

# WordLab

ФТШ

Май 2017

Выпуск 21

О физической культуре и не только

2

Масленица в ФТШ

6

Немного об олимпиадных школах

8

Воспоминания о ФТШ

10

Нестандартные всеросы

13

Угадай кабинет

16

# О физической культуре и не только

В нашей школе физкультуре отводится не последнее место, но почему это так и каково преподавать ее в ФТШ? Елена Петрова и Алина Ципко побеседовали с нашими преподавательницами, чтобы узнать их мнение по этому вопросу.

## Беседа с Мариной Александровной Коротковой

– *Что привело вас именно в нашу школу?*

– Опыта работы в другой школе у меня нет. Я, в принципе, никогда не думала, что буду работать учителем физкультуры, но так сложились обстоятельства, что заболевший учитель попросил его выручить и доучить его учеников до конца учебного года. Вот так я пришла в Лицей. Мне было очень страшно начинать работать, мне казалось, что я ничего не умею и ничего не знаю, кроме спортивной гимнастики, в которой я была мастером спорта СССР. Но когда я начала работать, то оказалось, что это не так и что я могу многое дать своим ученикам.

– *Каково это – работать учителем физической культуры в школе, где наука для большинства является приоритетом, и как отличается это от работы в простой школе?*

– В физкультуре, как и везде, очень многое зависит от преподавателя. Он должен вести за собой, и если он хорошо знает свое дело, то он сможет увлечь многих и «зажечь» в них интерес к тому, что делает сам. Своей задачей я считаю донести до учащихся важность физической активности в жизни человека и привить им понимание, что



регулярные занятия физкультурой важны для их здоровья, а не являются скучным и глупым времяпровождением.

Отличия в работе в Лицее по сравнению с обычной школой существенные. Это и материальная база – наличие бассейна; и

небольшие группы учащихся, что часто позволяет работать индивидуально с учениками; и возможность делать программу более гибкой, исходя из подготовленности учащихся; и, конечно же, сами ученики – они замечательные.

– *Что вам нравится в вашем деле?*

– То, что я вижу результаты своей работы. Иногда в нашу школу поступают девочки, которые не хотят заниматься физической культурой, недооценивая ее значение. Их приходится переубеждать и даже заставлять за счет оценок. Они потихонечку втягиваются в работу, у них начинает получаться, они видят результаты, а некоторые даже получают удовольствие от занятий. Правда, это наступает к 11 классу, и мне жалко расставаться с ними. Но я очень надеюсь, что они будут продолжать заниматься физкультурой и спортом и будут продолжать совершенствовать себя.

– *Важно ли то, что вы работаете в основном с девочками?*

– Для меня важно. Я имею гимнастическую специализацию и работаю больше 20 лет в фитнесе (шейпинг, аэробика, пилатес и т.п.), и, естественно, я использую этот опыт в своей работе.

– *Чем вы руководствуетесь при составлении программы для урока? Откуда берете упражнения?*

– При составлении программы для уроков прежде всего я оцениваю физическую подготовленность учащихся. Конечно же, помогает мой опыт в спортивной жизни, так как многое проделано и прочувствовано

самой лично. Использую знания и умения, которые я получила в СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта и накопленный опыт за время моей работы. Также я стараюсь постоянно учиться – читаю специальную литературу и смотрю видео, наблюдаю за коллегами, выискиваю в Интернете интересные упражнения и информацию. Новые упражнения пробую на себе. И еще я учусь от самих учащихся. Это только кажется, что мы, учителя, их учим, но и они нас тоже. Если у нас, у учителей, с ними что-то не получается, мы думаем и даже мучаемся и, в конечном счете, ищем пути решения проблемы. :)

– *Каких итогов от своих учеников вы ждете?*

– Самое главное, чего я хочу, это чтобы физическая культура стала частью их жизни и чтобы они не переставали заниматься собой. Физическая активность – это важный момент, ведь если мы не будем здоровыми, то не сможем выдерживать большую, в том числе и умственную, нагрузку. И потом – очень важно отдыхать или отвлекаться от умственной работы. И физкультура, и спорт являются одним из путей решения. В молодом возрасте некоторые относятся к физкультуре и спорту пренебрежительно, но с возрастом они поймут, что регулярные занятия очень важны. Сейчас закладываются основы здоровья на долгие годы. Дальше занятость будет больше, и важно научиться сейчас следить за своей физической формой. Это поможет продлить научное долголетие и улучшить работоспособность.

Беседовала Алина Ципко, 20186

## Беседа с Натальей Олеговной Зиновьевой

– Как получилось, что вы начали преподавать в ФТШ?

– В ФТШ я начала преподавать давно, еще тогда, когда не было этого здания. Я пришла работать в физико-технический институт инструктором по физической культуре, и учитель физкультуры, Татьяна Николаевна Иванова, которая работала в то время, предложила поработать в этой школе. Познакомившись с ребятами и проведя несколько уроков, я поняла, что мне понравилось, и я осталась.

– На данный момент вы ведете в ФТШ не только уроки физкультуры для девочек восьмого и девятого класса, но и занятия в тренажерном зале. Что вам больше нравится преподавать?

– Я даже не могу сказать, что мне больше нравится. Меня привлекает и то, и другое, но наиболее приятно именно то, что есть такая возможность разнообразных занятий, где можно позаниматься и с юношами, и с девушками различными видами физической активности.

– Вы стараетесь делать уроки физкультуры интересными, преподавая гимнастику, элементы пилатеса... Хватает ли вам времени на уроках или вы хотели бы, чтобы было больше уроков физкультуры?

– Хорошо, что вы заметили, что на уроках даются различные виды упражнений. Я считаю, что одно из важных заданий учителя не просто «загрузить» физически на

уроках или на дополнительных занятиях, но и познакомить ребят с разными видами деятельности. Сейчас возникает столько всего интересного и появляются такие разнообразные методы! Они помогают укреплять и оздоравливать организм, а также развивать физические и даже интеллектуальные качества. К тому же, можно узнать что-то новое, с чем прежде был даже не знаком, и выбрать это для себя как направление для более серьезных и активных занятий.

– То есть ваша цель – приучить детей к здоровому образу жизни, научить их заниматься спортом даже без специального оборудования?

– Да, и я считаю, что одна из самых важных моих задач – привить эту культуру, сделать так, чтобы человеку понравилось и он в дальнейшей своей жизни это применял.

– А много ли есть ребят, которые считают, что будущему ученому не нужны занятия физкультурой и что лучше почитать или порешать задачи?

– Конечно, есть такие, но в последнее время их немного. Когда мы прощаемся на каникулы, я обычно желаю проявить хоть какую-то физическую активность. Как-то раз кто-то из ребят пожелал мне в ответ почитать книжку. Я считаю, что противопоставлять эти вещи совершенно нельзя, ведь одно другому не мешает, а наоборот, способствует. Один вид деятельности подкрепляется другим.

– Я знаю, что каждый раз, когда к вам в тренажерный зал приходит «новое

поколение», вы спрашиваете, зачем они делают это. Так почему же ребята обычно приходят?

– Когда я спрашиваю, мне действительно очень интересно. Обычно говорят, что они пришли, чтобы развить какие-то качества. Понятно, что это может быть не так, но часто в процессе тренировок я вижу, как люди действительно меняют свою точку зрения и занимаются, чтобы укрепить себя и увидеть результаты своей деятельности, а при таком подходе они действительно появляются. Даже если ходить раз в неделю, то через полгода будет заметный результат. Он, может, будет не таким, как у того, кто занимается два-три раза в неделю, но какие-то изменения в организме – как внешние, так и внутренние – будут. Конечно, все зависит от индивидуальных анатомических и гормональных особенностей, но каждый может увидеть результаты.

– Вы говорите об особенностях, но что, если человеку тяжело заниматься спортом? Допустим, что он никогда с этим не сталкивался. С чего ему стоит начать, если он решил?

– С самого начала нужно поставить для себя цель и точно решить, что это вам надо. Если человек будет делать элементарные упражнения, например, отжиматься или приседать, то даже такое маленькое зернышко, посеянное в себя, обязательно даст плоды. Главное – двигаться, пусть даже маленькими шажочками, и тогда обязательно будет положительный результат.



Благодарим Н.М. Химины за предоставленную фотографию

Беседовала Елена Петрова, 2018а

# Масленица в ФТШ

В феврале на день здоровья ученики и учителя нашей школы выезжали в Лемболово, где они вдоволь накатались на лыжах и «ватрушках», поучаствовали в разнообразных конкурсах, угостились блинами и сожгли чучело Масленицы. Дарья Лундина из 2020а опросила несколько учеников ФТШ, чтобы узнать их мнение об этом мероприятии



**Софья Зубова, 2020а**

Мне Масленица очень понравилась! Если бы не школа, она бы для меня заключалась только в объедании блинами, которые кончились бы минут через пятнадцать, а так я мало того, что выползла из дома и направилась в лес со спортивными конкурсами, так еще и маму вытащила. Все конкурсы, которые я помню, были очень интересные, но как чрезвычайно ленивый человек, участвовала я только в одном (не самом спортивном). Однако было очень весело наблюдать, как их проходят остальные: люди стараются, что-то делают, а я стою спокойно и пью чай.

**Мура Блинова, 2017в**

Масленица в этом году была интересной. Было много разных конкурсов и занятий на свежем воздухе, которые дали возможность немного отвлечься от учебных будней.



**Анна Полупанова, 2020а**

Мне очень понравилась школьная масленица в этом году. Особенно я рада, что нам повезло с погодой. Мне очень запомнилось сжигание чучела. Я считаю, что большинство моих одноклассников, которые не поехали, очень многое пропустили, так как было весело.



Фотографии Ирины Владимировны Селивановой

# Немного об олимпиадных школах

На зимних каникулах в Долгопрудном проходила Зимняя Олимпиадная школа МФТИ. Ася Люблинская из 2017а делится информацией о ней.

В жизни каждого ученика ФТШ однажды наступает момент, когда приходится всерьёз задуматься о том, что делать дальше. Куда поступать? Как сдать ЕГЭ? Есть ли жизнь после школы? Очень немногие оказываются готовы к встрече с этими проблемами. Вопросы будущего всегда маячат где-то в отдалении, изредка напоминая о себе в десятом, девятом и даже восьмом классах. Но в одиннадцатом все неразрешимые "абитуриентские загадки" врываются неожиданно резко и больше не дают о себе забыть.

Дело осложняется ещё и тем, что проблема поступления состоит из огромного количества частей: крошечных, незаметных, весомых, значительных и катастрофических. К последней группе подпроблем относится участие в олимпиадах с надеждой получения заветного диплома, который позволит почти



**Зимняя Олимпиадная Школа**  
• МФТИ, 2017 •

забыть про ЕГЭ и попасть в ВУЗ без вступительных испытаний. К счастью, в этом деле многострадальному ученику выпускного класса могут помочь разнообразные сборы, школы и лагеря. В частности, на базе МФТИ проходит Зимняя Олимпиадная Школа (ЗОШ), по результатам несложного тестирования приглашающая школьников разных возрастов (в том числе одиннадцатиклассников) провести десять дней в Долгопрудном и подготовиться к предстоящему соревновательному сезону.

В 2017 году ЗОШ проходила с четвёртого по четырнадцатое января. Обучение в школе ведётся по разным профилям: математика, физика, программирование и математическая лингвистика. Ученик,



собирающийся поехать в ЗОШ, может выбрать два курса из первых трёх и обучаться по двум направлениям (например, физика + программирование), а может выбрать отдельно математику, физику или программирование и заниматься в группе Pro. В этом случае десять дней в школе будут посвящены одному предмету. И последняя опция — это группа по математической лингвистике, которая проходит обучение отдельно от остальных и не комбинируется с другими предметами.

Распорядок дня в ЗОШ очень похож на привычные многим из нас дни в ЛФШ и ЛКШ. После завтрака ученики посещают две пары занятий, а после обеда — третью. В перерывах между ними происходят сдачи домашних задач, "дорешки" в компьютерных классах и, конечно же, разнообразные игры, помогающие отвлечься от учебной суеты. Традиционные ЧГК, завалинка и шляпа здесь перемешиваются с общелагерными просмотрами последних серий "Шерлока" и играми в волейбол или футбол. Даже если занятия наскучили, всегда найдётся, чем себя развлечь.

Занятия по физике в этой школе направлены скорее на повторение всего, что давно забылось, но скоро может пригодиться. Пары построены по



Фотографии из официальной группы Олимпиадных школ МФТИ



следующему принципу: краткая теория + разборы ключевых задач по каждой теме.

Обучающиеся программированию делятся на разные потоки. Группы "C" и "Python" изучают с нуля соответствующие языки. Группа "Алго" нацелена на решение олимпиадных задач и обучение борьбе с контестами.

Отдельно проходят занятия у всех групп "Pro". Здесь и задачи сложнее, и степень погружения в предмет больше. Также в 2017 году в школе появилась новая группа: "Программирование Pro Hard" — вариант для самых отчаянных кодеров.

В этом году в ЗОШ поехало четверо учеников ФТШ — возможно, рекордное количество для школ МФТИ. Но кто знает, что будет дальше? :)



# Воспоминания о ФТШ

Леонид Фрейман, одноклассник Константина Михайловича Столбова, делится своими впечатлениями об учебе в ФТШ в девяностые годы.

*"...Бог ты мой, до чего тогда все было интересно...  
- Ну вот, все-таки приятно, что вы кое-что обо мне помните."  
Дж. Р. Р. Толкиен, "Хоббит, или Туда и обратно"*

*Распространяем предложение "Я смотрю в окно".  
Домашнее задание И.Ф. Брондз*

Вот так примерно это и началось: взволнованный, умиленный, расстроженный я смотрел в окно. Но не какое-то обычное окно дома (школы, работы и т.д.). Нет, я смотрел в окно Windows - а может быть просто в волшебное зеркало. Потому что в окне было видно здание ФТШ, а узнать его я не мог. Не имело старое трехэтажное здание с одним благоустроенным под школу этажом, ничего общего с этим красавцем. Ничего, кроме людей, которые продолжали там работать.

Больше всего воспоминания похожи на фотографии в старом альбоме – большая часть уже конечно выпала, но что смогу – подберу:



## О вступительном экзамене:

Из первых воспоминаний о школе в памяти остался вступительный экзамен, где просили отличить морскую капусту от морского конька и морского черта (кто есть кто), а также объяснить или опровергнуть поговорку "Один в поле не воин". До сих пор помню гениально простой ответ Сережи Херсонского: "Один в поле не воин, потому что ему не с кем воевать".

## О школьном расписании:

Однажды в пятничном расписании нашего класса стояли 2 физики, 2 химии и 2 геометрии... Мы вежливо попросили его изменить. И нам пошли навстречу.

## Об атмосфере в школе:

В первый раз за семь моих предыдущих школьных лет в школу стало по-настоящему интересно ходить.

## О гуманитарных предметах:

"Углубленное изучение истории" состояло, в частности в том, что Людмила Александровна Иволгина открыла для учеников нашего класса кружок в Эрмитаже (каждую среду по два часа). Знаний, полученных на этом кружке, хватило на всю жизнь - особенно когда появилась возможность посетить музеи Италии и Англии (и посещая их, вспоминать некоторые занятия).

А на некоторые уроки литературы мы факультативно приносили сборники стихов понравившихся нам поэтов, рассказывали о них и читали их стихи.

Отрывки из наших сочинений по биографии А.С. Пушкина были опубликованы в школьной газете под заголовком "Где вы - пушкинисты, или Вам привет от Хармса". Смеха было много...

## О шахматах:

По-прежнему ли Константин Михайлович Столбов, играя в шахматы, говорит глядя на доску: "Непонятно, как выигрывать?" – после чего следует мат противнику в три хода?

## Об изучении химии:

"Воловик Владим. Борисыч – самый лучший педагог", – пели на выпускном капустнике (угадайте на какой мотив?). И это действительно так. Несколько лет назад моей жене пришлось сдавать экзамен по химии. Только благодаря знаниям, вбитым в меня насмерть ВБВ, ей не пришлось его пересдавать.

А вот принцип ВБВ, используемый мною каждый рабочий день: "Прежде чем решать задачу, нужно внимательно ознакомиться с ее условием".



### О поездке за границу:

"Ни в коем случае не просите политического убежища в посольстве США или Израиля", – просили нас сопровождающие учителя при посещении Польши в январе 1990 года. Я послушался и подождал полтора года...

### Об изучении программирования и математики:

Школьных уроков хватило (по некоторым курсам) до второго года университетского колледжа включительно.

### Эпилог:

Когда выпадет со звоном  
Мой последний стертый зуб,  
Я к пилястрам и колоннам  
На карачках приползу.  
И с елейным песнопением,  
С целованием камней  
Я представлюсь на ступенях  
Alma-materi своей.

*Иваси*

С любовью к Школе.  
Леонид Фрейман, бывший 7 "А".

### О поездке в Вологодскую область:

Когда в археологической экспедиции у нас закончилась вся привезенная из Ленинграда еда мы две недели жили на хлебе и чае из мяты – потому что больше ничего не было. Это была лучшая диета в моей жизни.

### О пионерской организации:

Ее в школе (шел 1989 год) отменили сразу. "Мы занимаемся не политикой, а наукой". Единственный раз нас собрали посреди урока на торжественную линейку – академик Сахаров был выпущен из-под ареста в Горьком.



Второй в первом ряду — Леонид Фрейман, октябрь 2016 г.

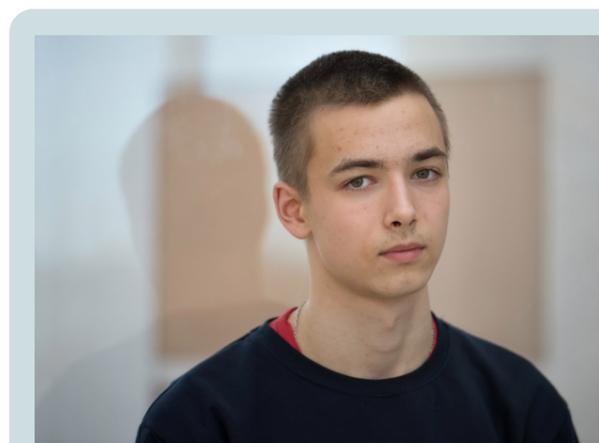
Благодарим Ирину Феликсовну Завьялову за предоставленные фотографии

## Нестандартные всеросы

Ученики ФТШ участвуют не только в олимпиадах по физике, программированию и математике, но и в олимпиадах по экономике и китайскому языку. Арсений Пелевин и Владислав Мосин рассказывают о своем опыте

– Почему экономика? Отличается ли всерос по ней от всероса по физике и как?  
– Я даже не знаю, это получилось само собой. У нас в ФТШ был спецкурс у Веры Анатольевны Кипятковой, и поначалу я ходил туда за компанию, – это была не моя инициатива, – но потом я уже ходил один. Всерос по экономике отличается разве что тем, что там проходят два тура подряд. В остальное время проходят развлекательные мероприятия, например, у нас была экскурсия в Москву.

– На что похожи задания, что нужно знать? Как проходила подготовка?  
– Это смесь математики и чистой экономики. На всеросе было пять не самых простых математических задач и пять заданий просто экономических.



Владислав Мосин - ученик 2017В класса, абсолютный победитель всероса по экономике.

Экономические задания подразумевают необходимость описать, почему то или иное действие будет выгодно для предприятия или проекта.

– Самый запомнившийся момент?  
– Третье место в общем зачете. Нет, ну еще условия в «Вороново» были очень хорошие.

– Планируешь ли куда-то с этим идти?  
– Честно говоря, нет.

– Дай совет для тех, кто хочет победить.  
– Наверное, желательно ходить на спецкурс по экономике.

– Как ты начал изучать китайский? Почему именно он?

– Я начал еще в старой школе, а пошел я туда потому, что она была самой близкой к дому. Потом, классе в пятом, я случайно занял первое место на городском конкурсе. Меня отправили в Китай на международный конкурс, и после этого я действительно заинтересовался, начал уже сам заниматься специально. Мне нравится именно сам язык, а культура – не очень.

– Чем запомнился этот всерос по китайскому? Побеждал ли ты до этого?

– Именно на Всероссийской олимпиаде школьников я был первый раз. До этого я два раза ездил на международный конкурс по китайскому, для него проводятся свои всероссийские олимпиады, выступающие в качестве отборочного тура.



Арсений Пелевин - ученик 2018Б класса, призер всероса по китайскому, победитель международных конкурсов.

Чего-то особенного именно в этом году не было, но мне нравится Всероссийская олимпиада школьников тем, что это строгая, стандартизированная олимпиада. Отборочный тур к международному конкурсу – это, скорее, шоу, выступления, всевозможные концерты, и система оценивания там очень субъективна. Сам конкурс в последнее время, по сути, просто телешоу. Наш же всерос – это просто олимпиада. Идет оценка по всем правилам, по всем критериям, и он очень объективно показывает уровень языка и уровень подготовки.

– Были ли какие-то особые моменты, связанные с организацией и заданиями?

– Всерос проходил в Благовещенске. Этот город находится на берегу Амура, и граница с Китаем проходит по реке. Поэтому самая лучшая часть города расположена вдоль реки, а в целом город производит довольно унылое впечатление, особенно на фоне



типичного китайского миллионника с небоскребами. Мы жили на набережной в гостинице и видели прямо из окон гостиницы Китай.

Первый тур – письменный. Это аудирование, грамматический тест, страноведение и сочинение. Второй тур – устный, участников разбивают на команды,

дают тему и просят по этой теме сделать телешоу, которое через пятьдесят минут нужно продемонстрировать жюри. Оценивается произношение, богатство лексики, артистизм, взаимодействие в команде. Последний критерий не слишком честный, так как оценивается, чтобы все участники команды были вовлечены в равной мере, и если в команде попадаете слабый участник, то баллы снимают даже с тех, кто выступил хорошо.

– Совет тем, кто хочет зайти?

– Я не могу сказать, чтобы я очень усердно занимался языком, скорее, мне помогает то, что я уже очень давно в этой языковой среде. Единственное, я год до ФТШ учился в Китае, потому что за год до этого занял второе место на отборочном туре к международному конкурсу и мне дали грант на изучение языка.

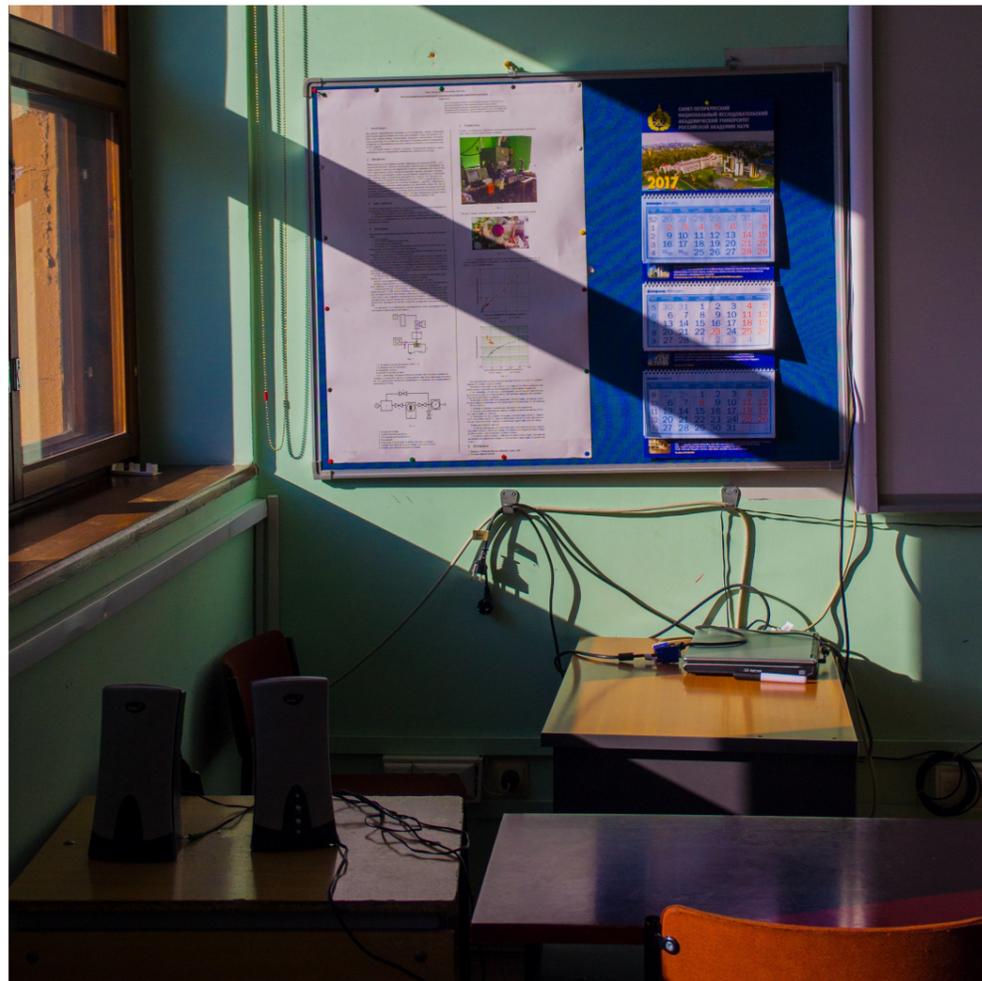


Беседовала Анастасия Шагова

# Угадай кабинет

Перед вами фото, сделанные в кабинетах ФТШ. Определите номера кабинетов.

Фото Анны Татариновой (20186)



Разгадка (20 выпуск): Людмила Ивановна Амосова, Оксана Владимировна Калиянц, Елена Аркадьевна Кудасова.

## WordLab

Фотографы:

**Анна ТАТАРИНОВА**

Репортёры:

**Елена ПЕТРОВА  
Алина ЦИПКО  
Дарья ЛУНДИНА  
Ася ЛЮБЛИНСКАЯ  
Анастасия ШАГОВА**

Организатор проекта: **Тимофей ФЕДОТОВ**

Руководитель проекта: **Эля МЕЛЬЦИНА**

Главный редактор: **Анастасия ШАГОВА**

Дизайнер: **Николай ИЛЬИН**