



Выдающиеся выпускники КемГУ

Факультет физической
культуры и спорта

2015 г.

МОЯ РАБОТА – КАТАТЬСЯ НА САНОЧКАХ



СТЕПАН ВАЛЕРЬЕВИЧ ФЕДОРОВ

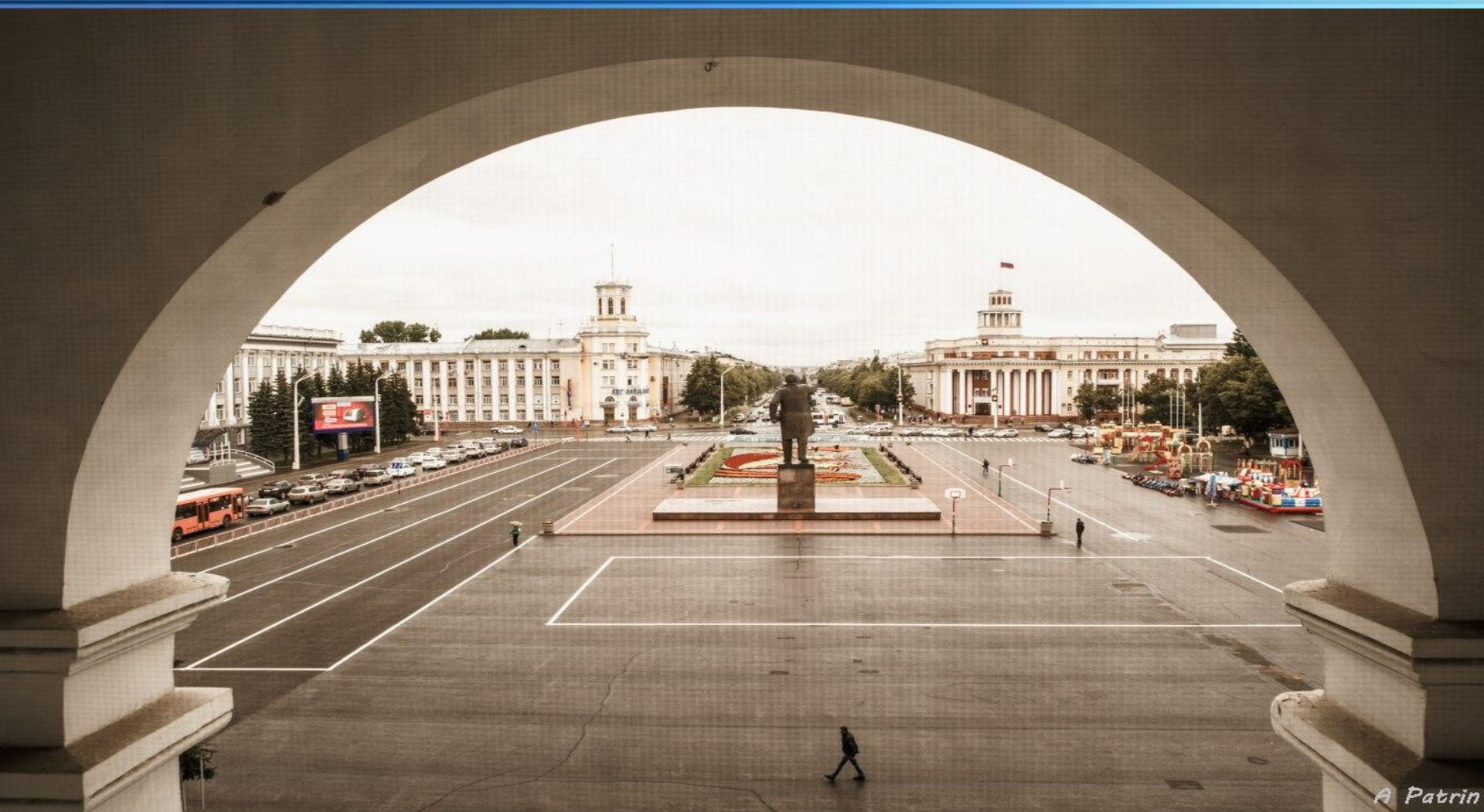
Стаж в санном спорте - с 2000 г.

Стаж в национальной команде – с 2007 г.

AQUA
ЭКСПЕРТ
РОССИЯ



ЖИВЕТ: Россия, Кемерово



A Patrin

«Я просто обожаю свою Металлку. Здесь я родился, провел все детство и продолжаю жить. Здесь тихо, спокойно, и все знают друг друга. Это мой настоящий дом».

УЧИЛСЯ: Россия, Кемерово



Кемеровский государственный университет

Федоров Степан Валерьевич

Титулы:

Мастер спорта международного класса.

Участник XXI зимних Олимпийских игр в Ванкувере, Канада (2010).

Бронзовый призер финального этапа Кубка России (2011).

Победитель Кубка Федерации России.


Дважды Серебряный призер чемпионата России (2012).

Победитель Кубка России (2013).

Бронзовый призер Чемпионата России (2014).

Призер этапа Кубка мира (2015)

Мастер спорта международного класса (2015)



**На Зимней Олимпиаде в Сочи (2014)
было предоставлено почетное право
открывать соревновательную программу.**

Сезон 2014/2015



Серебряный призер 6-го этапа Кубка мира по санному спорту в Винтерберге (Германия) с результатом 1:45.433.

Всего +0.072 секунды!!!
уступил он лидеру соревнований двукратному олимпийскому чемпиону Феликсу Лоху (1:45.361).

Сезон 2014/2015

В составе
команды
С. Федоров на
этом же этапе в
Винтерберге
(Германия)
завоевал
бронзовую
награду.



Сезон 2014/2015

7



На чемпионате мира в Сигулде и чемпионате Европы в Сочи показал одинаковый - седьмой результат.

Но сначала была она ...



Санная трасса, Кемеровская область, д. Тебеньки

- В 1974 г. при комплексной ДЮСШ областного совета ДСО «Буревестник» было открыто отделение санного спорта.

В 1980 г. в д. Тебеньки Елыкаевского района построена санная трасса протяженностью 1000 м, которая до сих пор действует.

15 мая 1985 г. постановлением ВС ДСО профсоюзов, благодаря высоким спортивным результатам воспитанников была открыта специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по санному спорту.

В 1993 г. СДЮШОР была передана в комитет по физической культуре и спорту администрации Кемеровской области и получила статус областной спортивной школы.

Спортсмены СДЮСШОР принимали участие в Спартакиаде народов СССР, первенствах СССР, РСФСР, России, спартакиаде школьников, олимпийских надеждах России, кубках России, зональных соревнованиях.

В 1988 г. СДЮСШОР по санному спорту была передана в Кемеровский район.

И уже через 4 года ...

- Антонова Анастасия участвовала в зимних Олимпийских играх 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (США). Заняла 12 место. По итогам выступлений на чемпионатах России, этапах кубка мира А. Антонова стала девятой в международном рейтинге FIL и была определена как саночница №1 в России.

**Сегодня уже не счесть победителей
подготовленных на этой трассе!**

Нет , конечно же, сначала была ОНА ...



**Паутова
Татьяна
Александровна**

*старший тренер
сборной команды
Кемеровской
области по
санному спорту*

Паутова Татьяна Александровна

- стаж тренерской работы - более 35 лет,
- образование – высшее специальное.
- **Подготовила:**
 - 6 мастеров спорта СССР: Старинчиков В., Курнина Л., Сысоев Д., Съедин В., Осетров И., Андраханов М.;
 - 2 мастера спорта России: Артемьева Ю., Федоров С.;десятки кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, сотни спортсменов массовых разрядов.
- В 2006 г. Паутова Т.А. была включена в тренерский состав сборной команды России.
- В 2010 г. была выбрана в тренерский совет Федерации санного спорта России.
- В настоящее время по итогам выступлений на Всероссийских и Международных соревнованиях в состав сборной команды России входят воспитанники Татьяны Александровны: Федоров С., в юниорский состав Панова Е., Катаев С.
- Все они, включая своего тренера Паутову Т. А., были факелоносцами на эстафете Олимпийского огня.



Паутова Татьяна Александровна

- За многолетнюю плодотворную работу награждена медалями Кемеровской области
- «За достойное воспитание детей» (2005),
- «За веру и добро» (2008),
- «За служение Кузбассу» (2010),
- имеет ведомственную награду «Отличник физической культуры РФ»,
- неоднократно отмечалась почетными грамотами и благодарственными письмами Администрации Кемеровской области.
- В 2013 г. Паутовой Т. А. присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры РФ».



Но она тоже была ...



*Санная трасса,
Кемеровская область, д. Тебеньки*



«Многие мои товарищи съехали по разу, и больше не стали: страшно!»

Первую в своей жизни ледовую трассу – в д. Тебеньки - Степан опробовал в 13 лет.

Тогда, в 2000-м он еще не знал, что станет профессиональным спортсменом, что санный спорт - его судьба.

Просто не испугался скорости, как другие («Многие мои товарищи съехали по разу, и больше не стали: страшно!»), и начал тренироваться. Получалось, конечно, не все и не сразу.

Но прошло время - и настойчивость, воля, огромное желание «кататься на саночках» сделали свое дело. Пришли победы.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- Скорости в санном спорте достигают 135 км/час.
- Саночников зачастую именуют пилотами Формулы 1 на льду.
- Результат в санях измеряется до 1000-х долей секунды.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- Перепад высот на санной трассе превышает высоту 30-этажного дома.



Это всего лишь 14-ти этажный дом!

Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- Перегрузки в санях достигают 5,0 G.

Примерные значения перегрузок, встречающихся в жизни

Человек, стоящий неподвижно – 1,0.

Пассажир в самолёте при взлёте - 1,5.

Парашютист при приземлении со скоростью 6 м/с - 1,8.

Парашютист при раскрытии парашюта - до 10,0 .

Космонавты при спуске в космическом корабле «Союз» - до 3,0 - 4,0 .

Лётчик спортивного самолёта при выполнении фигур высшего пилотажа - от -2...-3 до +12 ,0.

Перегрузка (длительная), соответствующая пределу физиологических возможностей человека - 8,0 - 10,0 .

Наибольшая (кратковременная) перегрузка автомобиля, при которой человеку удалось выжить - 179,8 .



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- В санном спорте проводятся соревнования среди одиночек и пар.
- В командных соревнованиях команда состоит из мужчины, женщины и пары.
- Мужчины стартуют с самой верхней точки трассы, женщины и двойки берут старт на три виража ниже.
- Только в санном спорте спортсмены зачастую не могут видеть куда они едут.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

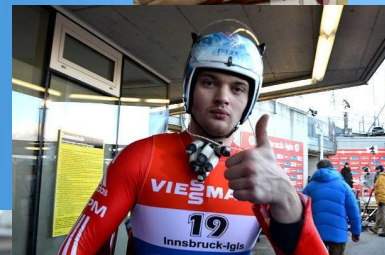
- Предварительные соревнования определяют порядок старта участников, который может оказаться решающим в случае ухудшения состояния трассы.
- Место спортсмена определяется по результатам двух и более заездов.
- Существуют ограничения на вес спортсменов и их экипировку, включая комбинезоны, обувь, шлемы и перчатки.
- Спортсмен обязан финишировать вместе с санями, в противном случае он дисквалифицируется. Однако разрешается остановиться на трассе, снова сесть на сани и продолжить спуск.
- Спортсмен может даже пересечь финиш пешком с санями или всеми их частями в руках и получить зачетное время за прохождение дистанции.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

Путь к вершине в санном спорте
занимает долгие годы.

Саночники мастера малейших
нюансов, часто невидимых со
стороны, но необходимых для
того, чтобы безопасно пройти всю
трассу на предельной скорости.
Малейшая неточность на трассе
может привести к травме.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- В основе санного спорта лежат скорость, точность и самые сложные технологические разработки, применяемые в конструкции саней.
- Правила санного спорта просты – побеждает спортсмен, прошедший трассу за наименьшее время.
- Участник должен стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

Для управления достаточно небольшого давления



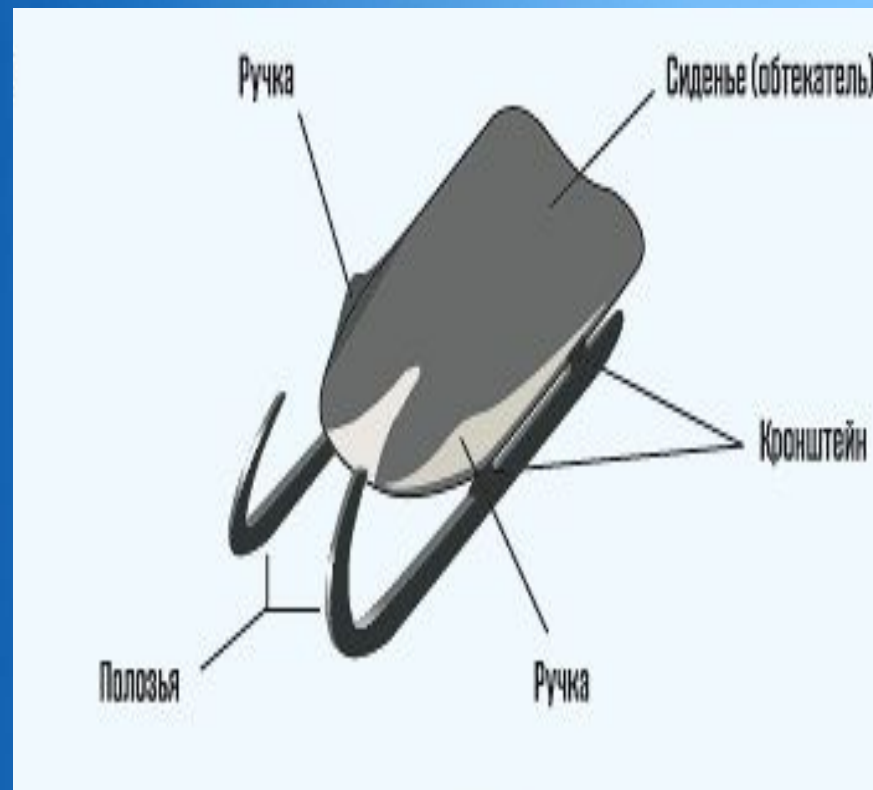
Сани управляются изменением положения тела спортсмена

После финиша, спортсмен тормозит сидя



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

- Вес саней и их устройство регламентированы.
- Ограничения по весу саней для одиночек и двоек составляют 23 кг и 27 кг соответственно.
- Температура полозьев также должна находиться в определенном диапазоне, зависящем от температуры воздуха, чтобы полозья во время заезда не плавил лед, улучшая скольжение.



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

Важнейший фактор успеха – полозья саней. Изготовленные из различных сплавов, состав которых зачастую является государственной тайной.

Спортсмен мирового уровня тратит по крайней мере час в день на подготовку полозьев к заездам следующего дня.

В день старта их полируют алмазными присадками, доводя до зеркального блеска.


Все ради снижения трения!



Кстати, в 2000-м он еще не знал того, что

в вопросе саней он будет полагаться
«только на механиков, что ни сделают, на том я и поеду. В первую очередь сани должны поехать. Например, собираем двое саней абсолютно одинаковые, но почему-то одни на секунду быстрее едут, а другие на секунду медленней. И едет на них один и тот же человек - и вот это непонятно. То ли душа в одних есть, то ли нет».

«Могу к саням подойти, попросить у них хорошей езды по трассе».



«Каждый спортсмен собирает сани под себя индивидуально. Мои уже семь лет назад собрал инженер нашей сборной по саням Александр Васин».

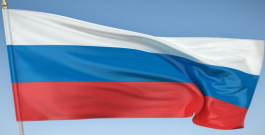
Кстати, в 2000-м он еще не знал того,

- Трасса в среднем имеет длину 1,5 км.
- Спортсмены приходят на финиш дистанции меньше, чем за минуту.
- Часто их разделяют сотые, и даже тысячные доли секунды.

**что он будет выступать
на всех мировых
санных трассах.**



Таких как эти и других:



Сочи (Россия)

Соревновательная длина:
для мужчин – 1475 м.,
женщины и двойки –
1384 м.

Максимальный перепад
высот – 131,9 м.

Общее количество виражей
– 17.

Общая длина трассы 1800
м.

Максимальный уклон на
трассе в 19%.



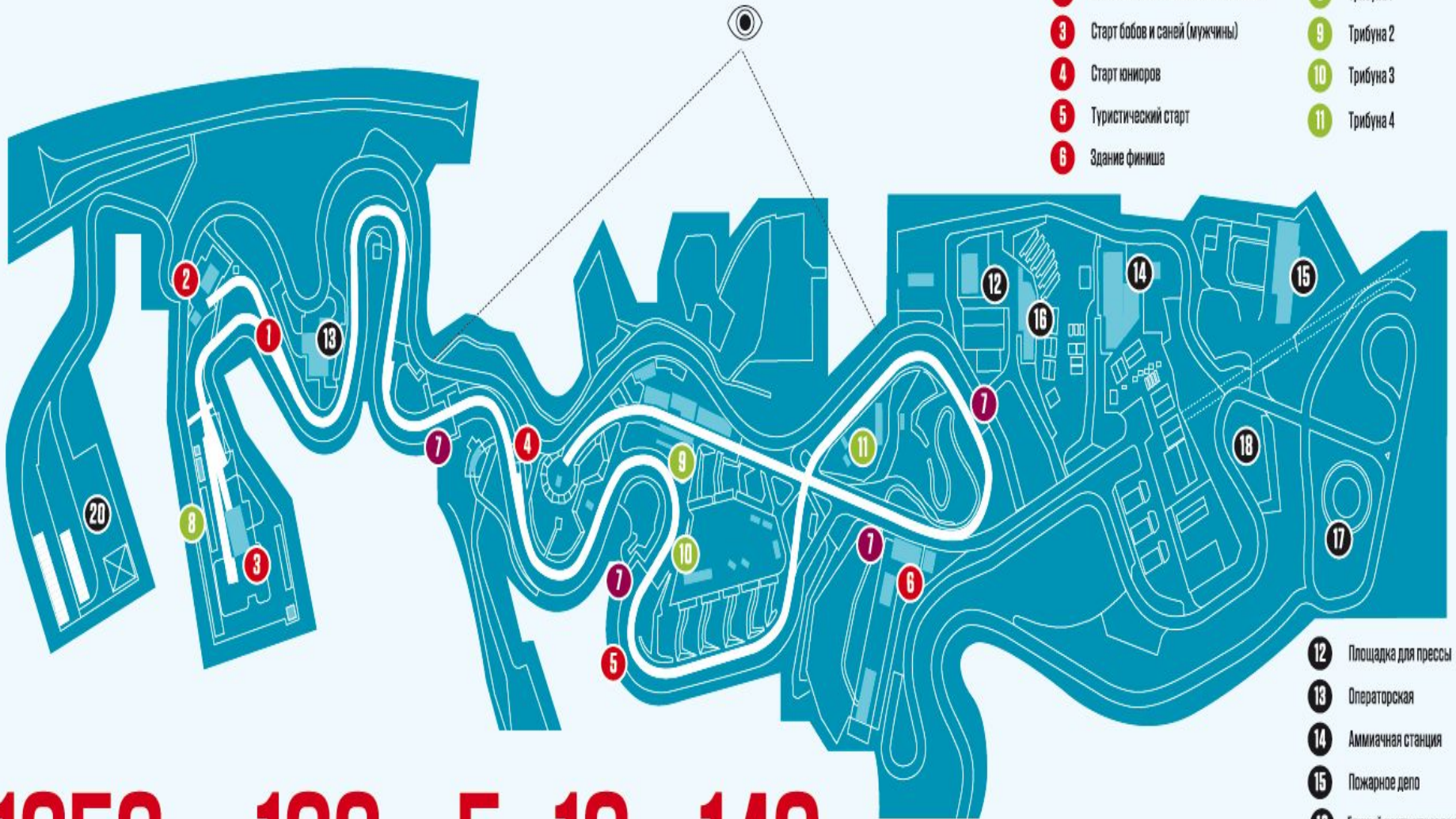
© ГК «Олимпстрой» 2013г.



«Трасса довольно скоростная и в то же время простая, правильная, скажем так, трасса, одна из самых лёгких».

СХЕМА ЦЕНТРА САННОГО СПОРТА «САНКИ»

Наиболее зрелищные участки трассы



- 1 Трек – основное сооружение
- 2 Старт саней (женщины), саней двоек
- 3 Старт бобов и саней (мужчины)
- 4 Старт юниоров
- 5 Туристический старт
- 6 Здание финиша
- 7 Переход над трассой
- 8 Трибуна 1
- 9 Трибуна 2
- 10 Трибуна 3
- 11 Трибуна 4

- 12 Площадка для прессы
- 13 Операторская
- 14 Аммиачная станция
- 15 Пожарное депо
- 16 Единый центр управления
- 17 Вертолетная площадка
- 18 Стоянка транспорта
- 19 КП
- 20 Хранение саней и бобов

1050

кубометров бетона понадобилось для устройства желоба

100

км трубок испарителей для подачи хладагента

5-10

см – толщина ледового покрытия

140

см – максимальная ширина покрытого льдом желоба





Кёнигзее (Германия)

Длина трассы:

1640 м – общая длина,
1306 м – для мужчин,
1156 м – для мужских
двоек и женщин.

Число поворотов:

16 – мужчины,
12 – женщины.

Разница высот: 117 м.

Построена в 1968 г.

Старты проводятся с 1969 г.





Альтенберг (Германия)

Длина трассы:

1413 м – общая длина,
1387 м – для мужчин,
1220 м – женщин,
996 м – двоек.

Число поворотов:

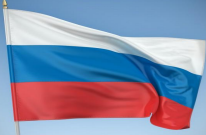
17 – мужчины,
15 – женщины,
11 – двойки.

Разница высот: 122,22 м.

Скорость: до 140 км/ч.

Старты проводятся с 1987 г.





Парамоново (Россия)

Длина трассы:

1653 м – общая длина,
1401 м – для мужчин,
1248,5 м – для мужских
двоек и женщин.

Число поворотов: 19.

Максимальный угол наклона
– 15%.

Разница высот: 108,9 м.

Скорость: до 133 км/ч.

Открытие трассы состоялось
10.04.2008 г.

Старты проводятся с 2009 г.



« ... мы просили трассу, и ее для нас построили. Это первая в России искусственная трасса с холодильными установками».



Сигулда (Латвия)

Длина трассы:

1420 м – общая длина,
1200 м – для мужчин,
1000 м – для женщин.

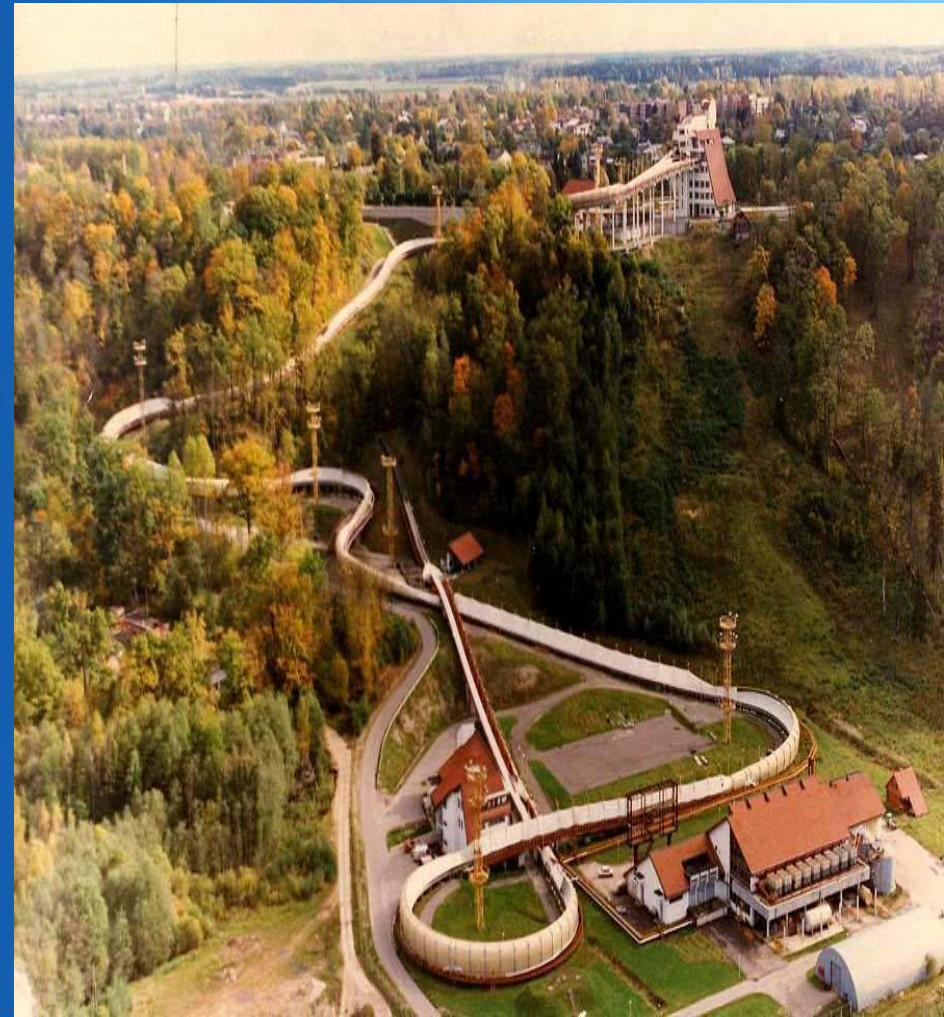
Число поворотов: 16.

Разница высот: 121 м.

Максимальный уклон: 15%.

Скорость: до 125 км/ч.

Трасса построена в 1986 г.



«Сюда первый раз попал в детстве, в 13 лет. Это любимая трасса, я ее очень хорошо знаю и мне там удобно».



Вистлер (Канада)

Длина трассы:

1450 – общая длина.

Скорость – до 150 - 160 км.

Разница высот: 152 м.

Старты проводятся с 2009 г .



«Это очень скоростная трасса. Разогнаться на ней можно до 150-160 км/ч. Хотя по правилам, скорость не должна превышать 135 км/ч. Поэтому она не прощает малейших ошибок».



Парк-Сити (США)

Длина трассы:

1335 – общая длина, 1316 м – для мужчин, 1140 м – для мужских двоек и женщин.

Число поворотов:

17 – мужчины,
12 – женщины и двойки.

Разница высот: 106 м.

Открыта в 1997 г.

Старты проводятся с 1998 г.





Оберхоф (Германия)

Длина трассы:

1354,5 м – общая длина,
1069,7 м – для мужчин,
945,6 м – для мужских
двоек и женщин.

Число поворотов:

14 – мужчины,
11 – женщины и двойки.

Разница высот: 96,37 м.

Открыта в 1971 году.

Старты проводятся с 1972 г.





Винтерберг (Германия)

Длина трассы:

1609 м – общая длина,
1324 м – для мужчин,
1293 м – для женщин,
945 м – для мужских двоек.

Число поворотов:

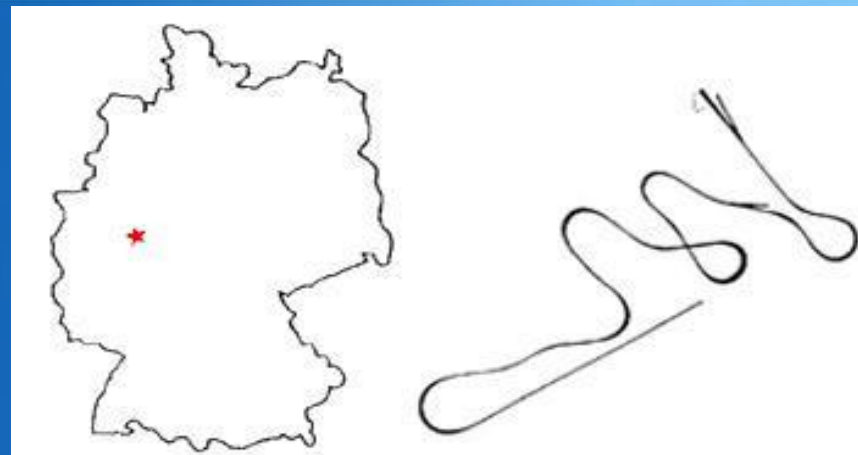
15 – мужчины и женщины,
11 – двойки.

Разница высот: 110 м.

Трасса открыта в 1977 г.

Старты проводятся с 1978 г.

Реконструирована в 2006-м.



Иглс (Австрия)



Длина трассы:

1220 м – для мужчин,

870 м – для мужских двоек
и женщин.

Число поворотов:

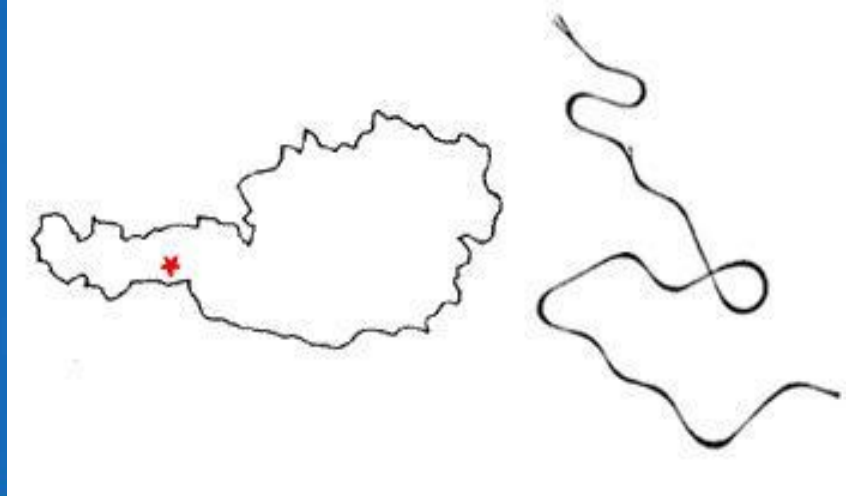
14 – мужчины,

10 – женщины и двойки.

Разница высот: 98,1 м.

Открыта в 1963 году.

Старты проводятся с 1964 г.





Чезана (Италия)

Длина трассы:

1435 м – для мужчин,

1233 м – для мужских
двоек и женщин.

Число поворотов:

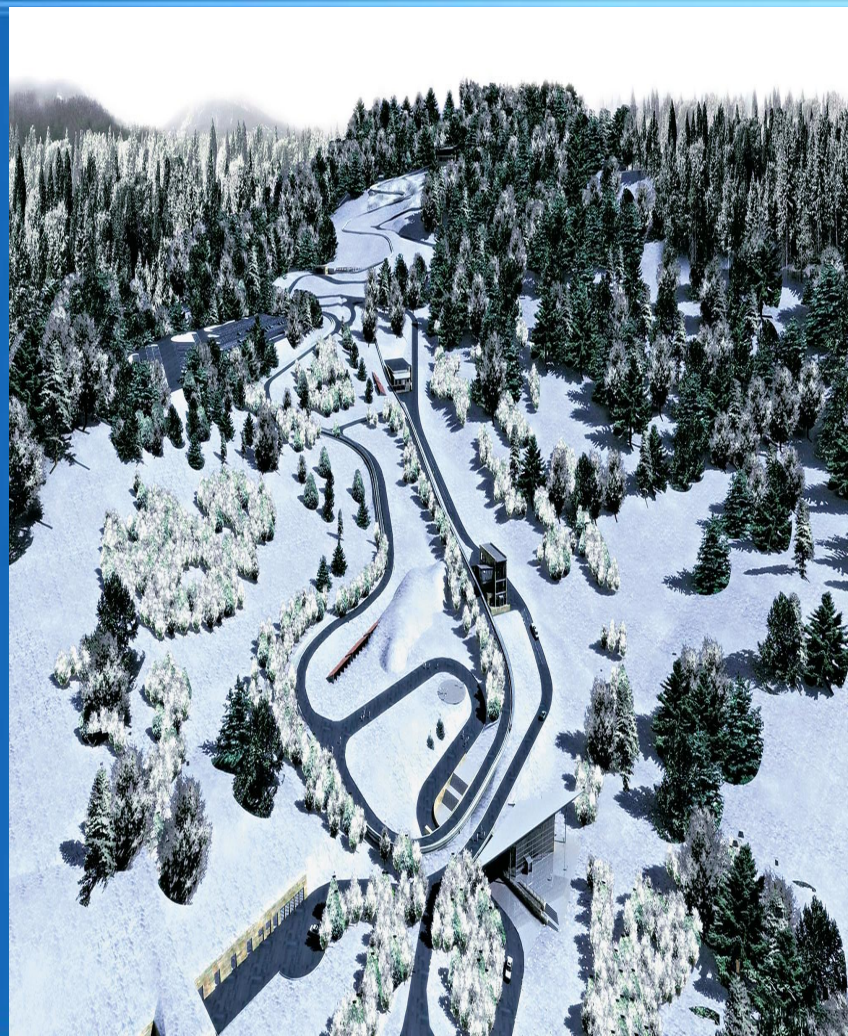
19 – мужчины,

17 – женщины и двойки.

Разница высот: 114 м.

Открыта в 2005 г.

Старты проводятся с 2006 г.



И все-таки всё началось с неё ...

С детства Степан увлекался спортом. С друзьями играл в футбол, волейбол, настольный теннис, занимался легкой атлетикой.

На учеников школы, в которой учился Степа, большое влияние оказал олимпийский чемпион Вячеслав Иваненко, который вел секцию по спортивной ходьбе.

В 1999 г. в школе появился тренер по санному спорту, и большинство мальчишек стало ходить к нему на тренировки.

Поначалу Степану было просто интересно, но когда он впервые победил на районных соревнованиях, то почувствовал себя по-настоящему счастливым.



За этой весёленькой школой олимпийского резерва по санным видам спорта – та самая трасса, с которой всё и началось.

И все-таки всё началось с неё ...

«Я занимаюсь санным спортом с 2000 г. Начиная в Кемеровском районе, недалеко от д. Тебеньки.

Сейчас эта трасса кажется такой простой, любительской. Скорость на ней – не больше 70 км/ч.

Но в детстве она казалась нам огромной! Страшно! А я остался, хотя не скажу, что это было легко.

Когда я был маленьким, к нам приходила Настя Антонова, участница Олимпийских игр, я на неё смотрел как на королеву, это было что-то невероятное.

Первый год у меня не очень все получалось, много проигрывал».



**Эх, вниз, с горы летишь, как птица,
Душа замерла, мороз на ресницах!**

И все-таки всё началось с неё ...

«Любому юному спортсмену нужна очень большая поддержка от родителей.

Главное – тренироваться, ходить на каждую тренировку. Хотя иногда любые серьезные занятия надоедают, каждый человек, тем более ребенок, устает.

Бывает необходимо, чтобы родители могли и заставить иногда. Но все-таки важно, чтобы было желание».



Наблюдения из
личного опыта?



Сегодня Степан считает супругу и своих родных членами одной команды, которая очень помогает ему, соперживает и поддерживает во время выступлений. Page 43

2004/2005 г.

- победитель первенства России среди юношей,
- победитель кубка Федерации санного спорта России.
- Команда Кемеровского района приняла участие в I Зимней Спартакиаде учащихся России, где заняла 2 общекомандное место. С. Федоров выступал в составе сборной команды Сибирского федерального округа.
- Выполнил норматив «Мастер спорта России».



2005/2006 г.

- победитель Летнего кубка Федерации санного спорта России,
- победитель кубка России среди мужчин,
- бронзовый призер чемпионата России,
- участник трех этапов кубка Мира,
- участник первенства Мира среди молодежи.



2006/2007 г.

- победитель кубка России,
- призер чемпионата России,
- участник первенства Мира.


2008/2009 г.

- участник шести этапов кубка Мира..



2009 г.

- Окончил училище (техникум) олимпийского резерва в городе Ленинск-Кузнецкий.
- Поступил в Кемеровский государственный университет на факультет физической культуры и спорта.



«Конечно, иногда было тяжело зимой жить на сборах, и возвращаться тоже не домой, а в Ленинск, в училище олимпийского резерва. Но я ни о чем не жалею».

2010/2011 г.

- участник зимних Олимпийских игр в г. Ванкувер (Канада),
- участник кубка Европы.



На олимпиаде в Ванкувере Степан занял 19 место.

На олимпийских играх в Ванкувере занял 19 место

«Олимпийские игры – это главное событие в жизни любого спортсмена. Я понял это, лишь когда побывал там. Олимпиада проводится раз в четыре года, и жизнь любого спортсмена расписана именно по четырехлетнему графику: от одних Игр до других.

Во время полготовки к олимпиаде отношения между спортсменами были очень дружелюбные. Лидер нашей сборной Альберт Демченко почти в два раза старше меня. Конечно, у него больше опыта и он всегда охотно им делится, дает советы по прохождению трассы, ее особенностям.

Но это вне гонки. На время соревнований все отходит на задний план. Остается только спорт».



Олимпийские игры в Ванкувере



Н. Кумариташвили

«Было очень очень страшно ехать после происшествия с грузинским саночником (Н. Кумариташвили). Нодар был моим близким другом. Мы часто тренировались вместе с грузинской сборной, а летом я собирался поехать к нему в гости в Грузию... Нодар вылетел с трассы через два заезда после меня, все произошло прямо на моих глазах. Конечно, я был потрясен случившимся. Были мысли отказаться от участия в соревнованиях.

Не отказался, наверное, из чувства долга. Решил, что не зря же я столько сил положил, чтобы попасть сюда. На мне лежала ответственность за всю страну. Необходимо было сделать все возможное, чтобы показать, на что я способен. А когда выходишь на старт, страх уходит».

2011/2012 г.



- II место на чемпионате России в г. Сочи, Красная поляна.
- I место на седьмом этапе Кубка наций в Санкт-Моритце (Швейцария).

2014 г.

- Бронзовый призер Кубка наций (Иглс, Австрия).



- Можно бесконечно перечислять соревнования в которых принял участие Степан Федоров.
- Но есть и то, что остается за строками спортивных репортажей ...



Травмы ...

Действительно трасса Вистлер такая опасная? Слышала, что здесь вы получили травму?

«Да, именно на этой трассе. Меня не выкинуло, а просто ударило о лед. Получил сотрясение мозга».

Как вообще прошел сезон 2011?

«<...>три месяца не катался, так как получил травму в Германии на этапе Кубка мира. Во время тренировочного заезда я упал, ударился об козырек, который стоит, чтобы мы не вылетали, и потом еще ударился о внутренний бортик. Отключился прямо на трассе. У меня было сотрясение мозга, и после этого я лечился три месяца.

<...> Ну а вообще, можно сказать, что я отдыхал после Олимпиады: не так усердно тренировался и не так готовился морально и психологически. Наверное, потому и получил травму».

Режим...

Здравствуйте, это Елена, Новокузнецк. Хочу узнать Ваше отношение к алкоголю и курению.

- Я думаю, алкоголь, конечно, недопустим перед соревнованиями. От него теряется концентрация. А мой спорт связан со скоростью, и малейшее расслабление может стать причиной серьезной ошибки.

А что касается сигарет? Вы курите?

- Нет.

А алкоголь употребляете?

- После соревнований все спортсмены позволяют себе шампанское или пиво. Думаю, ничего страшного в этом нет. Во всем мире спортсмены отмечают окончание соревнований с алкоголем. Дома, на отдыхе, я тоже могу выпить немного пива. Но на сборах и соревнованиях я, разумеется, не пью совсем.

Здравствуйте, это Евгения. Скажите, строгий у Вас в олимпийской деревне был режим? Кто следил за его исполнением?

- Нам говорили, во сколько тренировка, а все остальное мы решали сами. Когда есть, когда спать. Можно было бы хоть всю ночь просидеть в интернете, но спортсмены сами понимают, что им необходим режим и полноценный отдых перед соревнованиями. Я ложился спать не позже десяти.

Тренировки ...



Степан с юных лет хотел быть лучшим во всем

всегда стремился это доказать себе и окружающим.

Он считает санный спорт своей судьбой, делом всей своей жизни, приносящим, как моральное удовлетворение, так и приличные доходы.



*«Я считаю, санный спорт это моя судьба.
Я чувствую, что я - на своем месте».*

Кузбасский саночник Степан Фёдоров занял восьмое место в генеральной классификации Кубка мира

3 марта 2015 | Газета «Кузбасс»

С. Фёдоров занял восьмое место в генеральной классификации Кубка мира.

Заключительный, 9 этап турнира и одновременно чемпионат Европы состоялись на олимпийском треке в Сочи, где наш земляк по сумме двух попыток показал седьмое время и замкнул шестерку сильнейших в континентальном первенстве.

Чемпион мира и Европы С. Павличенко – 13-й по итогам девяти этапов.



Сегодня вместе с губернатором Кемеровской области **А. Г. Тулеевым** Степан участвует в открытии современных спортивных сооружений в Кузбассе, вдохновляя своих земляков на новые спортивные победы.



Стартовали шестые ежегодные всекузбасские сельские спортивные игры/ - URL: <http://ctc-kuzbass.ru/news/21871>



Стартовали шестые ежегодные всекузбасские сельские спортивные игры/ - URL: <http://ctc-kuzbass.ru/news/21871>

Первая в Сибири санная трасса международного уровня

- Первую за Уралом трассу международного уровня построят в деревне Тебеньковка близ Кемерово в 2016 г.
- Трасса будет отвечать повышенным требованиям безопасности, ее длина составит 1,2 километра с перепадом высот 81 метр. Средняя проектная скорость на некоторых участках составит около 100 километров в час.
- Это будет первая за Уралом санная трасса с искусственным намораживанием льда, что позволит эксплуатировать ее даже в оттепель.
- Здесь будут проходить крупные соревнования, работать спортивная школа санного спорта.
- Комплекс включит в себя гостиницу для спортсменов, финишный дом, три стартовых домика, инфраструктурные сооружения.
- Строительство начнется в 2016 году, объем инвестиций составит порядка 820 миллионов рублей.



д. Тебеньковка Кемеровской области

Санная трасса в д. Тебеньковка

- | | | | |
|---|-------------------------|----|---|
| 1 | Санная трасса | 9 | Блочко-модульные бытовые сооружения |
| 2 | Объекты для спортсменов | 10 | Станция водоточения |
| 3 | Столовая | 11 | Резервуары для пожарной системы |
| 4 | Функциональный дом | 12 | Блочко-модульная автоматизированная котельная |
| 5 | Мужской старт | 13 | Резервуар для котельной |
| 6 | Женско-юношеский старт | 14 | Водоснабжение |
| 7 | Детский старт | 15 | Резервуары для сан-технических нужд |
| 8 | Вывос | 16 | Канализационный вывоз |

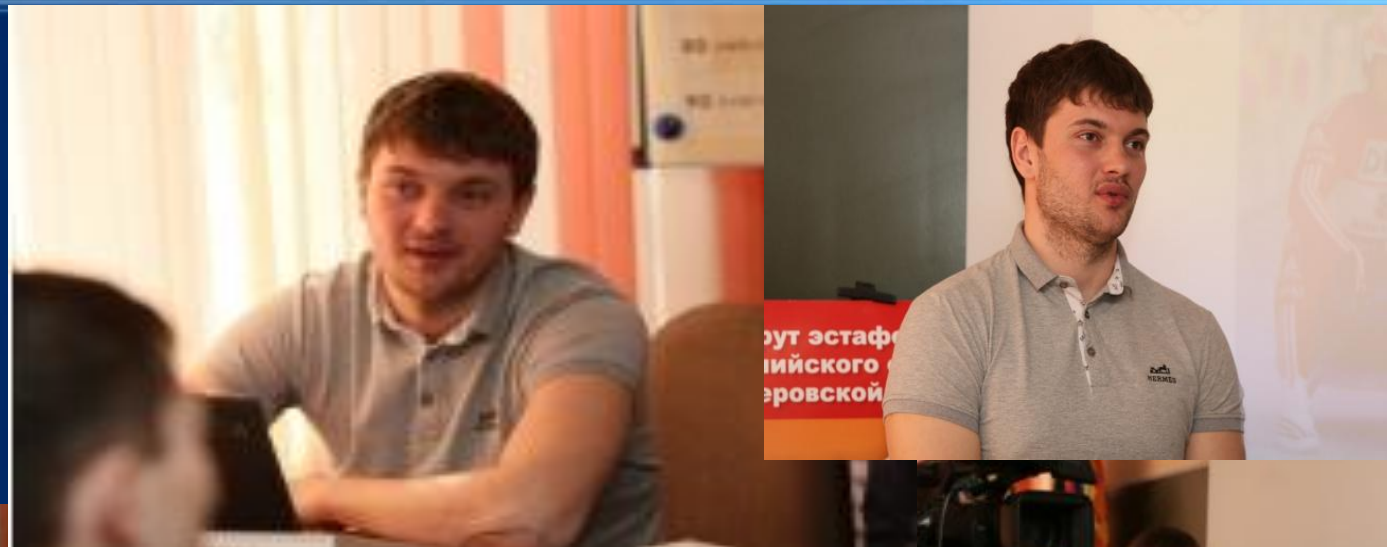


С чего ж начать?



С чего ж начать?

Именно об этом и рассказывает Степан школьникам Кузбасса



Олимпийский урок в МБОУ «СОШ № 7» г. Кемерово

И в заключении ...



**Выступает Федоров?
Так, в Винтерберге мне
уж точно ничего не
светит ...**



Эх, вниз, с горы лететь, как птица ...



*Желаем
удачи,
здоровья,
терпения,
погоды,
немножко
волшебства
и саночки такие,
чтобы Лоху
и не снились!*



Re: Re

Кому: Татьяна Александровна

- 16 ноября, 9:07
- Ой как круто я в шоке) ну эт пожизненная 5+, спасибо ребятам огромное) классно !
Кстати в этом году присвоили звание мастер спорта международного класса !

http://www.minsport.gov.ru/documents/awards/27283/?sphrase_id=266692

Отправлено с iPhone



Домашнее задание (тема 4)

1. Проанализируйте становление профессионала по плану:

- акмеологические инварианты профессионализма,
- акмеологические условия становления спортсмена,
- акмеологические факторы становления спортсмена,
- ответственность профессионала за результаты своего труда.

2. Написать сочинение «Моя карьера» по плану:

- моя профессия – педагог,
- мои успехи и достижения,
- для чего я поступил(а) в вуз,
- как я представляю свою будущую карьеру,
- мои профессиональные цели,
- что конкретно я собираюсь предпринять для достижения своих целей,
- самоанализ этапов карьеры.

Используйте методики изучения карьерного потенциала (например, С. Могилевкина), приведенные в теме 2 «Методы акмеологии» в практикуме по педагогической акмеологии.

