

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



К звёздам!
 Кузница
 ракетостроителей
 — на стр. 2



День Победы
 Во всём своём
 многообразии в МФ ЮУРГУ
 — на стр. 4-5



Служить бы рад
 Преимущества мужской про-
 фессии
 — на стр. 6



Планы на лето
 Путёвки в награду активным
 студентам
 — на стр. 7

ФОТОРЕПОРТАЖ



Этот День Победы...

ЮБИЛЕЙ

К звёздам!

У кафедры прикладной математики и ракетодинамики двойной повод для гордости: осенью исполняется десять лет со дня её основания на ЭТФ, а буквально через месяц состоится первый в истории филиала выпуск специалистов-ракетчиков очного отделения.

Мы решились узнать у заведующего кафедрой, к. т. н., доцента **Владимира Ивановича Киселёва**, какими достижениями кафедра действительно гордится. Итак:

Год назад кафедра совместно с предприятием-партнёром АО «ГРЦ Макеева» участвовала в конкурсе Министерства образования и науки РФ «Новые кадры для оборонно-промышленного комплекса». Программа целевой подготовки специалистов для предприятия-партнёра, предложенная кафедрой, вошла в двадцатку и была допущена ко второму этапу конкурса. Учитывая, что в конкурсе участвовало свыше 570 программ, в том числе предложенных лучшими столичными вузами страны, это большой успех.

После того, как ЮУрГУ получил статус национального исследовательско-



го университета, особую роль в оценке деятельности кафедр приобрели показатели научной деятельности — количество качественных печатных трудов и объёмы выполняемых научно-исследовательских работ. Здесь у «ракетчиков» есть значительные успехи. С 2011 г. кафедра значительно перевыполняет плановые показатели по объёмам НИРовских работ и почти всегда выполняет плановые показатели по количеству публикаций.

С 2013 г. на кафедре успешно функционирует научно-технический семинар «Научная среда». Формат его своеобразен: темы доклада — свободные, уровень одновременно и научно-технический, и научно-популярный, изложение — доступное

для разношёрстной аудитории. На семинары приглашаются все желающие: преподаватели вузов и школ, работники предприятий, студенты и школьники, рабочие и пенсионеры. На семинаре выступали ученые из Челябинска, Снежинска, ГРЦ Макеева и других учреждений. Особенностью семинара является и то, что гонорар за выступление докладчикам не полагается. Сейчас в связи с усиленной подготовкой студентов перед выпуском проведение семинаров приостановлено. Обычно они проводятся приблизительно один-два раза в месяц. Ежегодно кафедра готовит студентов для участия в международных интернет-олимпиадах по математике и информатике. И на этом поприще в 2012 г. три студента филиала попали в первую десятку по Челябинской области.

Сейчас кафедра прикладной математики и ракетодинамики при поддержке головного ЮУрГУ работает над созданием современной учебно-лабораторной и экспериментальной базы для еще большего улучшения качества образования. На данный момент определена площадь под эту базу, из головного ВУЗа получены три учебно-лабораторных стенда.

И открыты двери для новых абитуриентов!

Максим Полтавский,
возможно, будущий студент МФ ЮУрГУ

НАША СТАТИСТИКА

НОМО LEGENS, или Как пройти в библиотеку

27 мая — Всероссийский день библиотечкаря. Даже при самом pessimистичном анализе каждый студент МФ ЮУрГУ хотя бы раз в год заходит в библиотеку.

По реальным данным зав. библиотеки Сухановой Г.С., за 2014 год почти 2,5 тысячи человек посетили абонемент библиотеки 12 тысяч раз. Аналогичная цифра даётся и для читальных залов. При этом было выдано свыше 16 тысяч книг «на руки» и свыше 21 тысячи — в читальном зале.

стемам и ресурсам (ЭБС) в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО).

В настоящее время заключены лицензионные отношения с 18-ю информационными интернет-ресурсами, информационно-библиотечными и справочными системами.

Расскажу, как пройти в две наиболее крупные.

ственным, техническим и гуманитарным наукам (43 000).

eLIBRARY.RU

<http://elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека — крупнейший российский информационно-аналитический портал, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. В открытом для ЮУрГУ доступе — более 35 тысяч наименований книг и столько же журналов. Доступ в данные интернет-библиотеки возможен, поми-

Факультет	Зарегистрировано пользователей			Посещения, ед.		Выдано документов, экз.	
	Всего	Студентов	Преподавателей	Абонемент	Читальный зал	Абонемент	Читальный зал
ГФ	63	32	20	1404	122	582	1353
ФЭУП	949	827	91	4791	6579	6683	7700
ММФ	903	790	90	4358	3079	4525	3859
ЭТФ	533	420	78	1623	2457	4418	8225

Если количество печатных изданий библиотеки филиала — 142,4 тысячи единиц, то по приблизительной, самой скромной оценке объем доступных электронных документов — около 20 миллионов! Это стало возможным с организацией доступа студентов к электронным библиотечным си-

ЭБС издательства ЛАНЬ

<http://e.lanbook.com/>
Включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы (35 000 наименований для ЮУрГУ), так и электронные версии периодических изданий по есте-

мо компьютеров филиала, с компьютеров персональных. Как получить бесплатный доступ с домашнего компьютера, подскажет работник библиотеки. Приятного и полезного чтения!

С. В. Ярушина,
начальник учебного отдела

Прощальное письмо

Обернуться не успели — пролетели года, и вот мы уже в одном шаге от диплома.

2010 год. Все мы помним, как поступали, как было волнительно сдавать ЕГЭ в университете. Ждали результатов, искренне радовались, что прош-

ли. Это были чудесные годы! Многому научились у преподавателей — не только знаниям, но и жизненному опыту.

С самого начала нас было всего семеро, но с годами мы подросли до 11 человек. Наша специальность на-

зывается «Социально-культурный сервис и туризм». Из названия можно подумать, что это простая и романтическая профессия. Но нет! Чтобы стать «туристом», нужно преодолеть путь через много часов лекций и практик. Самое интересное — это выездные практики, ведь нет ничего прекрасней, чем собственными глазами увидеть свою специальность в действии.

Да, было сложно, иногда мы учились 7 дней в неделю, но это того стоило! Хочу выразить благодарности всем нашим преподавателям: они всегда нас поддерживали, не давали спать на лекциях.

Хочу пожелать будущим выпускникам и студентам: не сдавайтесь и не складывайте руки, если что-то не получается, попробуйте ещё! Наслаждайтесь каждым днем, ведь такого у вас больше не будет! 🔥

Яна Еришова, ФЭУП



ПРЕПОДАВАТЕЛИ РУЛЯТ:

- Нарисуй на доске попугая, ну, то есть напряжение, я хотел сказать.
- Если завтра расстрел, то «извините, придется его отложить».
- Как ты умеешь мерить измерения? Никак не умеешь, т. к. ты студент.
- Плюс никогда не родит электронов.
- Если он закрыт, он должен быть железобетонно закрыт.

ППС БЕЗ ГАЛСТУКА

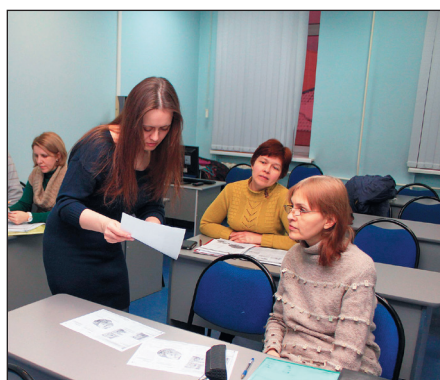
Учи учёного

Не только у студентов есть повод для предэкзаменационного волнения. Вскоре экзамены предстоит сдавать и трём группам преподавателей.

С середины января на ММФ начались курсы повышения квалификации по английскому языку для преподавателей. 72 часа, три группы — начальная, средняя и продвинутая. К финишной прямой подходят около 20 «учеников» — подходят семимильными шагами, так что средняя группа уже наступает на пятки продвинутой, а «бегиннеры» выросли почти на две ступени сразу.

Каково учить тех, кто сам привык учиться, мы спросили у **Евгении Анненковой**, преподавателя курсов. Евгения два года вела уроки английского за границей в школах English West и European Institute и лингвистическом центре American Cultural Association Language School, сейчас пишет учебник.

— Учить преподавателей, которые пришли сознательно за новыми знаниями и оценивают тебя ещё и с профессиональной точки зрения — это же та-



кая ответственность! Так что сначала было немного страшно. А потом оказалось, что с ними даже проще и интересней работать!

Они инициативные. Домашние задания стараются делать полностью, некоторые в начале урока подходят с вопросами, что очень приятно! Конечно, бывают и причины вроде «не было времени», «очень много работы» — в таком случае разбираем д/з на уроке все вместе. На контрольных не списывают — стараются сами делать по мере возможностей.

Начинающая группа и вовсе к каждому заданию подходит крайне серьезно и каждое правило требует тренировать до тех пор, пока его не освоит все. От такой тщательности, вероятно, и серьезный рост: они неплохо читают, переводят короткие рассказы, немного уже понимают на слух,

могут рассказать о себе, поддержать разговор на элементарном уровне и не потеряются за границей!

Средняя группа заговорила. Если вначале они в основном предпочитали слушать, то сейчас почувствовали, что не так все сложно, как им казалось, и мы стараемся общаться только на английском.

Что до продвинутых — мы с ними столько разных тем обсуждали, от путешествий, проблем воспитания, ремонта дома, инопланетян до политики, что, надеюсь, они смогли пополнить свои словарные запасы и более уверенно теперь будут беседовать с иностранцами.

Не сомневаюсь — с экзаменом при таком подходе справятся все. А в будущем году продолжим курсы, и начинающая группа наконец догонит, а то и обгонит продвинутых.

Персональное послание:

My dear students! It has been a great pleasure working with you. I would like to thank you a lot for your enthusiasm and eager for knowledge. I had really good time with you and I feel a little bit sad because it flew very quickly. I hope you enjoyed our lessons as well. I wish you nice summer holidays and hope to see you again. 🔥

Маргарита Головина

СОБЫТИЕ МЕСЯЦА

День Победы, День Победы, День Победы!

В юбилейный год Победы особенно важно сделать так, чтобы и скромные успехи, и великие свершения простых солдат той войны стали общеизвестными. МФ ЮУрГУ встретил День Победы фейерверком мероприятий.

В течение полутора месяцев на факультетах проходили Уроки Памяти, а студенты в рамках мультимедийного проекта «Судьба моей семьи в судьбе моей страны» писали эссе и очерки о тяжёлых военных лет, снимали короткометражные информационные сюжеты и даже записывали радио-интервью.

В последнем-то МФ ЮУрГУ и преуспел, завоевав «серебро» своей душевностью и искренностью. Публикуем его текст и мы — согласитесь, оно заслуживает «золота»!

лы, вели работы в архивах музеев области, в государственных архивах, проводили большое количество встреч с писателями-фронтовиками, ветеранами, участниками Великой Отечественной войны.

Целью работ нашего клуба являлся поиск информации о выпускниках нашей школы.

Весной 1941 года они посадили тополя перед школой, а после выпускного бала, в июне, ушли на фронт добровольцами. Вместе с ними ушёл и директор.

Из 18 выпускников с фронта вернулись только двое, а посаженные ими деревца превратились в огромные тополя, и ежегодно под этими тополями проходят линейки.

— [ЕЗ] А о своей семье вы знаете так же подробно?

— [КМ] Когда я была маленькая, моя прабабушка много рассказывала мне о суровых годах войны. Когда началась война, мой прабабушке Анастасии Яковлевне Новосёловой исполнилось всего 9 лет.

Во время войны у неё не осталось родителей: папу забрали на фронт, а маму забрало НКВД. Поэтому она жила с бабушкой. Было очень тяжело: не было еды, не было одежды. Поэтому, чтобы не замёрзнуть, она надевала на ноги рукава от телогрейки. Уже в 9 лет она работала в колхозе.

Летом они на быках пахали землю, и моя прабабушка рассказывала, что у неё был очень непослушный бык. Он всегда падал, ленился, не хотел идти, и ей было очень тяжело с ним справляться.

Мой дедушка рассказывал про своего папу, моего прадедушку. Он участвовал в боях подо Ржевом, в сражениях за Кёнингсберг, который ныне именуется Калининградом, отсюда его раненым вернули домой.

Второй мой прадедушка воевал в Монголии. Он состоял в войсках забайкальского фронта, они сражались в пустыне Гоби. Мой прадедушка выжил в этой войне, но вернулся домой контуженным.

— [ЕЗ] Твои родственники побывали на всех фронтах: и на восточном, и на западном, и в тылу... А сама бы ты хотела участвовать в полевых раскопках?

АПРЕЛЬ

22 апреля на территорию ФЭУП «высадился десант» из 20 человек — студентов и аспирантов исторического факультета ЮУрГУ. Собравшись (а также ученикам школы № 16 и лица № 6) провели олимпиаду «Победы советских вооружённых сил России и СССР» и представили проект «Устно-исторический метод изучения родного края и истории жизни разных поколений уральцев».

АПРЕЛЬ

27 апреля в здании ФЭУП открылась выставка «Миасс в годы Великой Отечественной войны». Здесь на стенах (два метра в высоту и двенадцать — в длину) показана жизнь миассцев на фронте и в тылу в 1941-1945 гг.

А выставка в библиотеке ГФ повествует о роли геологов в войне 1941-45 гг.: работе тыловых геологов — по воспоминаниям Лидии Ивановны Лобовой — и геологов-фронтовиков, чьи рассказы собраны в трех небольших книгах.

МАЙ

8 мая на ФЭУПе прошёл праздничный концерт, гвоздём которого вновь стал фольклорный ансамбль «Забава», только-только вернувшийся с общероссийского этапа «Весны студенческой». Военные песни, торжественное настроение позволили студентам оказаться ещё ближе к тем временам, когда мирное небо над головой было главной мечтой миллионов наших соотечественников.

МАЙ

13 мая команда нашего филиала в 47-й эстафете «Технополис», посвящённой 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, заняла третье место среди всех факультетов и филиалов ЮУрГУ.

16 мая сборная МФ ЮУрГУ стала первой среди команд средних и высших учебных заведений в 78-ой традиционной легкоатлетической эстафете г. Миасса.



— [ЕЗ] Скажите, ребята, интерес к прошлому ваших дедов и прадедов проснулся у вас только благодаря конкурсу?



— [КМ] Я заинтересовалась поисковой деятельностью ещё в Екатеринбурге, когда училась в школе. Я участвовала в клубе «Поиск» Музея боевой славы. Мы собирали письма с фронта выпускников нашей шко-

— [КМ] О своих родственниках я уже знаю достаточно, но к этому важно и нужно привлекать молодёжь.



— [ДЛ] Если честно, я бы раскопки совершал в поисках чего-то, что могло бы связать меня и деда. Своего деда, фронтовика Валентина Поликарповича Соловьёва, я в живых не застал. Я знаю одну историю — мама мне рассказывала о военной поре.

После очередной отбитой атаки обнаружилось, что линии связи нет — обрыв произошёл, и моему деду приказали восстановить эту связь. Связь-то дед восстановил, но был ранен, пришлось ему даже пролежать целые сутки под обстрелом. В итоге он очнулся только в поезде — его везли в госпиталь оперировать.

По окончании войны, если я не ошибаюсь, он выгонял бандеровцев на Украине. Больше я ничего не могу сказать. Медалей у него ещё очень



много, я их периодически просматриваю ради того, чтобы, быть может, в каких-то архивах их увидеть и знать, что не только кому-то присвоены были, но и моему деду.

— [ЕЗ] Я уверена, у тебя ещё будет такая возможность. Связь поколений необходимо поддерживать! Люди, вдохновляясь поступками своих предков, проявляют отвагу, достойную героев прошлого. В Миассе каждый человек знает имя Феди Горелова. Его родственник продолжил

славную традицию на ниве защиты Родины.

— [АМ] Я троюродная правнучка известного героя гражданской войны Фёдора Горелова. Но хотелось бы рассказать поподробнее о его брате Николае Александровиче Горелове.

По рассказам моей бабушки, в 31 год Николая Горелова забрали на фронт в Московский военный округ. Там он служил адъютантом командира гвардейского полка 31-й армии. Вскоре их полк выехал в небольшой город Старицу, а затем переместился во Ржев. В одном из боёв под Сычёвкой, 15-го марта мой прадед был тяжело ранен. Почти 6 месяцев он пролежал в госпитале, потом находился в обозе: возил на передовую обеды и боеприпасы для солдат, на обратном пути вывозил раненых.

Награждён орденами и медалями первой степени, но они не сохранились, т. к. в них играли дети — игрушек в то время не было. День Победы встретил в Германии. Накануне 50-летия Победы он умер. Он был настоящим героем. Я им очень горжусь.

Радиоинтервью подготовлено студентами Миасского филиала ЮУрГУ Евгенией Зыряновой (ЭТФ), Кристиной Медведевой (ФЭУП), Дмитрием Лутковым (ФЭУП) и Алёной Мальцевой (ФЭУП).

ВЕСТИ ФИЛИАЛА

Лесной десант



27 апреля студентам МФ ЮУрГУ выпала редкая возможность совершить одно из трёх истинно мужских дел — посадить дерево. И не одно.

В рамках эки-акции «Леса Победы» в п. Тургояк больше 4,5 тысячи молодых сосёнок обосновались на 0,7 га земли силами всего сотни волонтеров. Нетрудно подсчитать, что в среднем участники перевыполнили первый пункт «мужского» плана минимум в сорок раз.

Каждого из таких «героев» отметили специальным значком (организации, принимавшие участие в посадке — поисковые и волонтерские отряды Миасских, Троицких и Челябинских вузов, — получили почётные грамоты, а некоторые деревья — георгиевские ленточки). Так что если встретите кого-то из них — знайте: он или она теперь наверняка выискивают возможность построить дом.

А «великолепную тридцатку» добровольцев из МФ ЮУрГУ ищите сразу в летних университетских стройотрядах!

Алексей Горкун, выпускник ФЭУП

Служить бы рад

Не менее животрепещущей темой, чем надвигающаяся сессия, для студентов является весенний призыв. На актуальные вопросы мы получили информацию из самых первых уст — у Сергея Вячеславовича Васильева, военного комиссара Миасского городского округа.

Когда в этом году начинается призыв и когда закончится?

— Уже начался. Согласно закону о воинской обязанности весенний призыв проходит с 1 апреля по 15 июля.

В какие регионы будут направлены новобранцы?

— Во все, от Калининграда до Сахалина, от Крыма до самого острова Халейнго. СМИ смотрите? И на северном полюсе наши десантники высадились! Вообще я считаю службу в вооружённых силах достойной мужской профессией, а если не профессией, то настоящим мужским делом, которому стоит отдать год жизни — тем более это не такой большой срок.

К тому же законодательно чётко закреплено, что все, кто не прошёл военную службу, не имея на то законных оснований, не подлежат приёму на государственную и муниципальную службу, а если они туда устроились, то должны быть уволены. Это жёсткая позиция, она соблюдается.

Каковы особенности прохождения службы людьми с высшим образованием?

— Во-первых, у них есть право выбора: проходить военную службу по призыву (1 год) либо по контракту (2 года). Статус «контрактника» от статуса «призывника» отличается значительно. Это и денежное довольствие, и социальные льготы, блага, которые предусмотрены по закону о воинской обязанности, положению о порядке прохождения военной службы и закону о статусе военнослужащих.

Помимо того, если вдруг военнослужащий определился, что будет служить по контракту, а спустя какое-то время передумал, он имеет право написать рапорт о переводе. Время, прослуженное по контракту, будет засчитано 2:1 (к примеру, полгода приравняют к трём месяцам по призыву).

Есть ли сейчас курсы, после которых можно сразу служить офицером?

— Нет, поэтому появляется возможность обучения на военной кафедре. Отбор производится через медкомиссию. Я знаю, что ряд выпускников этого года намерены проходить военную службу по контракту в должности офицеров, и с кадровыми органами воинских частей идут переговоры. Я считаю, это правильно. Практика показывает, что большой процент выпускников, получив высшее образование, причём даже платное, не могут трудоустроиться по специальности. Продавец-консультант в салоне сотовой связи, магазине бытовой техники, билетёр в кинотеатре, водитель «Газели»...

А военнослужащий — один из наиболее защищённых слоёв нашего общества и в социальном плане, и в денежном, плюс это возможность приобрести очень хорошее жильё.

Прослужив 3 года по контракту, военнослужащий получает возможность вступить в военную ипотеку. Чем дольше срок службы, тем больше накопления. Мы рассчитывали суммы за 2014 год — солидно, можно взять достойную квартиру в городе-миллионнике (Екатеринбург, Самара, тот же Челябинск) либо в небольшом городе типа Миасса можно претендовать на хороший дом (порядка пяти-шести миллионов). Это при хороших показателях: полная выслуга (20 лет), состав семьи и т. д.

Можно ли пройти обучение по направлению военкомата до призыва? ДОСААФ, парашютные дисциплины?

— Мы целенаправленно готовим водителей. Обучению в ДОСААФ подлежат граждане, проходящие по очередному призыву, т. е. учащиеся 1-3 курсов не подходят — набираем только выпускников. Как правило, студентам вузов тяжело совмещать занятия в автошколе с подготовкой к защите диплома. В средних учебных заведениях этот процесс попроще, поэтому зачастую автошкола комплектуется там. В принципе приказ министра обороны предусматривает и подготовку граждан с высшим образованием, поэтому если есть желание, если гражданин годен по состоянию здоровья и чувствует, что может параллельно закончить автошколу и университет и сразу пойти служить водителем, — пожалуйста, мы готовы рассмотреть.

Что немаловажно, это всё бесплатно.

— Это называется «на бюджетной основе». Плюс автомобили не про-



сто одни из лучших, а самые лучшие, и самый лучший в городе грузовой парк: КАМАЗы, Уралы и т. д. Машины все свежие, если не новые, то сняты с консервации, износ технический очень и очень мизерный, ни в одной автошколе города таких автомобилей нет!

А как в общем сейчас дела в армии обстоят?

— Как вам ответить конкретно? По-разному! Если есть офицер, настоящий командир, руководитель, способный принимать волевые решения, искоренять негативные явления, то и в воинской части всё нормально. Также я сужу по тому, как часто обращаются родители. И должен отметить, что в последнее время обращений по поводу проблем у детей по месту прохождения службы, притеснений сослуживцев, невыносимых условий всё меньше — они практически сведены к нулю.

Идти служить необходимо с положительным настроем. Как возьмёшься за дело, так оно и пойдёт. Если начнёшь делать спустя рукава, то и служба будет тяжёлой. Если идти с намерением извлечь из себя какую-то пользу, посмотреть, что такое армейский порядок, дисциплина, получить военно-учётную специальность, выйти готовым специалистом — наводчиком, механиком-водителем, командиром отделения, — получишь максимальную выгоду из этого года службы.

Думайте шире. Помните, что у нас самая большая территория, что наша Родина — это не только Миасс, Челябинская область, наша Родина — это вся наша огромная страна, и как бы это пафосно ни звучало, каждый штык на счету. 🔥

Маргарита Головина

Есть идеи?

Для активных студентов месяц — не срок! Главное — идея, а помощь в реализации всегда найдётся! Осуществлённые проекты этого месяца:

Что? «Ночь в универе»



Кто? Орггруппа (ЭТФ-ФЭУП) — Дмитрий Ямщиков, Анна Шмакова, Анастасия Ладушкина, Анастасия Шабанова.

Для чего? Показать, что студенческие инициативы в университете поддерживаются и на воплощение любой идеи легко найти единомышленников.

Результат: игры, песни, кино, угощения, тёплые пледы и ещё более тёплая студенческая компания из 24 человек с 22.00 до 7.00 на ЭТФ.

Что? Команда КВН «Почтальон» (ММФ-ЭТФ).



«Почтальон» — мы несём только хороший юмор!

Кто? Дмитрий Ямщиков, Александр Шерстнев, Андрей Мошкин, Вячеслав Кислинский.

Для чего? Новое поколение на смену «Цветной капусте».

Результат: участие в Открытой обучающей лиге КВН «Дружба», Кыштым. В команду нужна девушка! 🍷

МОЛНИЯ! В связи с высоким уровнем подготовки и успешным выступлением наших студентов в Интернет-олимпиаде оргкомитет Национального фонда поддержки инноваций в сфере образования принял решение о присуждении нашему филиалу почетного звания «Победитель Открытых международных студенческих Интернет-олимпиад 2015 года».

Ответы на вопросы из апрельского номера:

Гражданин Вселенной — это Юрий Алексеевич Гагарин. Родился он в год Собаки.

А проблемы, которые, по мнению Константина Эдуардовича Циолковского, могут решить высшие растения на космических кораблях — обеспечение космонавтов пищей и регенерация воздуха.

Планы на лето

Администрация университета в рамках программы «Поддержки студентов ЮУрГУ на 2015 год» организует отдых студентов, имеющих особые заслуги в учебной, научной, общественной, творческой, спортивной жизни университета по следующим направлениям:

ГЛК «Солнечная долина»

На филиал предусмотрено 5 путевок.

14 дней; в стоимость входит:

- проживание в элитных апартаментах «Sunny Valley» (телевизор, холодильник, ванная комната); 3-х разовое питание.
- посещение экстрим-парка. Организованные поездки на озеро «Глубокое», находящееся в 5 км от курорта. Посещение русской бани. Прокат оборудования: велосипеды, скейт-борды, ролики. Трансфер, проезд автобусом.

Заезды:

25.06–9.07 (школа вейк- и скейтбординга);
1.08–15.08 (школа вейкбординга и яхтинга);
15.08–29.08 (коуч-сессия, workshop).

Стоимость: 5122 руб.

Клуб-отель «Золотой пляж»

На филиал предусмотрена 1 путевка.

14 дней; в стоимость путевки входит:

- проживание в 2,3-местных номерах класса «люкс» с удобствами (телевизор, холодильник, ванная комната), 3-х разовое питание,
- яхт-прогулки, дайвинг, дискотека, прокат спортивного инвентаря, лодок, водных мотоциклов; баня, сауна.

Заезды:

25.06–9.07;
1.08–15.08;
15.08–29.08;
09.07–23.07.

Стоимость: 5940 руб. 🍷

1. Программа оздоровления распространяется на студентов, обучающихся на бюджетной основе.

2. Путевки предоставляются в первую очередь студентам, которые пользуются данной льготой первый раз.

Движение — жизнь

Среднестатистический житель Земли не готов жить долго здоровой жизнью. Во многом — потому что ленив и безволен. Бич современности — гиподинамия. Дни напролёт сидим в аудиториях, офисах, в автомобилях, а вечером — на диване перед телевизором или у компьютера.

Малоподвижность — это состояние противоестественное для организма. Путь к здоровью, наряду с правильным питанием, лежит через физкультуру.

У человека 2 постоянно работающих органа, управляющих жизнедеятельностью в автономном режиме, то есть без учёта волевого центра. Это миокард — сердечная мышца — и диафрагма, работающая до тех пор, пока бьётся сердце. Как долго эти два органа могут работать без внешней поддержки?

Скелетная мускулатура — второе периферическое сердце. У человека более 600 мышц, которые являются своеобразными микронасосами, нагнетающими кровь. В них проходят 100-160 млрд капилляров, и в состоянии покоя 90% их не функционирует. Только благодаря силовой деятельности мышц в них происходит перфузия крови и доставка питательных веществ и кислорода к мозгу, всем внутренним органам, суставным хрящам, межпозвоночным дискам.

Наиболее физиологичная нагрузка для человека — это ходьба. Важно, что это аэробная нагрузка, и она не требует технических сооружений и финансовых затрат. Она оптимальна для всех возрастов. Особенно хороша «скандинавская ходьба», при которой задействованы все группы мышц.

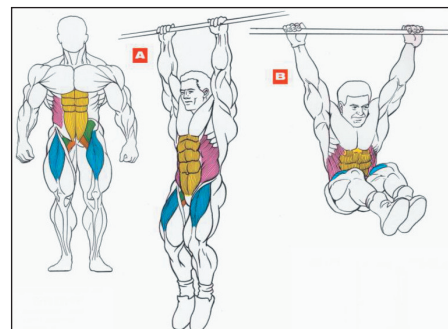
Только систематическая мышечная работа влияет на эластичность и проходимость сосудов, предупреждает развитие атеросклероза (отложение бляшек на стенках сосудов), варикозной болезни нижних конечностей, застойных явлений в малом тазу и болезней женской половой сферы. Крепкая, тренированная



сердечная мышца — залог долголетия. Физические нагрузки укрепляют нервную систему, симпатико-адреналовую регуляцию и, следовательно, это лучший способ справиться со стрессом.

Чрезвычайно важны такие простые упражнения, как подтягивание на турнике и отжимания от пола. При этом работают одновременно 136 мышц, возрастает приток крови к головному мозгу, улучшается питание межпозвоночных дисков в шейном отделе позвоночника. При систематических занятиях проходят головные боли, улучшается память, мозговая деятельность, лёгочная вентиляция и насыщение крови кислородом.

А проснувшись утром, не торопитесь вставать. Раскрутите все суставы поочередно. Каждый сустав, каждая мышца и каждый орган связаны друг с другом. Утренняя зарядка помогает повысить уровень эндорфинов, которые на весь день обеспечат положительные эмоции и хорошее настроение.



Чтобы начать двигаться, заниматься физкультурой, ходьбой, утренней зарядкой, необходимо усилие над собой только на первых порах. Физическая нагрузка приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, бодрости, энергии, повышение настроения. Победа над своей ленью воспринимается как успех, закаляет волю.

Люди приходят в спортзалы, стадионы с ощущением вялости, а через 1-1,5 часа занятий превращаются в деятельных, жизнерадостных людей. Занятия физкультурой — это стройная фигура, крепкие мышцы, кости, гибкие суставы, эластичные сосуды, хорошее настроение и жизненный тонус.

А. М. Головина, заведующий терапевтическим отделением АНО ГБ № 3



Радостное известие: проект наших студентов «На колёсах мы поедем» (экскурсионные велопрогулки вокруг Тургояка) прошёл в третий этап «Академии лидерства»! Событие состоится 12 июня, так что до осуществления студенческой экологически полезной инициативы остаётся действительно всего ничего!

Дмитрий Ямщиков, ЭТФ