

Планируемая посещаемость 15-25 человек. По окончании каждой лекции будет проводиться анонимный опрос, в котором участники будут оставлять свои отзывы о курсах, преподавателях, а также предложения по улучшению тренингов.

Каждый участник в сотрудничестве с опытным педагогом-тренером может наметить для себя план и объем работы по развитию своих возможностей: коррекция осанки, постановка голоса, совершенствование навыков общения, убеждения и прочее.

Если курсы будут пользоваться популярностью, планируется расширить аудиторию (целевую группу), привлечь студентов из других университетов, а также всех тех, кто желает посещать данные курсы. Возможно проведение дополнительных тренингов на темы, интересующие постоянных клиентов.

Общение — это жизнь. Без него мы мертвы для всех. Мы живы настолько, насколько мы способны общаться.

## СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК НА ЭТО

Папина Ю.В., Сахарова Е.Т.  
papinayuliya@gmail.com

В настоящее время особенно актуален вопрос здоровья студента. Постоянные нагрузки, неправильное питание, недостаточная двигательная активность – все это неперемнная составляющая жизни современного учащегося высшего учебного заведения. Такие трудности приводят не только к ухудшению самочувствия и здоровья в целом, но и являются одной из первопричин ухудшения успеваемости и работоспособности молодых людей. Стоит также отметить, что студенты Элитного Технического Образования (далее ЭТО) гораздо больше подвержены данным проблемам из-за дополнительных учебных часов и более углубленной программы. Отдел ЭТО делает все возможное для поддержки студентов: в их распоряжении отдельное помещение, оборудованное по всем современным стандартам, квалифицированный психолог, денежные премии в дополнение к основной стипендии. Все эти условия помогают поддерживать в студентах высокую работоспособность, и устойчивость к стрессам.

Однако студенты могут предложить альтернативные способы повышения морального духа, поддержки здоровья и высокой физической активности студентов ЭТО.

Всем известно, что спорт – один из самых лучших антидепрессантов, источник хорошего настроения и жизненного тонуса. Также спорт помогает улучшить физическое состояние и здоровье человека. На сегодняшний день в нашем городе насчитывается около десятка различных фитнес-клубов и тренажерных залов, но не каждый студент может позволить себе покупку абонемента или разовое занятие.

Основной целью проекта является разработка и внедрение тренировочного комплекса для студентов Элитного Технического Образования в период 2014-2015 учебного года.

### Задачи проекта

1. Мотивация студентов ЭТО к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
2. Создание условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов ЭТО;
3. Разработка спортивного комплекса для установки в ЭТОнате;
4. Разработка системы тренировок;
5. Привлечение спортсменов ЭТО к тренерскому делу.

Основной идеей проекта является создание на ЭТО спортивной структуры, доступной для студентов. В данной работе мы рассматриваем несколько решений поставленных задач:

- Разработка и установка спортивного уголка в 105 аудитории 19 корпуса (ЭТОнате);
- Организация групповых тренировок;
- Совместные посещения тренажерного зала;
- Проведение командных игр тренировочного плана.

Рассмотрим каждый пункт подробнее.

1. Оборудование спортивного уголка в ЭТОнате.

Спортивный уголок – неперенный атрибут всех продвинутых компаний. Он установлен в открытом доступе в офисе, чтобы каждый мог спокойно размяться и отвлечься от работы. Для деканата ЭТО мы предлагаем установку небольшой конструкции, позволяющей выполнить элементарные физические упражнения, размяться после пары или во время напряженной подготовке к учебе.

В состав спортивного уголка входит:

- Шведская стенка;
- Турник;
- Брусья;
- Лавочка.

Дополнительное оборудование:

- Ролик для пресса;
- Мини-баскетбольная корзина и мячик.

## 2. Организация групповых тренировок.

Помещение деканата ЭТО позволяет проводить групповые тренировки, рассчитанные на поддержание тонуса и физической активности студентов ЭТО. Что немаловажно, на ЭТО учатся студенты, имеющие квалификацию сертифицированного инструктора групповых программ, готовые сотрудничать и работать в рамках данного проекта. Подразумевается работа в группах не более 10 человек. Для более сложных тренировок можно арендовать зал аэробики спортивного комплекса Томского Политехнического Университета.

В состав спортивного инвентаря входит:

- 10 ковриков
- 10 комплектов гантелей

## 3. Организация совместных посещений тренажерного зала.

В данном пункте рассматривается аренда тренажерного зала на определенное время для проведения тренировок с отягощением. Также можно арендовать тренажерный зал спортивного комплекса Томского Политехнического Университета.

## 4. Проведение командных игр тренировочного плана.

Командные игры можно рассматривать не только как физкультурно-оздоровительное мероприятие, но и эффективный тренинг на командообразование. В данном пункте предлагаем устраивать любительские тренировки по баскетболу, волейболу, мини-футболу и т.п. для студентов ЭТО. Для проведения подобного плана мероприятий возможна аренда спортивных площадок Томского Политехнического Университета.

Смета проекта

| Наименование  | Цена, рубли | Стоимость, рубли |
|---|-------------|------------------|
| Спортивный уголок с установкой                      | 10000       | 10000            |
| Ролик для пресса                                    | 500         | 500              |
| Баскетбольная корзина для офиса + Баскетбольный мяч | 2000        | 2000             |
| Коврик гимнастический 10 шт                         | 120         | 1200             |
| Гантели 10 пар                                      | 560         | 5600             |
| <b>Итого: 19300 рублей</b>                          |             |                  |

Потенциальные риски

| Вид риска                                  | Вероятность возникновения |
|--|---------------------------|
| Травматизм                                 | 10%                       |
| Порча инвентаря                            | 15%                       |
| Недостаточный интерес студентов            | 10%                       |
| Занятость помещения/отказ аренды помещения | 15%                       |

В оценки актуальности предполагается анкетирование студентов ЭТО, а также проведение пробных тренировок и спортивных мероприятий. За порчу инвентаря предполагается введение штрафных санкций. Возможность возникновения травм не исключена, но очень мала, так как интенсивность и уровень сложности тренировок будет подобран в соответствии с физической подготовкой студентов.

Ожидаемые результаты реализации проекта

Реализация данного проекта – большой шаг к созданию качественной образовательной среды для студентов ЭТО, позволяющий приблизиться к стандартам ведущих ВУЗов мира. Тренировки на ЭТО – принципиально новый способ повысить мотивацию и стрессоустойчивость студентов, а также кратчайший путь к здоровью и хорошему самочувствию. В качестве измеримых итогов данного проекта принимаются:

- Организация активного отдыха и досуга студентов ЭТО;
- Создание рабочей спортивной структуры отдела ЭТО;
- Улучшение качества времяпрепровождения студентов ЭТО.

## **УСТРОЙСТВО НАГЛЯДНОГО ОТОБРАЖЕНИЯ АРХИТЕКТУРНОГО СООРУЖЕНИЯ, ПРОИЗВОДЯЩЕЕ БАЗОВЫЕ РАСЧЕТЫ**

Султаналиева Л.А., Киблер Э.В., Фомичев Н.В., Кулиева А.Т., Сергеева Н.Д.  
Lailysultan@gmail.com

*Научный руководитель: аспирант, Мозгалева П.И., Национальный исследовательский  
Томский политехнический университет*

### **Введение**

Строительство – быстро развивающаяся сфера, тем не менее, на протяжении всего времени ее существования одной из главных проблем остается выбор фундамента; он зависит от многих параметров, таких как тип грунта, вес и габаритные размеры сооружения. В настоящее время подбор рационального решения задачи осуществляет непосредственно человек, сопоставляя исходные данные.

Данный проект позволит существенно упростить процесс решения задачи.

### **Описание устройства**

Устройство сочетает в себе несколько функций:

- ✓ наглядная визуализация планируемого сооружения – макет;
- ✓ расчет веса и давления сооружения;
- ✓ подбор фундамента;
- ✓ расчет необходимого количества строительных материалов.

### **Конструкция устройства**

Устройство будет представлять собой платформу; программу, производящую необходимые расчеты; конструктор, из которого будет непосредственно собираться макет сооружения.

### **Платформа**

Платформа должна быть разделена на несколько секторов для большей точности отображения веса отдельных частей здания. Монолитные весы имеют возможность высчитывать только лишь общий вес конструкции. Обычная платформа будет представлять собой совокупность 16 секторов-весов. Планируется использование ювелирных весов. При необходимости платформу можно расширить увеличением количества составных элементов.

### **Макет**

Макет – это способ визуализации планируемого сооружения. Будут известны линейные размеры, масса и плотность составляющих конструктора, из которых будет собираться макет