



# Омский ПОЛИТЕХНИК



## Весна будит. И обязательно будет

Городской фестиваль «Студенческая весна-2015», посвященный 70-летию победы в Великой Отечественной войне, стартовал 12 марта 2015 г. В фестивале принимают участие коллективы семи средних специальных и десяти высших учебных заведений.

**К**онкурсные программы принимает жюри высокого уровня, членами которого стали заслуженный артист России Сергей Флягин, солист балета Омского музыкального театра; заслуженный артист России Сергей Безбородов, художественный руководитель и дирижер оркестра «Лад»; лауреат международных и всероссийских конкурсов режиссер Марина Давыдова, а также руководители учреждений культуры г. Омска.

И конечно, Омский государственный технический университет – в числе участников фестиваля, студенты нашего вуза представили свою концертную программу. Подготовленные номера охватывают все известные жанры и виды искусства. По словам компетентного жюри, профессиональный уровень студенческого творчества политеховцев растет год от года. Отмечены выдержанная тематика мероприятия, разнообразие творческих коллективов, слаженная работа авторской команды. А еще, благодаря грантовой программе «Студенческие объединения», наши ребята выступали в новых сценических костюмах.

В результате, впервые за последние 10 лет ОмГТУ вошел в тройку лидеров фестиваля «Студенческая весна». Но не менее важно и другое. Мы не разучились творить, умеем быть творческими людьми: умеем и любим петь, танцевать, читать стихи, играть на музыкальных инструментах. А еще мы умеем помнить, что сегодняшние наши весны не наступили, если бы не было весны 1945 года.

Фоторепортаж о концертной программе ОмГТУ  
«Победы радостные звуки» см. на с. 9.



Весеннее настроение. Г. В. Павлов, художник музея истории ОмГТУ

## Алексей Яковлев: Девчонок на ракетные специальности привлекают ребята

В канун Дня космонавтики заведующий кафедрой «Авиа- и ракетостроение» А. Б. Яковлев рассказал, как студенты ОмГТУ бороздят космические просторы и что там вообще происходит.

Стр. 4

## О детях войны

О своем детстве, совпавшем с тяжелым военным временем, вспоминает Е. Ф. Старовойтова.

Стр. 6

## Всё в норме. Как готовиться к сдаче норм ГТО

24 марта 2015 г. физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) отпраздновал первую годовщину в своей российской истории: ровно год назад Владимир Путин подписал указ о возрождении норм ГТО. Но история ГТО началась гораздо раньше, 11 марта 1931 г. Тогда иностранная пресса назвала программу «новым секретным оружием русских».

Стр. 10–12

# Высшее образование отвечает

Высшее образование трансформируется не само по себе, а вынужденно, периодически сталкиваясь с ключевыми вызовами современности и отвечая на демографические и индустриальные изменения. Мы наблюдаем, как мировое образование сделало качественный скачок: вузы с проблемой перепроизводства кадров превратились в предпринимательские университеты с прочными связями с промышленностью.



## Инжиниринговый вуз: назад в будущее?

Университет строит свой образовательный процесс на базе полученных научных результатов – такова природа университета, и понятие «университет исследовательского типа» – это, скорее, свидетельство возвращения к основам, чем качественный шаг вперед. Такое возвращение происходит не сразу: сначала университеты стали проектными или, как сейчас модно называть, инжиниринговыми. Наш университет сейчас находится на пороге таких преобразований, а по некоторым направлениям движется очень активно.

Проектные университеты обновляют среду вокруг себя в региональном поле, развивая ресурсные центры взаимодействия с локальной промышленностью. Гуманитарная составляющая таких вузов подготавливает общество к принятию высокотехнологичной культуры.

## Финансовая подушка: дремлем или бодрствуем?

Исследовательские университеты развиваются за счет государственного финансирования. Для университетов же среднего уровня остается насущным вопрос поиска источников финансирования. Основным источником заработка для университетов проектного типа может стать не база мелкосерийного производства ресурсных центров, а разработка опережающих технологий. Но их не всегда готовы покупать региональные заказчики. Такие технологии доступны крупным производственным компаниям. Но с другой стороны, университет имеет уникальную возможность обучать на своей

базе перспективных студентов, способных генерировать новые знания.

## Обучать, чтобы создавать

Пора осознать, что утилитарная дубликация знаний и прямая их передача студентам – это потеря временного и человеческого ресурса. Университет должен учить студентов генерировать новые знания. И тогда расширение инновационного пояса университета и наполнение его креативными студентами позволит вузу быть инкубатором передовых технологий и прикладных знаний. Такая политика делает университет устойчивой саморазвивающейся структурой, не требующей подпитки извне и имеющей неограниченный доступ к интеллектуальному капиталу молодого поколения.

## Вуз – ступенька на социальной лестнице

В связи с повышением доступности высшее образование становится общим, теряя профессиональную проблемноориентированную привлекательность. Роль вуза напрямую не связана с развитием карьеры, она скорее связана с первичным социальным продвижением в принципе. Необходимо использовать этот приоритет, получая высшее образование на базе прикладных программ бакалавриата.

## Современный вуз: травоядное или хищник?

Быть первым вузом в городе или регионе уже недостаточно. Университеты в эпоху реорганизации разобьются на два типа. Первые – «травоядные динозавры», вбирающие ресурсы и толкающиеся с соседями за старые поля для деятельности. Другие же университеты будут вести себя агрессивно, осваивая новые пространства знаний. И та-

кой прорыв сделают те университеты, которые смогут разорвать узкокорпоративные рамки и стать активным участником жизни общества и государства. Для решения этой задачи могут быть подключены гуманитарные ресурсы вуза, незаслуженно забытые в погоне за научно-финансовой автономией.

## Disziplin schlaegt Klasse (Порядок бьет класс)

Талантливых людей мало, и за ними идет охота. Побеждают те университеты, которые смогут направить ресурс коллектива на выполнение сложных задач. Преподаватели должны изыскивать уникальные компетенции и «почерк», что приведет к росту стоимости интеллектуального труда.

Если кафедра не может поднять финансовую компоненту на должный уровень за счет НИР, она должна поддержать свой имидж в обществе как интеллектуальная единица.

## Выходить на глобальные орбиты

Вузовские эксперты по направлениям науки должны знать не только лучшие практики, но и проблемные места в соседних регионах или, например, в странах третьего мира, которым можно предложить имеющиеся решения по выгодному для заказчика соотношению цена/качество. И это касается не только образовательных, но и инжиниринговых услуг. В этом и есть преимущество глобализации рынка.

## Гарантии качества

Общество очень чутко реагирует на ситуацию с изменением качества образования, в связи с этим нужны конкретные меры по улучшению данной ситуации. Прежде всего, это укрепление взаимосвязи обучения и исследовательской работы, прозрачность и публичность показателей качества. Четкое понимание и разделение понятий «успеваемость» (которая является скорее академической оценкой и необходима для перехода на следующий уровень высшего образования) и «компетенции» (которые являются показателями профессиональной оценки и определяют способность выпускника «реально заработать»).

Как «измерительный инструмент» качества подготовки можно предложить введение практики комиссионного приема экзаменов. У такого подхода масса преимуществ, например обеспечение саморазвития преподавателей и ответственности студентов на основе публичности экзаменационной процедуры, сведение к минимуму коррупционной составляющей в вузе. Но это уже совсем другая история.

**В. Ю. Соломин,**

начальник отдела международных и общественных связей



# Место, где свет

В мире есть немало мест, где хотелось бы побывать. Чаще всего, нас тянет туда, где тепло, где растут экзотические растения, где плещет море и солнце круглый год. В Сибири таких мест немного. Но одно из них вы найдете легко. И там всегда солнечно, светло и радостно. Там собираются самые веселые и креативные, там всегда есть что-нибудь вкусненькое. А еще там пальмы... Это солнечное место – фойе главного корпуса Омского государственного технического университета. И каждый, кто побывал здесь, скажет: «Поступай правильно, приходи учиться в ОмГТУ».



**Р**ано или поздно, школьники и их родители задаются вопросами, как подготовиться к поступлению в вуз, что успеть сделать еще в школе, чтобы стать успешным студентом.

По словам **О. В. Кропотина, декана факультета довузовской подготовки**, успешность подготовки к поступлению в вуз и дальнейшее обучение в качестве студента зависят от многих факторов, в числе которых:

- мотивация к обучению;
- уровень подготовки по базовым предметам;
- возможности для личностной и профессиональной самореализации, предоставляемые вузом.

Мотивация к обучению во многом обусловлена правильным выбором будущей профессии. И первый шаг здесь – профдиагностика. Она поможет

- выявить профессиональные склонности с учетом личностных особенностей, интересов и способностей;
- узнать, какие профессии вам подходят и почему;
- скорректировать обнаруженные слабые стороны способностей и характера;
- найти пути развития способностей, необходимых для самореализации в привлекающих профессиональных сферах.

В ОмГТУ можно пройти такую диагностику. Она включает профтестирование и консультацию психолога.

Если вы примерно решили, какой профессии посвятите свою жизнь, попробуйте себя: начните заниматься в кружках, секциях, по программам подходящего профиля. В нашем университете, например, данный вид предварительной подготовки традиционно реализуется в кружках «Политехнической школы».

Не стоит забывать, что желания школьников и их родителей получить ту или иную профессию нередко расходятся с потреб-

ностями в ней общества и государства. И стоит очень хорошо задуматься, будет ли обеспечен работой выпускник вуза и какой карьерный рост можно прогнозировать.

Второй шаг – выбор конкретной образовательной программы (направление или специальность высшего образования). Всегда рекомендуем родителям и школьникам познакомиться с подходящими (профильными) именно для них вузами и обратить внимание на содержание образовательных программ, места прохождения практики и последующего трудоустройства. Эту информацию можно получить на сайте вуза и на «Дне открытых дверей» вуза.

При подготовке по базовым предметам следует обратить внимание на ее качество, на взаимодействие в этом направлении школы с вузом. Например, наш университет проводит набор в специализированные (профильные) классы на базе школ № 37, 109 и лицея № 143. В этих классах ведется углубленная подготовка по математике, физике и информатике. Из собственного опыта преподавательской деятельности знаю, что студенты, прошедшие такую подготовку, выделяются среди своих одноклассников, демонстрируя хорошие адаптационные способности и высокий уровень базовых знаний по профильным предметам.

Стоит обратить внимание на наши подготовительные курсы. Разные по продолжительности и интенсивности программы, небольшие по количеству обучающихся группы, возможность готовиться по отдельным предметам, удобное расписание, дифференцированный подход в обучении, использование в учебном процессе информационных технологий, доброжелательная атмосфера и комфортные условия – все это делает подготовительные курсы популярными среди школьников.

**Наталья Колмановская, психолог:** «Действительно, в нашей ментальной и, следовательно, педагогической традиции мы свою судьбу, к сожалению, выбираем. То есть вынуждены оперативно принять решение (раз и навсегда!), чем и как заниматься всю последующую жизнь. И это еще не самая большая беда. Самая большая – что **выбирать нам предлагается преступно рано**. В 16–18 лет, когда психика наша еще не сформировалась для критического отношения не то что к миру, а к себе самому. Грубо говоря, у подростка нет никакой возможности прислушаться к себе и понять – где то, без чего он не просто не сможет жить, а что еще и принесет ему гармонию и признание? (Признание – очень важный момент для психического комфорта)...

Впрочем, **есть и хорошая новость**. А именно: понимание своей неудачи – уже успех. Перемена курса в этом случае просто необходимый шаг, если мы хотим прожить счастливую жизнь. И тому действительно немало примеров. Но есть одно условие – нужно обязательно повзрослеть. То есть принять на себя ответственность за решение. Иначе мотивом такой прекрасной авантюры опять будет какой-нибудь тренд, авторитет, даже романтика – но не наше личное ощущение судьбы».

**Исключить. Нельзя оставить По свидетельствам современников, Исаак Ньютон учился так плохо, что преподаватели считали, что он «не подает надежд». Дмитрий Менделеев провалил экзамены по химии в Петербургский университет. За неуспеваемость был исключен из Кронштадтского реального училища Петр Капица – будущий лауреат Нобелевской премии по физике.**

**Этот список можно продолжать и продолжать. Занимайтесь любимым делом, верьте в себя и не сомневайтесь в своей избрности!**

# Алексей Яковлев: Девчонок на ракетные специальности привлекают ребята

В канун Дня космонавтики заведующий кафедрой «Авиа- и ракетостроение» А. Б. Яковлев рассказал, как студенты ОмГТУ бороздят космические просторы и что там вообще происходит.

**Б**олее 50 лет прошло с тех пор, как человек впервые полетел в космос и вернулся на Землю. Если отбросить политические мотивы – противостояние двух систем, то для чего это было нужно?

Да, вопрос, конечно, интересный. Тем не менее, думаю, военная тема имела перво-степенное значение. Ведь большинство космических проектов связано с оборонной промышленностью. И первый ракетно-носитель, который вынес на орбиту Гагарина, это изначально была баллистическая ракета, спроектированная Королевым как оружие. Мы выполнили две задачи: создали ракету военного назначения и сумели направить на ней человека в космос. А перепрофилировать королевскую ракету на мирные цели было не сложно.

**Что нового происходит в ракетостроении сейчас?**

Нельзя говорить, что на наши специальности бум, но мы на подъеме. По некоторым позициям наши технологии не хуже американских, даже лучше. Наши носители выносятся на орбиту американские спутники. И здесь мы однозначно являемся лидерами. Кроме того, любые космические технологии толкают вперед «земную» промышленность.

**Как оцениваете современное гражданское самолетостроение?**

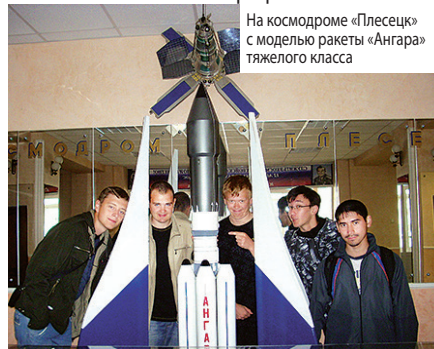
У нас есть хорошие проекты. Но был 20-летний пробел. И здесь играют роль не только технические показатели. Очень важны сервисные комплексы для наших самолетов. Тогда их выгодно будет производить и они будут продаваться. Нужны специалисты и базы, которые смогут обслуживать наши самолеты. Эксплуатация самолета и подготовка летчиков – две наиболее серьезные проблемы. Чтобы спроектировать и



В костюмах заправщика токсичным топливом ракеты «Рокет»

запустить самолет нужно несколько, может быть, даже десятков лет. Однако у нас есть Sukhoi Superjet 100, гражданский средне-магистральный самолет XXI века MC-21. Думаю, они будут успешно продаваться. Но это достаточно дорогие машины. У нас немногие авиакомпании могут себе позволить новые самолеты, собранные в России. Одна

из таких компаний – Аэрофлот.



На космодроме «Плесецк» с моделью ракеты «Ангара» тяжелого класса

**Сегодня большинству поступающих в технические вузы интересны направления, связанные с нефтепереработкой. А чем интересна ваша кафедра?**

Мы готовим студентов по широкому спектру направлений, не обязательно в космонавтике и авиастроении. И эти знания



Алушта, Крым (сентябрь–октябрь 2014 г.). Школа-семинар «Аэрокосмическая декада-2014», организованная МАИ

наши выпускники могут использовать во многих областях, в том числе по перекачке нефтепродуктов (в ракетах есть заправочные и сливные системы); есть пневматические системы, которые можно использовать в энергетическом машиностроении; гидравлические системы – в любом машиностроении, силовые установки, тепловые двигатели, космос завязан на передаче информации, дает возможность развиваться смежным отраслям. И подготовка на нашей кафедре была и остается элитной.

Далее, трудоустройство. Наши выпускники имеют хорошую возможность работать на оборонных предприятиях не только нашего города. Это Королев, Жуковский, Черноголовка. Перед молодыми специалистами открываются неплохие перспективы: интересная работа в сотрудничестве с западными компаниями. Кроме того, действуют социальные программы, в том числе жилищные.

**Что привлекает девушек на Вашу кафедру?**

Я давно работаю в приемной комиссии и скажу, что девчонок на ракетные специальности привлекают ребята. Они выходят на улицу и привлекают девчонок, агитируют.

Если серьезно, то здесь главное – увлеченность. У нас хоть и трудно, но интересно учиться, а еще интереснее практики. Ребята уезжают в Плесецк (Архангельская обл.), иногда присутствуют на запусках. Там они и живут в боевой обстановке, выезжают на стартовые позиции.

**Базовая кафедра ОмКБ – полет нормальный?**

С ОмКБ мы работаем давно: студенты выполняли дипломные проекты, проходили практику. А с 1 сентября добавили учебные занятия. Сейчас там обучаются 3–5 курсы. Это полезное начинание. Мы договорились так: лекционные занятия – общие знания, а практические и лабораторные предназначены для детального изучения той или иной технологии, которую используют на производстве. Тогда ребята приходят более подготовленными. Курсовые проекты выполняются на конкретном рабочем месте, в конкретной бригаде. Например, студент делает курсовую по расчету турбины или компрессора авиационного двигателя, а потом там же на этом же материале готовит дипломный проект. Здесь же и практику проходят. Кроме того, ребята, будучи студентами, трудоустраиваются и вторую половину дня они работают, получая зарплату и стаж. Это ведь и адаптация какая!

**Ракетные комплексы и космонавтика – прикладной бакалавриат. Хватает ли образования будущим работникам в этой области?**

Бакалавр – достаточно широкий профиль, дающий общее высшее образование.



Фото с верхней площадки обслуживания стартового комплекса ракеты «Космос-3М»

Это те, кто будет работать в цехах, технологиями, это мастера, руководители начального уровня. На такую категорию обучающихся у нас есть заказчик. Это ПО «Полет». Есть еще академический бакалавриат, где человек готовится к магистратуре. А с 2015 года у нас будет не прикладной, а академический бакалавриат. Потому что это требование времени и производства. Нужны не только высококвалифицированные работники, но и люди, способные мыслить более масштабно и перспективно.



# Слово о Трушлякове

На первый взгляд и не скажешь, что перед тобой доктор наук, профессор. Очевидно, сбивает с толку легкомысленная шапочка с канадским кленовым листочком и непринужденное легкое общение.

На фото: В. И. Трушляков, соискатель Ксения Рожаява, аспирант Михаил Дронь



**Н**а вопросы отвечает просто: за границу работать ездит в Канаду, Италию; море самое теплое и ласковое в Турции, и больше не надо. А еще рассказывает, что много лет работал на «Полете», а в 90-е пришел в политех, защитился и стал учить детей.

Весенние омские дороги привели, наконец, на ул. Долгирева в 3 корпус ОмГТУ. И, сняв куртку и ту самую шапочку, Трушляков Валерий Иванович стал тем, кто он есть – доктором технических наук, профессором кафедры авиа- и ракетостроения, директором научно-образовательного центра «Космическая экология». И пока он не начинает говорить, обращаешь внимание, как подходит ему великолепный шелковый шейный платок и благородные седины, как уютно располагается он в своем рабочем кресле и все предметы на рабочем столе как бы приготавливаются к совместной работе с ним. Его манеры, жесты хочется описывать языком русской классики. Например, «Валерий Иванович покойно положил свои большие руки на подлокотники кресла и начал рассказ».

В его речи удивительным образом сочетаются обороты давно забытых дней и современные словечки. Например, он говорит «жалование», а не зарплата, есть в его лексиконе слово «извоз», которое очень необычно звучит в космическом контексте; студентов зовет детьми. Но очень к месту может и «лузером» припечатать, возможно, ему знаком и другая, более соленая лексика; знает кучу баек, А уж когда он начинает говорить на любимую тему...

О сложнейших вещах он рассказывает, приводя в пример ситуации, знакомые каждому. Например, о ракетах, которые доставляют «полезную нагрузку на орбиту функционирования», он говорит как о космическом извозе. «Мы – извозчики. России

на мировом рынке принадлежит 40% космического извоза». И он рассказывает, как удержать эту долю за счет того, «что мы добиваемся снижения цены пуска, работаем над гибкостью пуска...».

Еще одна тема, которой занимаются в центре, – утилизация космического мусора. И вновь доступная для неспециалиста аналогия

от Трушлякова: «В космосе сейчас точно такая же ситуация по мусорным свалкам, как на Земле. Мы-то думали, что земные просторы бесконечны, океан бесконечен... Так получилось, что Россия оставляет очень много мусора в космосе, а из российского мусора – больше всех Омск. На то свои причины: Омску достались высокие орбиты – на тысячи и десятки тысяч километров. И если, например, зона освоения Самары до 450 км, где со временем «железо» потихонечку снижается и сгорает в атмосфере, то с высоких орбит аппараты не уходили. Прежние технологии проектирования космических аппаратов совершенно не предусматривали этапа «Уберечь за собой». Космос, как свалка бесхозная... Сейчас уже дошли до того, что космической станции нужно 3–5 маневров в год совершить, чтобы не попасть на мусор...»

Мы хотим, чтобы наше транспортное средство – ракета – уходило с орбиты. Это раз. И мы хотим добиться минимизации района падения ступеней ракеты. Это два. Ведь после каждого пуска проводится огромная работа. А вообще, 10–15% стоимости пуска уходит на уборку мусора... Наша задача – уменьшить район падения, чтобы ступень упала сухая, чтобы на ней остатков топлива не было, чтобы она не взорвалась на орбите.

«Космические» темы в исполнении В. И. Трушлякова захватывают и увлекают. Но и «земные» вопросы он решает зажига-

тельно, заразительно, что ли. Говорит, что не верит тем, кто утверждает, что успевают и наукой заниматься, и чем-то еще в равной мере успешно: «В таких сферах деятельности одновременно работать очень трудно, ведь чтобы добиться чего-то в науке, нужно каждое утро просыпаться с одной идеей, посвящать ей все свое время, жить с этим...».

Наконец, про «детей», т. е. студентов, магистрантов, аспирантов: «Надо любить детей... Честно говоря, чтобы студента привлечь к этой проблеме, надо очень хорошо за него взяться. Сначала нужно ребенку помочь найти себя. В группе найдется 2–3 человека, с которыми я и работаю. Они сами изъявляют желание, подходят. Конечно, предлагаешь темы, говоришь о преимуществах занятий наукой. Стараюсь быть с ними предельно откровенным. Когда шумят на лекции, мотивирую их очень жестко, говорю: «Вы будете лузерами, вас не будут любить женщины, ваши дети будут вас презирать, друзья отвернутся!» Иногда нужно подключать эмоции, драматизировать ситуацию... Раньше была установка: «Студент – это сосуд, который нужно наполнить знаниями». Сейчас студент – это факел, который нужно зажечь, а дальше он уже сам...».

От пафосных фраз про факел, которые, кстати, в исполнении Трушлякова В. И. звучат убедительно, мой собеседник очень естественно переходит к студенческой науке: «Вспоминаю начало своей научной жизни. Напишу статью, принесу научному



У ступени ракеты ст. преподаватель к. т. н. Игорь Вавилов и зав. лабораторией Юрий Власов

руководителю, он мне: «Вот это переделай, это переделай». А потом возьмет и сам напишет. И я, помня его, не раздражаюсь, раза два-три пошлю (переделывать), а потом сам напишу. Но как-то потихонечку они начинают сами соображать, писать. Как складывается их жизнь дальше, я не знаю, но по крайней мере мы формируем отношение к делу, к себе и окружающим».

Трезво глядя на происходящее, критически оценивая прошлое, Валерий Иванович Трушляков не утратил жажды жизни. И к нему так подходит есенинское «Как прекрасна земля и на ней человек...».

**Ю. Тихомирова,**  
редактор газеты

# ...Не забыть бы тогда, не простить бы и не потерять

Каждый год незадолго до праздника Великой Победы на улицах раздают георгиевские ленточки. И их повязывают кто на лацкан пиджака, кто на сумку, кто на автомобильное зеркало. Один из лозунгов этой акции «Я помню! Я горжусь!». В канун 70-летия Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне студентам нашего вуза были заданы вопросы о «той войне».



**П**ервым респондентом оказался студент-заочник, приехал досдавать сессию. Он служит на флоте в Крыму, по контракту, говорит, что нелегко. Вторым оказался пятикурсник, ждал в коридоре преподавателя, с легкостью согласился ответить на вопросы. В медиа центре обратились к девушкам-студенткам, приехавшим из Казахстана. Отвечала, конечно, одна. Вполне достойно. И упс! Оказывается, в школах Казахстана изучают историю с национальным акцентом. В фойе у актового зала всегда кого-нибудь встретишь. На этот раз на подоконниках сидели парочки, одна была занята – целовались, другая – нет. К ней и подошли. Как оказалось, очень удачно: парень, ну просто молодец! Не удержалась, спросила, где учится. Ответил, на ФТНГ. Девушка в конце разговора тоже удачно вступила. Наконец, на ступеньке зала ученого совета уютно смотрел в телефон молодой человек, как оказалось первокурсник радиотехнического факультета. Учиться нравится, более того, молодой человек проводит смелые исторические параллели, размышляет над зигзагами истории, думает о своем месте в ней. Что получилось в итоге? – В целом, неплохо. А в частности, все узнали много нового.

**1 – студент-заочник,**

**2 – пятикурсник,**

**3 – студентки из медиа центра,**

**4 – пара у актового зала,**

**5 – первокурсник РТФ.**

**Помните ли вы даты начала и окончания Второй мировой войны, Великой Отечественной войны?**

Практически все называют годы Великой Отечественной войны (1941–1945). Точные

даты назвали два респондента. Правильные годы начала и окончания Второй мировой назвали все, с днями хуже: про 1 сентября 1939 г. вспомнило два человека, день окончания никто не назвал.

**В войне против Советского Союза участвовали армии союзников Германии: Италии, Венгрии, Румынии, Финляндии, Словакии, Хорватии.**

**С сентября 1939 г. в состоянии войны с Германией находились Польша, Франция, Великобритания и ее доминионы. В течение 1941 г. к антигитлеровской коалиции присоединились СССР, США и Китай.**

**Какие страны воевали на стороне Германии, а какие на стороне СССР?**

1. На стороне Германии – Италия, Япония, со стороны СССР – США, Франция, Англия.

2. Война как раз и закончилась, когда победили японцев.

3. На стороне Германии – Япония, Италия. В блоке с СССР – Франция, Англия.

4. Германия – Венгрия, Румыния, по моему, Нидерланды, Австрия, Италия, Япония. Советский Союз – США, Великобритания.

5. В Италии фашизм был. СССР – Франция, Англия. В школе с учителем истории не очень повезло.

**Воевали ли Ваши родственники в ВОВ?**

**Полководцы Великой отечественной войны**

Георгий Жуков, Борис Шапошников, Александр Василевский, Константин Рокоссовский, Иван Конев, Алексей Антонов, Иван Баграмян, Николай Ватутин, Михаил Кирпонос, Родион Малиновский, Кирилл Мерецков, Семен Тимошенко, Иван Тюленев, Иван Черняховский и др.

**Вторая мировая война началась 1 сентября 1939 г. а закончилась 2 сентября 1945 г. Единственный конфликт, где было применено ядерное оружие.**

**Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 г. а закончилась 9 мая 1945 г.**

1. Да, дед, в пехоте.

2. Да, прадед. Я его даже видел. Бабушка рассказывала, что до Польши дошел, а потом война кончилась.

3. Да, дедушки воевали. Дед был десанником. (Молчавшая до этого девушка добавила: «Был сержантом».) Но они не любили об этом рассказывать.

4. Да, прадед со стороны мамы. Он даже не добрался до фронта, потому что поезд, в котором он ехал, попал под артобстрел, и деду оторвало стопу. Он трое суток истекал кровью, а потом его нашли советские солдаты и отправили в госпиталь. Дед прожил до 1989 г. и ему постепенно ампутировали ногу.

**В войне против Советского Союза участвовали армии союзников Германии: Италии, Венгрии, Румынии, Финляндии, Словакии, Хорватии.**

**С сентября 1939 г. в состоянии войны с Германией находились Польша, Франция, Великобритания и ее доминионы. В течение 1941 г. к антигитлеровской коалиции присоединились СССР, США и Китай.**

5. Мой дедушка воевал и брат моего дедушки воевал. Брат деда погиб, подрывался на mine. А дедушка, Михаил Григорьевич, жив. Он в боевых сражениях участия не принимал. Он был председателем колхоза. В свои 16 лет он был председателем колхоза. Но он поучаствовал в кампании на Дальнем Востоке: служил на корабле. У него есть медали. Пять лет назад его приглашали в Москву на праздничные мероприятия, посвященные 65-летию Победы.

**Назовите главные сражения ВОВ.**

1. Битва под Москвой, Курская дуга, Сталинградская битва, Взятие Берлина.

2. Для меня – Сталинградская битва.

3. Блокада Ленинграда. Битва за Москву, Сталинградская битва.



4. Это спорный вопрос, что считать главным сражением. Вообще, Сталинградская битва и битва за Москву. Операция «Багратион» наступление на Белорусском фронте.

5. На мой взгляд, переломным моментом было снятие блокады Ленинграда. Еще Курская дуга вроде, потом по Первому каналу показывали бои на Кавказе. Белорусский фронт, 1-ый Украинский фронт. Битва под Москвой. Белград.. нет, Сталинградская битва.

#### Знаете ли вы героев ВОВ?

1. Их много, уже не помню.

2. Для меня мой прадед герой.

3. Мы изучали казахстанских. Талгат Бегельдинов, Леонид Беда, это летчики. Рахимжан Кошкарбаев.

4. Александр Матросов, герои-панфиловцы, А. Маресьев, Кожедуб.

5. Мой личный герой – мой дедушка.

#### Назовите полководцев ВОВ.

1. Маршал Жуков, Рокоссовский, их много было всех уже не вспомнить.

2, 3. Маршал Жуков.

4. Со стороны Советского Союза маршал Жуков, Рокоссовский, Василевский, Тимошенко. А немецких я не знаю.

5. Жуков. Если не ошибаюсь, Карбышев (я по нему доклад в школе делал).

#### Как вы можете охарактеризовать идеологию Гитлера?

1. Это нацизм: одна нация должна управлять миром.

2. Даже не знаю. И хотя об этом много сейчас говорят, не хочу думать об этом.

3. Нацизм. Мы против этого. Фашисты истребляли другие нации. По-моему, в мире мы все равны.

4. Это варварская идеология. Гитлер ставил род арийцев выше других. Его идеология вылилась в катастрофу для всего мира.

5. Если брать в политическом плане, это, конечно, тупиковая идеология. Она называлась как-то вроде «теория чистой крови». Гитлер свои идеи пытался воплотить в жизнь. Даже его сторонники говорили ему, что на Россию нельзя ни в коем случае идти. А он совершил эту ошибку. И можно



Иван Данилович Черняховский (29 июня 1907 г. – 18 февраля 1945 г.) – дважды Герой Советского Союза. Самый молодой генерал армии и командующий фронтом в истории советских Вооруженных Сил.

«В лице тов. Черняховского, – говорилось в сообщении ЦК ВКП(б), СНК СССР и Наркомата обороны, – государство потеряло одного из талантливейших молодых полководцев, выдвигнувшихся в ходе Отечественной войны». (Эта формулировка использовалась только дважды. Первый раз на похоронах Н. Ф. Ватутина).

проводить параллели: то что происходило в Германии, сейчас происходит на Украине.



Мы придерживаемся того, что все можно решить мирным путем. Другое дело, что более пристальное внимание уделяется боеспособности армии, потому что есть определенные риски.

#### Как бы вы охарактеризовали сталинскую идеологию того периода?

1. Социализм. Все люди – братья.

2. На тот момент была правильной. Благодаря этой идеологии и победили.

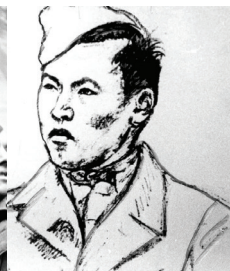
3. В те времена все слишком жестко было.



Разведывательно-диверсионная группа из спортсменов, умеющих снайперски стрелять, бегать, прыгать, свободно чувствовать себя в воде и под водой, выдерживать чудовищную нагрузку рукопашных схваток, сможет добраться до цели только идя вместе, передавая задание как эстафету. Их семеро. Среди них девушка-пловчиха. Ей предстоит самый сложный, последний этап пути... В основе сюжета реальные факты Великой Отечественной войны: на переправе затонула «катюша», наше новейшее секретное оружие. Чтобы установка не попала в руки врага, командование принимает решение уничтожить ее силами отряда особого назначения...

4. Здесь много противоречий. Но для войны эта идеология была максимально подходящей для наведения такой вертикали власти, порядка, мотивации в деле защиты страны, а потом – для восстановления ее из руин.

5. Очень отрицательно отношусь к этой идеологии. Это в прямом смысле нездоровая идеология: тот, кто шел наперекор



История знает, пожалуй, не менее 20 фактов установки флага на здании рейхстага. И среди советских солдат, которые под шквальным огнем

устремлялись к заветной цели, лейтенант Рахимжан Кошкарбаев и красноармеец Григорий Булатов 30 апреля 1945 года одними из первых сумели добраться с красным штурмовым флагом до рейхстага и установить его на фасаде здания. По словам Р. Кошкарбаева, 260 метров открытого пространства они Г. Булатовым ползли более семи часов. Лейтенанту Кошкарбаеву был 21 год, красноармейцу Булатову – 19 лет. Сталину, уничтожался.

#### Знаете ли вы стихи и песни о войне?

1. Марк Бернес, «Темная ночь».

3. Ленинградцы, дети мои... Жамбыла Жабаева, мы учили. «Жди меня...»

4. В детстве учили много. «Катюша», другие строевые и патриотические песни. (А девушка вдруг добавила «Последний бой».)

5. Первое, что приходит в голову, «Катюша». А стихами особо не увлекаюсь.

#### Есть ли у вас любимый фильм или книга о войне?

1. «Сталинград», на один раз посмотреть.

2. Есть. Старый очень фильм. Кажется, «Особое задание». Он о том, как в Советском союзе собрали лучших спортсменов и дали им задание: уничтожить затонувшую «Катюшу», за которой охотились немцы.

3. Ничего не смотрели о войне.

4. «В бой идут одни «старики»». «В августе 44-го».

5. Если не ошибаюсь, фильм Михалкова «Утомленные солнцем», особенно вторая часть. Я смотрел «Щит и меч», мне понравился, но Михалков лучше.

#### Песня о новом времени В. Высоцкий

Как призывный набат прозвучали в ночи тяжело шаги.

Значит скоро и нам уходить и прощаться без слов.

По нехоженным тропам протоптали лошади лошади...  
Неизвестно к какому концу унося седоков.

Наше время иное, лихое, но счастье как в старь ищи,  
И в погоню летим мы за ним, убегающим вслед.  
Только вот в этой скачке теряем мы лучших товарищей,  
На скаку не заметив, что рядом товарищей нет.

И еще будем долго огни принимать за пожары мы,  
Будет долго казаться зловещим нам скрип сапогов.  
О войне будут детские игры с названиями старыми,  
И людей будем долго делить на своих и врагов.

А когда отгрохочет, когда отгорит и отплатится,  
И когда наши кони устанут под нами скакать.  
И когда наши девушки сменят шинели на платица,  
Не забыть бы тогда, не простить бы и не потерять.

# О детях войны



По словам Елены Фокеевны, фотография сделана в первые послевоенные годы. На фото слева направо: девочка, которая приехала в гости к кому-то в Саратов, брат и сестра Белобородовы, Диана и Евгений, Венетта (дети ее звали Веночка), Щербакова Елена (Старовойтова Е. Ф.)

**Д**ень Победы помнится очень отчетливо. Около трех часов ночи мы проснулись, так как нам громко стучали в окна. Раздавались крики «Победа!», «Победа!» Люди выбежали на улицу, плакали, смеялись, хватали мужчин в гимнастерках (а другую одежду и невозможно было купить) и начинали их качать, подбрасывая в воздух. Это радостное безумие продолжалось весь день.

Что же предшествовало этому счастливому дню? Голод, холод, страх перед самолетами, несущими смерть. Я родилась в Саратове. По плану Гитлера Саратов должен был быть оккупирован после Сталинграда, поэтому в Саратове бомбили только заводские окраины. Мы жили на улице им. Дзержинского. Совсем рядом с нашим домом находилось здание НКВД, на крыше которого стояла зенитка. Когда был налет, зенитка стреляла и грохот был такой, что штукатурка падала с потолков. Мать прятала меня в темном коридоре. Даже после войны в нашем городе погибло много детей – находили нераззорвавшиеся снаряды и, играя, клали их в костры и...

Во время войны жизнь нашей семьи

с трубой, выпущенной в форточку. Когда печка топилась, она раскалялась докрасна, и становилось тепло, но на короткое время. Печка требовала мало топлива, но грела

**Когда генерал вернулся с фронта, он служил в Куйбышеве, и в Саратове был наездами. И вот ранней весной моя мать возилась около погреба: в замок попала вода, и она не могла его открыть... И во двор заходит генерал, на нем шикарная форма. Он видит, что мама мучается с замком. Генерал в этой роскошной форме становится рядом с матерью на колени. Мать в смятении: «Как же, ведь форму замараете!». А он говорит, ничего, вычистим как-нибудь. Долго он с замком возился, но все-таки открыл.**

недолго. Мы всегда испытывали холод и постоянно сосущий голод, хотя моя мать и несколько ее подруг объединились и пешком ходили в далекие деревни – меняли одежду и прочие предметы, оставшиеся от довоенной жизни, на еду: крупу, муку, картошку, соленые огурцы и т. д. Такие походы были очень опасными. Бывало, за ними гнались волки, подстерегали лихие люди. Однажды

**У нас в школе была учительница математики. Она очень тихо говорила, а иногда на уроке могла заснуть. Но никто никогда не смеялся над ней, не издевался. Потому что мы знали, что у нее какая-то трагедия, нервное потрясение. И все просто ждали, когда она проснется...**

**Где-то в 5 классе к нам привели девочку, хорошенькую с красивыми вьющимися волосами, а в них – седая прядь. И уж потом мы разглядели у нее на руке номер, т. е. она побывала в концлагере. Перед тем как ее привести, с нами провели беседу, чтобы мы ей не задавали вопросов. И мы это свято выполняли. Она никогда ничего и не рассказывала.**

– мама, старшая сестра и я – проходила в девятиметровой комнате, в которой стояла «буржуйка» – железная маленькая печка

мать провалилась в прорубь, болела больше месяца, и в результате болезни у нее пропал голос. (До этого она очень хорошо

пела.)

Еще вспоминается, как люди помогали друг другу. Возвращаясь из похода по деревням, мать сразу же часть принесенных продуктов несла в семью дворянского происхождения, так как они пухли от голода, потому что не умели противостоять горьким обстоятельствам. Мужчина в их семье воевал. Он был военспецом, перешедшим на сторону Советской власти. С войны он вернулся генералом и после войны, как мне кажется, был командующим Приволжским военным округом. Но его семья осталась в живых благодаря таким измученным, но стойким женщинам, как моя мать.

По-моему, мы победили не только из-за героизма воюющих, но и благодаря единению народа в тылу. Мы все помогали друг другу, сопереживая горю и лишениям. Отцы у большинства моих сверстников погибли и не только отцы... Но на весь Саратов был только один детский дом – небольшое двухэтажное здание на берегу Волги, на которое мы, дети, смотрели с ужасом – там жили одинокие дети. Тогда их было мало, потому что кто бы ни остался живым из их близких и дальних родственников, брал осиротевшего ребенка к себе и делился с ним последним куском.

Вспоминать все это тяжело, но необходимо. Прошло 70 лет, и появились люди, стремящиеся обогатить, унижить наш Великий народ-победитель, который «за ценой не постоит» (27 миллионов погибших и умерших) и который освободил мир от фашизма, встав единым фронтом, состоявшим из людей разных национальностей и верований, но объединенных чувством долга, справедливости, чести. Этот народ обладал огромным мужеством, не позволившим фашистам поработить мир. И этот народ завоевал Великую Победу. Низкий поклон этим людям! Их подвиг не будет забыт.

Странно, что злобствующие, лживые голоса доносятся из Европы, где огромные кладбища хранят память о юных героях 18–19 лет, которые погибали уже после 9 мая 1945-го. Например, такие герои лежат на Ольшанском кладбище в Праге.

Мы, дети войны, выжили и старались жить правильно за тех, кто не дожил. Мы помним и мы гордимся, что живем в Великой стране.

**Е. Ф. Старовойтова,**  
доцент кафедры «Иностранные языки».  
В ОмГТУ работает с 1962 г.



# Победы радостные звуки

«Россия». Танцевальная студия «Дебют» (рук. Наталья Кумарева)



Война закончилась. Победа! Театральная миниатюра, исп. студенты ОмГТУ



«Сына проводила на войну». Исп. Екатерина Коломойцева. Театральная студия «Грани» (рук. Елена Дрохенберг)



«Гляжу в озера синие». Исп. Анастасия Ивлева, танцевальная студия «Дебют»



«Варварство» Мусы Джалиля исполняет Ксения Шешолина

«Родную песню» исполнил а cappella вокальный ансамбль «Ретро» (рук. Елена Максимова)



«Романс» Д. Шостаковича исполняют ансамбль скрипачей (рук. Геннадий Хабенский)



«День Победы» исполняют хоровая капелла (рук. Вера Попова), все участники и зрители концерта





# Всё в норме. Как подготовиться к сдаче норм ГТО

24 марта 2015 г. физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) отпраздновал первую годовщину в своей российской истории: ровно год назад Владимир Путин подписал указ о возрождении норм ГТО. Но история ГТО началась гораздо раньше, 11 марта 1931 г. Тогда иностранная пресса назвала программу «новым секретным оружием русских».

**Т**от, кто сдает нормы ГТО, состязается сразу с тремя соперниками: со своими товарищами, участниками соревнований; с нормативами для того, чтобы

получить значок и с самим собой. В связи с этим система ГТО являлась мощным стимулом для развития спорта. Подготовка к сдаче нормативов ГТО позволяет развивать все

группы мышц, выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы. А еще ГТО тренирует важные личностные качества, необходимые не только в спорте.



## Отжимание для женщин

Среди огромного изобилия различных упражнений девушки предпочитают все, кроме отжиманий. Ведь на первый взгляд кажется, что эти упражнения чрезвычайно сложные и совершенно бесполезные.

Но! Благодаря отжиманию все мышцы плечевого пояса и груди будут замечательно проработаны. Девушки напрасно думают, что над верхней частью туловища работать не надо — все тело должно быть в тонусе. Это упражнение также способствует прокачке мышц пресса, а это замечательный плоский животик, лишенный жировой прослойки. И еще одна очевидная польза отжиманий для женщин — сжигание калорий. Кроме того, регулярно тренируясь, вы сможете улучшить форму груди.

## Девушкам: как правильно научиться отжиматься

Начинать лучше не с классического жима от пола, а от стены, стоя на ногах. Может показаться, что это совершенно ничего не дает, однако это не так. Для начала вы должны приучить грудные мышцы, мышцы рук и живота к минимальным нагрузкам.

В первый подход попробуйте выполнить

10–20 повторов. После того как ощущения нагрузки пропадут, увеличивайте каждый подход на 10 раз.

Займите исходное положение около стены: отойдите на 1–1,5 шага и упритесь руками в стену. Движения к стене и обратно должны быть медленными и продуманными, чтобы мышцы могли ощутить всю нагрузку. После того как вы освоите это упражнение, можно переходить к «классике».

## Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с в исходном положении; 4) поочередное сгибание рук.

## С чего начать, если не можешь подтянуться ни разу

Есть хорошая техника, которая называется **негативные повторения**. Суть состоит в том, что нужно принять положение, как будто вы уже подтянулись. Для этого можно взять стул, встать на него и зафиксировать в таком положении — руки держатся за турник, подбородок над турником. Повиснув на перекладине, начинаем медленно опускаться — делать это упражнение как можно медленнее. Опустились до конца — затем снова поднимаетесь и снова медленно опускаетесь. Продолжайте делать негативные повторения до тех пор, пока не сможете уже оказывать сопротивление силе тяжести и будете опускаться быстро. Не стоит делать больше 5–7 повторений. Потом немного отдохните и снова приступайте к упражнению. Достаточно будет сделать три подхода. Не обязательно тренироваться каждый день, мышцы не будут успевать восстанавливаться. Оптимально проводить тренировку 2–3 раза в неделю.





Кроме основных, предусмотрены испытания (тесты) по выбору: метание спортивного снаряда весом 700 г для юношей, 500 г для девушек; бег на лыжах на 5 км или кросс на 5 км по пересеченной местности; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

В ОмГТУ с 14 марта по 14 мая 2015 г. проводится предварительный этап внедрения комплекса ГТО. Назовем фаворитов в основных видах ГТО.

**Бег на 100 м**  
Кобенко Екатерина (ФЭОИМ) – 14,0 с;  
Рябокляч Алексей (ФЭОИМ) – 12,5 с;  
**Прыжки в длину с места**

Кобенко Екатерина (ФЭОИМ) и Котвицкая Татьяна (ФИТиКС) – 242 см;  
Снитко Евгений (ФТНГ) и Подгурский Сергей (ФЭУ) – 284 см.

**Бег на 2000 м**  
Черная Вероника (НХИ) – 8.35 мин.  
**Бег на 3000 м**  
Федосов Евгений (ФТНГ) – 10.07 мин.  
**Отжимание**  
Меньшикова Александра (ФЭУ) – 55 раз.

**Подтягивание на перекладине**  
Рябокляч Алексей (ФЭОИМ) – 34 раза.

**Пресс**  
Меньшикова Александра (ФЭУ) – 67 раз.

**Наклон из положения стоя на скамейке**

Терещенко Надежда (ЭНИ) – +25 см;

Есимов Асет (ЭНИ) – +30 см.

## Нормы ГТО VI ступени для студентов (18–29 лет). Основные виды упражнений

**Бронзовый знак**

**Серебряный знак**

**Золотой знак**

### Мужчины

| № п/п | Виды испытаний (тесты)   | Возраст (лет) |       |       |       |       |       |
|-------|--|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |  | 18–24         |       |       | 25–29 |       |       |
|       |  |               |       |       |       |       |       |
| 1     | Бег на 100 м (сек.)  | 15,1          | 14,8  | 13,5  | 15,0  | 14,6  | 13,9  |
| 2     | Бег на 3 км (мин., сек.)   | 14.00         | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3     | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380           | 390   | 430   | -     | -     | -     |
|       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                           | 215           | 230   | 240   | 225   | 230   | 240   |
| 4     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 9             | 10    | 13    | 9     | 10    | 12    |
|       | или рывок гири (кол-во раз)  | 20            | 30    | 40    | 20    | 30    | 40    |
| 5     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6           | + 7   | + 13  | + 5   | + 6   | + 10  |

### Женщины

| № п/п | Виды испытаний (тесты)   | Возраст (лет) |       |       |       |       |       |
|-------|--|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |  | 18–24         |       |       | 25–29 |       |       |
|       |  |               |       |       |       |       |       |
| 1     | Бег на 100 м (сек.)  | 17,5          | 17,0  | 16,5  | 17,9  | 17,5  | 16,8  |
| 2     | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 11.35         | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3     | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270           | 290   | 320   | -     | -     | -     |
|       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                           | 170           | 180   | 195   | 165   | 175   | 190   |
| 4     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                   | 10            | 15    | 20    | 10    | 15    | 20    |
|       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | 10            | 12    | 14    | 10    | 12    | 14    |
| 5     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)          | 34            | 40    | 47    | 30    | 35    | 40    |
| 6     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8            | +11   | +16   | +7    | +9    | +13   |



Техника прыжка с места делится на 1) подготовку к отталкиванию; 2) отталкивание; 3) полет; 4) приземление

### Для подготовки к бегу на 2 и 3 км

необходимо развитие **выносливости**. Это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. При решении задачи развития выносливости наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся,

самым простым и доступным упражнением является бег трусцой.

Попробуйте пробежать трусцой 3 км, частота сердечных сокращений (ЧСС) при этом у вас не должна превышать 120–140 уд./мин. Частоту пульса подсчитайте за 15 секунд, а умножив результат на 4, получите величину ЧСС в минуту.

Если нагрузка оказалась слишком тяжелой и ЧСС возросла выше 140 уд./мин, а мышцы «устали», то необходимо чередовать бег трусцой с ходьбой до тех пор, пока организм не начнет справляться с этим заданием. Постепенно сокращайте отрезки ходьбы.



Если первое задание выполнено, усложняйте его: постепенно доведите продолжительность работы до 30–45 минут, ориентируясь на темп со скоростью 5–6 мин. на один километр. Выполняйте это задание сначала два раза в неделю в течение 2–4 недель. Если и эта нагрузка окажется не по силам, увеличивайте частоту занятий, прибавляя через каждые 2–4 недели одно занятие до тех пор, пока не приучите себя бегать 5–7 раз в неделю по 30–45 минут в любую погоду. Скорость бега при этом увеличивать не спешите. Сначала освоите необходимый объем нагрузки, а лишь затем постепенно поднимайте скорость бега.

На следующем этапе рекомендуется в зависимости от самочувствия и подготовленности ежедневное непрерывное пробегание 5–6 км в равномерном темпе со скоростью от 6–5 до 5–4 мин./км. Чем выше будет уровень выносливости, тем более высокой может быть и скорость бега. Один раз в 2–3 недели (лучше в выходной) можно пробежать и более длинную дистанцию в 8–10 км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью дистанцию в 5–6 км, но такая работа может выполняться не чаще, чем 1 раз в неделю.

### Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания участник по команде делает два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Т. Ю. Белова,**  
ст. преподаватель кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Омской области.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ55-00378 от 24.09.2012 г.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Редакция не отвечает за стиль и содержание авторских материалов. Распространяется бесплатно. Для детей старше 12 лет.

**Учредитель** – ОмГТУ. Тираж 900 экз.

**Редактор** Юлия Тихомирова

**Дизайнер**: Анастасия Долгановская

**Верстка**: Юлия Тихомирова

**Адрес издателя и редакции:** г. Омск-50, пр. Мира, 11, ОмГТУ, 6-й корпус, ауд. 342. Эл. почта: pol@omgtu.ru  
Номер подписан в печать 06.04.2015, по графику 06.04.2015, фактически 06.04.2015. Номер вышел в свет 13.04.2015.

Отпечатано в типографии «Золотой тираж»

Адрес типографии: 644007, г. Омск, ул. Орджоникидзе, 34