



Владислав Волков
18.05.1990
193 см, 90 кг
@vvolkov__



Дмитрий Щербань
22.09.2000
185 см, 74 кг

Полузащитники



Фархад Гыстаров
21.11.1994
179 см, 77 кг
@faraa9



Дмитрий Карташов
26.08.1994
175 см, 77 кг
@dkartash8



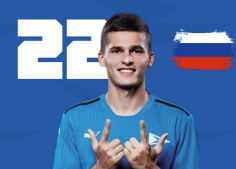
Пётр Володкин
04.03.1999
175 см, 72 кг
@petrysha14



Эльдияр Зарыпбеков
14.09.2001
186 см, 77 кг
@edooo_7



Иван Олейников
24.08.2998
178 см, 69 кг
@ol_eynikov82



Михаил Коломийцев
02.11.2000
176 см, 69 кг
@kolomiitsev.m_10



Илья Шишкин
07.01.2004
175 см, 69 кг
@shi6ikin



Турпал Абзаев
12.08.2001
180 см, 75 кг
@turpal_abzaev



Александр Елисеев
15.11.1991
183 см, 77 кг
@eliseev14



Никита Капленко
18.09.1995
190 см, 90 кг
@nikitakaplenko55



Роман Барабашов
22.01.2001
170 см, 70 кг
@bara.bashovroman



Олег Козаченко
18.06.2004
184 см, 67 кг
@oleg_9_99

Нападающие



Александр Хохлачев
08.05.1997
182 см, 73 кг
@khokhlachev_8



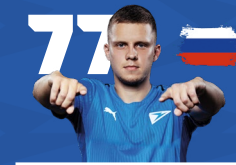
Илья Востриков
23.12.2001
175 см, 68 кг
@vostrikov_9



Саид Алиев
03.12.1998
183 см, 72 кг
@aliev.79



Денис Грибанов
25.09.2001
175 см, 75 кг
@_griba_17



Антон Орлов
01.06.1997
180 см, 78 кг
@orlov17

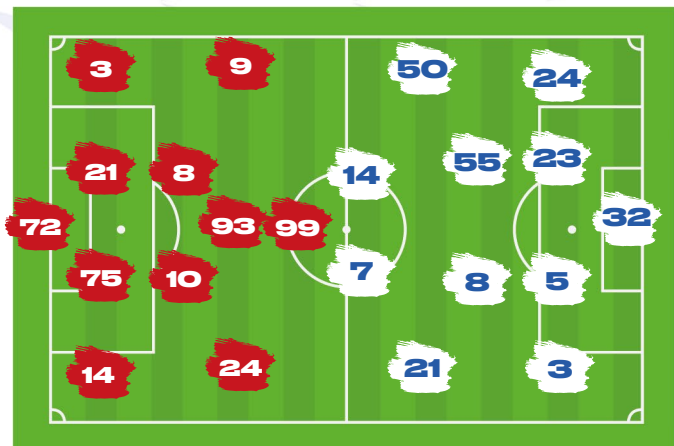


Мераб Гарновский
28.02.2001
176 см, 73 кг
@garnovskiy_87



Виктор Морозов
08.10.2001
195 см, 86 кг
@viktormorozov

ИНФОГРАФИКА



Стартовые составы команд

«Форте»

- 72 Н. Москаленко
- 3 А. Ахметджанов
- 21 И. Погребняк
- 75 А. Вяткин 82'
- 14 Е. Охрименко
- 8 Р. Паштов 53'
- 10 А. Моргунов 59'
- 9 Р. Машезов 92'
- 93 Р. Ахмедханов 57' 76'
- 24 И. Захаров 61'
- 99 И. Юрченко 59' 76'
- 28 Е. Могилев 59'
- 7 М. Гайдуков 76'
- 38 А. Малоян 76'
- 11 М. Малыш 92'



Владение мячом

Удары



Угловые

Фолы



Голевые моменты Желтые карточки

«Чайка»

- 32 Е. Помазан
- 3 Г. Основ
- 5 А. Пискунов 56'
- 23 М. Ужгин
- 24 А. Синяк 80'
- 8 Д. Карташов 75' 80'
- 55 Н. Капленко 62'
- 21 И. Олейников
- 50 А. Елисеев 67'
- 7 А. Хохлачев
- 14 П. Володкин
- 6 Ф. Гыстаров 62'
- 11 С. Алиев 67'
- 29 В. Волков 80'
- 77 А. Орлов 80' 95' 96'

ТАБЛИЦА

	И	В	Н	П	М	Форма	О
1 «Анжи»	3	3	0	0	5-0 (5)		9
2 «Динамо»	3	2	1	0	7-1 (6)		7
3 «Машук-КМВ»	3	2	1	0	6-1 (5)		7
4 «Легион Динамо»	3	2	1	0	6-1 (5)		7
5 «Форте»	2	2	0	0	4-0 (4)		6
6 «Динамо Ставрополь»	3	1	2	0	3-2 (1)		5
7 «Биолог-Новокубанск»	2	1	1	0	5-0 (5)		4
8 «Чайка»	3	1	1	1	4-2 (2)		4
9 «СКА Ростов-на-Дону»	3	1	1	1	1-1 (0)		4
10 «Ротор-2»	3	1	1	1	3-4 (-1)		4
11 «Туапсе»	3	1	0	2	3-4 (-1)		3
12 «Спартак-Нальчик»	3	0	2	1	1-2 (-1)		2
13 «Кубань-Холдинг»	2	0	1	1	1-2 (-1)		1
14 «Алания Владикавказ-2»	3	0	1	2	1-7 (-6)		1
15 «Черноморец»	3	0	1	2	1-7 (-6)		1
16 «Дружба»	3	0	0	3	0-8 (-8)		0
17 «Ессентуки»	3	0	0	3	1-10 (-9)		0

КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНА

■ первая замена ■ четвертая замена ■ победа
■ вторая замена ■ пятая замена ■ ничья
■ третья замена ■ поражение

ФНЛ-2	✈	24.7.2021		3:0	■ Помазан (к)	Основ	Пискунов	Ужгин	Синяк	Капленко	Карташов	Олейников	Володкин	Елисеев	Алиев	Хохлачев (59)	Коломийцев (65)	Гыстаров (78)	Востриков (78)	
Кубок	🏠	24.7.2021		2:0	■ Помазан (к)	Синяк	Гаврилович	Пискунов	Ужгин	Капленко	Карташов	Олейников	Володкин	Елисеев	Грибанов	Хохлачев (46)	Основ (70)	Алиев (78)	Коломийцев (79)	
ФНЛ-2	🏠	1.8.2021		0:1	■ Помазан (к)	Синяк	Гаврилович	Пискунов	Ужгин	Капленко	Карташов	Олейников	Володкин	Коломийцев	Алиев	Основ (46)	Хохлачев (46)	Елисеев (57)	Востриков (67)	Гыстаров (82)
ФНЛ-2	✈	7.8.2021		1:1	■ Помазан (к)	Синяк	Гаврилович	Пискунов	Ужгин	Капленко	Карташов	Елисеев	Володкин	Хохлачев	Грибанов	Гыстаров (62)	Коломийцев (70)	Алиев (70)	Орлов (84)	
Кубок	✈	11.8.2021		1:1	■ Помазан (к)	Основ	Пискунов	Ужгин	Синяк	Капленко	Карташов	Олейников	Володкин	Елисеев	Хохлачев	Гыстаров (62)	Алиев (67)	Орлов (79)	Волков (80)	
ФНЛ-2	🏠	15.8.2021																		
ФНЛ-2	✈	20.8.2021																		
ФНЛ-2	🏠	29.8.2021																		
ФНЛ-2	✈	4.9.2021																		
ФНЛ-2	🏠	8.9.2021																		
ФНЛ-2	✈	12.9.2021																		
ФНЛ-2	🏠	26.9.2021																		
ФНЛ-2	✈	3.10.2021																		
ФНЛ-2	🏠	10.10.2021																		
ФНЛ-2	✈	17.10.2021																		
ФНЛ-2	🏠	23.10.2021																		
ФНЛ-2	✈	31.10.2021																		
ФНЛ-2	🏠	6.11.2021																		
ФНЛ-2	✈	14.11.2021																		
ФНЛ-2	🏠	20.11.2021																		
ФНЛ-2	✈	6.3.2022																		
ФНЛ-2	🏠	13.3.2022																		
ФНЛ-2	✈	20.3.2022																		
ФНЛ-2	🏠	27.3.2022																		
ФНЛ-2	✈	3.4.2022																		
ФНЛ-2	🏠	10.4.2022																		
ФНЛ-2	✈	23.4.2022																		
ФНЛ-2	🏠	30.4.2022																		
ФНЛ-2	✈	6.5.2022																		
ФНЛ-2	🏠	12.5.2022																		
ФНЛ-2	✈	16.5.2022																		
ФНЛ-2	🏠	22.5.2022																		
ФНЛ-2	✈	29.5.2022																		
ФНЛ-2	🏠	5.6.2022																		

ИНТЕРВЬЮ

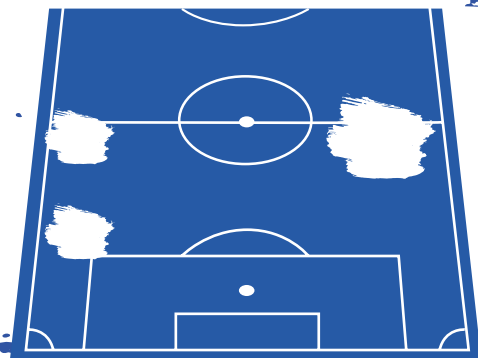
Александр Елисеев: «Когда созданы все условия, а результата нет – нужно спрашивать с игроков»

Профайл

📍 Место рождения - Москва

👉 Рабочая нога - Правая

Позиции на поле



Карьера

🖤 матчи 🟦 голы 🟩 передачи



«Крылья Советов»
2011-2015



«Шинник»
2011-2012



«Крылья Советов» U19
2012-2014



«Волгарь»
2015-2016



«Балтика»
2016-2017



«Торпедо»
2017-2020



«Велес»
2021



«Чайка»
2021-н.в.

«Москва»

– В футбол я пришел, когда мне было лет 9-10. Как и все мальчишки, в то время я целыми днями играл в футбол на улице. Сейчас дети сидят за компьютерами, а тогда их почти ни у кого не было: максимум – Сега, Денди.

Рядом с метро «Текстильщики» была спортивная школа «Москвич». Сейчас нужно пройти кучу просмотров, а тогда можно было прийти потренироваться практически с улицы. Тренер посмотрел, сказал приходить завтра. Так началась моя профессиональная карьера.

Потом уже перешел в школу «Москвы», оттуда попал в дубль, где мы пересеклись с Владимиром Хозиным, Олегом Алейником, Сашей Мареничем. Мой год был выпускным, и меня привлекли к тренировкам с дублем. Потом подписал полноценный контракт, и мы играли уже все вместе.

Блохина я не застал, к тренировкам с основой меня стал подтягивать Божович. При нем в 2009-м «Москва» заняла шестое место, хотя могли даже попасть в Лигу чемпионов (за два тура

до финиша шли на третьем месте), но в итоге клуб вообще развалился.

Основной состав поехал на Кипр, а мы с дублем были на сборах в Турции. Первый сбор прошел нормально. Когда поехали на второй – началась суета: пошли разговоры, что клуб могут закрыть. Вначале никто не верил. Нас успокаивали, что это все слухи, сплетни. В середине второго сбора нам все-таки объявили, что клуб закрывается. Мы отработали сбор до конца и уехали в Москву, где какое-то время тренировались смешанным составом (дубль и основа), пока искали варианты.

«Крылья» / «Шинник»

– Мне поступило предложение поехать на просмотр в Самару. Там я отыграл пару контрольных игр и подписал контракт. Первый сезон провел в дубле, а в новом в главной команде поменялся тренер: вместо Юрия Газзаева пришел Александр Тарханов. Он стал подтягивать меня к основе. Буквально через год после перехода в «Крылья» я уже дебютировал в Премьер-Лиге.

Запомнилась игра в Ростове в 2013-м.

Мы уступали в счете, я вышел на замену и забил победный мяч на 91-й минуте в ворота Плетикосы. «Ростов» тогда был на ходу, против нас играли Гацкан, Ананидзе, Дзюба, а еще и наш Сергеич [Тимофей Калачев].

Сезон 11/12 я провел в аренде в «Шиннике», который тогда выступал в ФНЛ. В первом матче мы сгорели «Балтике» 0:3. Первая мысль после игры была: «Е-мое, куда я попал?». Бум-бам, одна борьба, никакого футбола. Хотя у нас была сильная команда – многие поиграли в РПЛ, УПЛ [Украинской Премьер-Лиге] – мне показалось, что общий уровень был заметно ниже, чем в Премьер-лиге. Со временем освоился, понял, что первое впечатление оказалось ошибочным.

Достижения



Чемпион ФНЛ
2015



Чемпион ПФЛ
(зона «Центр»
2019

Про ужасы, которые окружают ФНЛ, я думаю, все и так прекрасно знают: поля, стадионы. Но мне запомнилась одна вещь, не связанная напрямую с футболом. Это гостиница в Хабаровске. Нас поселили в каком-то придорожном шалаше.

Захожу в номер – на моей кровати спит мужик. Спускаюсь на ресепшн, а мне говорят: «Ой, а он еще не съехал». Засели в другой номер – а там запах, как будто кто-то год рыбу ел. Утром пришел на завтрак и не мог понять, что у меня в тарелке: то ли каша, то ли яичница. Сосиска какая-то полуживая. Я честно попробовал это съесть, но не смог. Ужас. Так мы еще умудрились ничью увезти.

Вернувшись в «Крылья», я отыграл в Самаре еще три сезона. В последнем довелось поработать с бельгийским тренером Франком Веркаутереном. У него было много упражнений, которые до этого я раньше никогда не встречал. А восстановительные тренировки и вообще каждый раз были разные.

На первом сборе мы отработали два-три дня, и Франк говорит: «Ребята, все молодцы. Завтра выходной». Мы смотрим друг на друга и не можем понять, в чем прикол. Мы же привыкли, что на сборах есть в лучшем случае один выходной за две недели. А у него был такой подход, в том числе и по ходу сезона: давать выходной в середине подготовительного цикла.

Во второй части того сезона я мало играл, поэтому решил покинуть Самару после того, как мы вернулись в РПЛ.

«Балтика»

– Ушел в аренду в «Волгарь», отыграл сезон, расторг контракт с «Крыльями» и перешел в «Балтику». Калининград – красивый, компактный город. Мне очень понравился.

Единственный минус – переменчивая погода: то дождь, то солнце.

Там я в первый раз пересекся

с Алексеем Стукаловым, который сейчас в «Уфе». Он только перешел из детско-юношеского футбола во взрослый и работал помощником главного тренера. Уже тогда было видно, что у него много разных идей. Он старался их воплощать в жизнь.

Последние полгода довелось поработать с Игорем Черевченко. Он пришел зимой.

У него был интенсивный тренировочный процесс, плюс он часто разряжал обстановку, чтобы мы не фокусировались на том, что находимся в зоне вылета. Это принесло результат: мы смогли сократить разрыв и в последнем туре сохранили прописку в ФНЛ.

«Торпедо»

– В 2017-м меня пригласили в «Торпедо», где поставили цель – выйти в ФНЛ. Тот сезон – это вообще отдельная история. Мы были одной большой семьей. Да, возможно это звучит банально, но по-другому ту обстановку не описать. Например, могли всей командой после тренировки пойти поиграть в Counter-Strike.

Президентом была Елена Васильевна Еленцева. Мировая женщина. Поначалу к ней были настроены скептически, но она быстро вкатилась в процесс и держала всех в ежовых рукавицах. Президентам большинства клубов есть чему у нее поучиться. До нее я не встречал президентов, которые могут позвонить футболисту на день рождения и поздравить его. Мелочь, а приятно. До сих пор с ней общаемся. Узнает, как дела в семье. С ее уходом атмосфера в команде изменилась.

Нужно отметить и тренера – Игоря Кольванова. У него, как и у любого человека, были свои плюсы и минусы, но его все уважали, за него бились. В том числе и поэтому был результат.

Летом 2019-го Кольванова заменил Игнашевич. Первую часть ФНЛ мы шли в лидерах, потом что-то стало сыпаться.

Сергей Николаевич – амбициозный, требовательный специалист. У него, как и у Черевченко, интенсивный тренировочный процесс. Очень много внимания уделяет стандартам. Даже отдельные были посвящены им.

Уверен, его ждет большое будущее.

«Велес» / «Чайка»

– Зимой мы встретились с руководством «Торпедо», пришли к общему знаменателю, и я покинул команду. У меня нет никаких претензий. Мне позвонил Алексей Борисович [Стукалов], позвал в «Велес». Я принял предложение и подписал контракт до конца сезона.

И «Велес», и «Чайка» – динамично развивающиеся клубы. У команды есть автобус, президент планирует строительство базы. Экипировка тут на уровне Премьер-Лиги, во многих командах ФНЛ футболистов одевают намного проще.

Чем меньше футболист занимается бытовыми вопросами – тем больше у него времени на футбол, тем лучше он играет. Когда все условия созданы, а результата нет – нужно спрашивать с игроков. Мы работаем,



прикладываем все усилия, чтобы решить поставленную задачу.

За 4 года в Москве я уже отвык от жизни

без семьи. Приходится сейчас вспоминать. Скоро они приедут ко мне, но

ненадолго: у детей начнутся школа, садик. Не хочу выдергивать их из коллектива.

Женя Помазан недавно в интервью сказал, что сыграл с женой вничью 2:2 – у него два сына и две дочери. У меня пока две дочери. Планируем третьего, но это не в ближайшей перспективе. Вообще почти все свободное время я провожу с семьей. Когда их нет – хожу в кино, читаю. Из последнего запомнилась книга «Монах, который продал свой «феррари». Еще люблю автобиографии: Фергюсона, Клоппа.

В Ростове поселился в центре, на Горького, но пока еще не успел ничего посмотреть. Прогулялся только по Пушкинской. Слышал, что красивая набережная. Семья приедет – пойдем смотреть.

Полную версию интервью читайте завтра на fc-chayka.ru!

НОВОСТИ

«Чайка» – в элитном раунде Бетсити Кубка России!

11 августа «Чайка» провела в Таганроге матч 1/64 финала Бетсити Кубка России по футболу. Счет открыл «Форте», но наша команда отыгралась на последней минуте компенсированного времени: Орлов дальним ударом вогнал мяч под перекладину. В серии послематчевых пенальти точнее также оказались песчанокопцы – 7:6. В элитном групповом раунде «Чайка» проведет два домашних матча с клубами ФНЛ-1 и РПЛ.

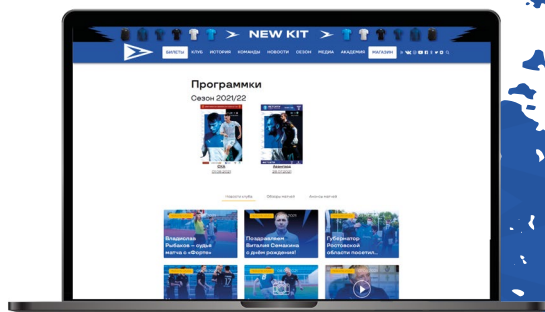


Василий Голубев посетил ФОК

9 августа ФОК «Левенцовский» в Ростове-на-Дону посетил губернатор Ростовской области. Президент клуба Андрей Чайка познакомил главу региона с ходом работ на современном спортивном объекте, где уже полностью готово футбольное поле с искусственным покрытием последнего поколения, а также установлено освещение, раздевалки и работает система полива.

Матчевые программки в формате онлайн

Специально для наших болельщиков мы сделали доступным один из главных атрибутов футбольного матча – клубный журнал. Теперь каждый болельщик в любое время может почитать программку онлайн или скачать ее. Для этого достаточно зайти в раздел «Медиа» клубного сайта и выбрать вкладку «Программки».



АКАДЕМИЯ

«Чайка» открывает спортивный интернат на базе ДГТУ

«Чайка» и Донской государственный технический университет объявили о начале стратегического партнерства. Соответствующее соглашение было подписано в стенах вуза 6 августа.

Между сторонами запланировано сотрудничество в различных областях. Это проведение совместных семинаров и конференций, привлечение воспитанников Академии в студенческую команду вуза, использование инфраструктуры университета в интересах клуба, прохождение практики студентами ДГТУ на базе ФК «Чайка» и т.д.

Пилотным проектом коллаборации ФК «Чайка» и ДГТУ стало создание спортивного интерната на базе вуза. Спортивная школа-интернат – образовательное учреждение, где дети тренируются, учатся и проживают на постоянной основе. Зачисление в интернат будет происходить по результатам конкурсного отбора с 12-ти лет. Всего в ДГТУ под лучших иногородних юных футболистов зарезервировано до 45 мест. Проживать они будут на двух этажах в современном корпусе в трехместных номерах, оборудованных всем необходимым, питаться – в столовой, расположенной на территории университета.

К новой обстановке ребятам помогут адаптироваться взрослые воспитатели, медицинский персонал и тренеры Академии. Естественно, специалисты всегда будут на связи с родителями детей.

Обучение воспитанников Академии будет проходить в гимназии ДГТУ в одном из корпусов университета под руководством опытных педагогов.



Юные футболисты зачисляются в уже набранные классы, образовательный процесс будет направлен на подготовку к успешной сдаче ЕГЭ и ОГЭ.

Нет сомнений, что сотрудничество между ФК «Чайка» и Донским государственным техническим университетом получится профессиональным, плодотворным и долгосрочным во благо воспитания достойных представителей нашей страны.

Андрей Чайка, президент ФК «Чайка»:

– Сегодня для нашего клуба и Академии исторический день. ДГТУ – передовой университет, который всегда на шаг впереди. Футбол командная игра, а ДГТУ – большая команда великолепных профессионалов во главе с капитаном – Бесарионом Чохоевичем. Не исключено, что наш совместный проект станет примером для других спортивных клубов и образовательных учреждений. Мы делаем его для нашего будущего, ведь лучшие инвестиции – это наши дети.

С помощью специалистов вуза мы дадим нашим ребятам возможность получить хорошее образование и стать умными людьми, чтобы достойно представлять Россию.



Максим Кадаев

@chaykafc.academy

БОЛЕЛЬЩИК



Матвей
Шацкий

 09.07.2006

 Школьник

 Армавир

01. Первый матч «Чайки»?

«Армавир» – «Чайка» в 2018-м. Первый домашний: «Чайка» – «Краснодар-З» в 2019-м.

02. Самый красивый гол «Чайки», который вы видели?

Гол Максима Машнева в ворота «Армавира» в 2019-м.

03. Кого из звезд футбола хотите видеть в «Чайке»?

Если брать звёзд в перспективе, то Карим Адейми («РБ Зальцбург») и Артём Степанович («Биолог»), а из тех, кто на данный момент – Марко Ройс.

04. Любимый игрок «Чайки»?

Ужгин. Он склонен к комбинационному стилю и очень хорошо играет в отборе.

05. Что чувствуете, идя на матч?

Чувства и эмоции приходят только во время матча. До игры есть только ожидания, но ваши ожидания – ваши проблемы 😊.

06. Что из атрибутики у вас есть?

Игровая футболка, шарфы, брелки, значки, маски.

07. Лучший матч «Чайки»?

Еще впереди.

08. Сколько матчей «Чайки» вы посетили?

Точную цифру сказать сложно, около 35.

09. С кем из игроков хотите поговорить в неформальной обстановке?

С Никитой Капленко.

10. Оказавшись перед Сергеем Ташуевым, что вы ему скажите?

Я бы пожал руку Сергею Абуезидовичу и поблагодарил его за тот футбол, который он ставит «Чайке».

СПЕЦПРОЕКТ

Как правильно питаться в ростовскую жару

Врач-физиотерапевт футбольного клуба «Чайка» Ольга Дойчева рассказала, как правильно питаться в жару и не растерять форму.

Как ни странно, но летом многие люди сталкиваются с неожиданным набором веса. Это связано с тем, что днем при высокой температуре воздуха есть почти не хочется, но, чтобы освежиться, в ход идут сладкие газировки, мороженое, молочные коктейли, а когда солнце садится, наступает время переедания.

Поэтому нужна система питания, способная не просто сбалансировать рацион, но и значительно улучшить состояние здоровья, избежав при этом обезвоживания, перепадов давления, гипоксии и нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

5 главных правил питания летом

1. Пить воду — пресную и прохладную — небольшими порциями в течение всего дня. Суточный объем лучше рассчитывать индивидуально: 30 миллилитров на каждый килограмм веса + 10% в жаркие дни. Пить нужно понемногу, каждые 20–40 минут.

2. Чем еда проще, тем лучше!

На переваривание многосоставной пищи организм тратит много сил, поэтому летом приветствуется раздельное питание, когда привычные гарниры с белковыми блюдами едят раздельно. То есть не картофель с мясом, а картофель с салатом из свежих овощей — один прием пищи, а горячее блюдо (мясо, птица, рыба, морепродукты) с салатом из свежих овощей — другой. Это поможет не нагружать пищеварительный тракт, почувствовать себя легче и активнее.



3. Да! — витаминам и антиоксидантам. Ягоды, фрукты и овощи, которыми щедро делится с нами лето, должны стать важной частью меню. В них много витаминов и антиоксидантов, флавоноидов и минеральных веществ. Еще они утоляют жажду!

4. Всё самое свежее! Летом любой продукт, который мы приобрели в магазине, начинает портиться уже по дороге домой. В первую очередь речь идет о скоропортящейся еде — яйцах, свежем мясе и рыбе, молочной продукции, соусах и готовой пище. Категорически запрещено в жаркую погоду есть салаты с майонезом — это прямой путь к отравлению. Лучше отказаться от употребления вчерашней еды и продуктов, которые долго хранились. Готовьте свежее и понемногу! И самое главное — мойте продукты перед приготовлением, а руки — перед едой.

5. Продукты, от которых лучше отказаться. Сахар, который способствует росту и развитию бактерий, повышает жажду и задерживает воду. Избегайте сладких соков и газированных вод.



Ольга Дойчева
специально для 161.ru

ПРЕВЬЮ

«Черноморец» Новороссийск



Год основания
1907

Стадион
«Центральный» (12 500)

Достижения
Чемпион РСФСР: 1988 год

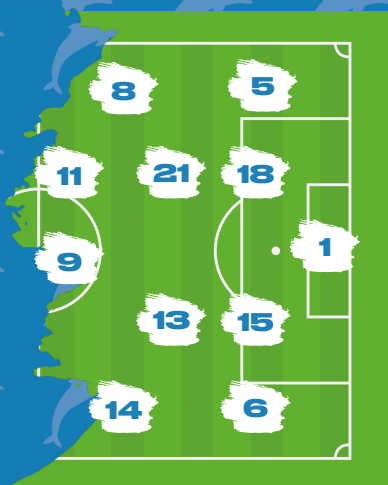
Победитель Второй лиги
СССР: 1969, 1988, 1989

Победитель Первого дивизио-
на: 1993, 1994

Победитель Второго дивизио-
на: 2007, 2010

Обладатель Кубка ПФЛ: 2010

Ориентировочный стартовый состав



Почти 20 лет назад «Черноморец» наслаждался пиковым моментом в клубной истории. В сезоне 2000 года новоросийцы заняли рекордное 6-е место в Высшей лиге Чемпионата России и отправились покорять Кубок УЕФА.

В то время во втором по значимости еврокубке не было групповой стадии, поэтому «Черноморец» стартовал с 1/32 финала матчем против испанской «Валенсии», которая два сезона подряд добиралась до финала Лиги чемпионов.

19 сентября 2001 года Новоросийск увидел первый (и единственный) домашний еврокубковый матч, в котором «Черноморец» минимально уступил «Валенсии» 0:1 – единственный мяч забил Миста. В ответной встрече испанцы разгромили гостей с юга России, отгрузив пять безответных мячей.

Через несколько месяцев «Черноморец» заодно вылетел и из Высшей лиги, заняв последнее место. Год спустя новоросийцы вернулись в элитный дивизион, но снова не смогли там задержаться, а по итогам сезона-2004 покинули и Первый дивизион, оказавшись в любителях.

Вернув профессиональный статус, «моряки» еще трижды мелькнули в Первом дивизионе, а после переходного сезона 2011/2012 прочно обосновались в ПФЛ. За 8 сезонов «Черноморец» ни разу не опускался ниже пятого места, а зачастую даже претендовал на повышение в классе, но в заключительной части сезона выпадал из претендентов на промоушн.

Нынешний сезон начался для новоросийцев с ковидного карантина, из-за которого команда получила технические 0:3 в двух стартовых турах чемпионата и 1/128 кубка. 4 августа команда возобновила тренировки, а в прошлую субботу провела первый официальный матч. «У ребят горели глаза, но у нас новая команда, поэтому придется ближайšie три-четыре тура искать оптимальные сочетания. Этой командой мы сыграли совсем мало игр, плюс карантин выбил нас из колеи», – резюмировал главный тренер «Черноморца» ничью с налчицким «Спартаком» (1:1).

Состав новоросийцев один из самых молодых в лиге после «Анжи», «Ротора-2» и «Алании-2»: средний возраст чуть больше 22 лет. Среди опытных футболистов есть три игрока, которые выигрывали в составе «Чайки» золотые медали ПФЛ в сезоне 2018/2019: защитники Виктор Гараев, Алексей Гречкин и полузащитник Никита Чалый. В четверг в Новоросийск из ростовского СКА перебрался Расул Гыстаров – младший брат полузащитника нашей команды Фархада Гыстарова.

Главный тренер



Саркисов Эдуард Рачикович

Вратари

1



Артём
Делиньян
28.06.00

16



Даниил
Фролкин
15.05.01

22



Максим
Степанов
09.03.03

31



Артём
Камынин
31.01.04

2



Кирилл
Михайлов
23.07.02

Защитники

3



Руслан
Хагур
23.11.98

4



Илья
Мамкин
03.08.01

5



Виктор
Гараев
17.05.93

6



Игорь
Курбанов
07.10.93

15



Алексей
Гречкин
05.02.96

Полузащитники

18



Руслан
Джамалутдинов
01.02.96

7



Антон
Антонов
02.02.98

8



Никита
Панамарёв
07.09.98

10



Никита
Чалый
07.05.96

13



Владислав
Кириленко
13.10.99

14



Максим
Крюков
23.07.00

19



Расул
Гыстаров
22.07.03

21



Никита
Климов
17.06.99

24



Юрий
Будагян
20.05.02

26



Аким
Абдоков
17.04.00

9



Бека
Джанелидзе
16.10.01

11



Анзор
Ашев
04.08.98

17



Иван
Матюшенко
04.08.98

20



Артём
Арутюнян
01.04.04

23



Дмитрий
Белов
31.03.95

Олимп-Первенство II дивизиона ФНЛ сезона 2021/2022

15 августа 2021 17:00



3		Герман Основ		1		Артем Делиньян
4		Алексей Гаврилович		2		Кирилл Михайлов
5		Антон Пискунов		3		Руслан Хагур
7		Александр Хохлачев		4		Илья Мамкин
8		Дмитрий Карташов		5		Виктор Гараев
10		Илья Востриков		6		Игорь Курбанов
11		Саид Алиев		7		Антон Антонов
14		Петр Володкин		8		Никита Панамарёв
15		Иван Хомуха		9		Бека Джанелидзе
17		Денис Грибанов		10		Никита Чалый
20		Эльдияр Зарыпбеков		11		Анзор Ашев
21		Иван Олейников		13		Владислав Кириленко
22		Михаил Коломийцев		14		Максим Крюков
23		Матвей Ужгин		15		Алексей Гречкин
24		Антон Синяк		16		Даниил Фролкин
27		Илья Шишкин		17		Иван Матюшенко
32		Евгений Помазан		18		Руслан Джамалутдинов
33		Турпал Абзаев		19		Расул Гыстаров
55		Никита Капленко		20		Артем Арутюнян
57		Вадим Аверкиев		21		Никита Климов
77		Антон Орлов		22		Максим Степанов
79		Роман Барабашов		23		Дмитрий Белов
86		Николай Рыбиков		24		Юрий Будагян
87		Мераб Гарновский		26		Аким Абдоков
91		Виктор Морозов		28		Юрий Литвиненко
99		Олег Козаченко		31		Артем Камынин

Главный судья:

Инал Танашев (Нальчик)

Ассистенты:

Роман Селезнев (Воронеж)

Ахия Соттаев (Нальчик)