

ОБРАЗОВАНИЕ



Надежда Александровна Черемных своих шестиклассников называет звездочками. Все ребята яркие, интересные и талантливые

Наш любимый учитель физкультуры и фитнес-тренер

Так скажут десятки учеников и женщин нашего села о Надежде Александровне Черемных, учитель физической культуры Бердюжской школы. Многих она увлекла и продолжает увлекать спортом, движением и здоровым образом жизни.

Когда-то я думала, что в рабочем кабинете учителя физической культуры хранится только спортивный инвентарь - обязательно мячи, скакалки, кубки и грамоты.

- Здесь должно быть скучно и посмотреть-то нечего, - раньше я размышляла так. А на самом деле - я столько узнала нового, необычного о героине своего материала, рассматривая предметы в ее кабинете.

Кабинет Надежды Александровны Черемных такой уютный, интересный, со своими секретами на полках и стенах. Здесь у каждой вещи своя удивительная история: о двух выпусках Надежды Александровны, об ее 6 классе, достижениях и победах школы. Бережно она хранит альбомы и фотографии ребят, их поделки и те подарки, которые дети сделали своими руками. Конечно, есть место и методическим материалам педагога и классного руководителя. А наработок за 40 лет работы с учениками немало.

- Седьмого класса с нами в школе вели профориентационную работу, и я хотела стать учителем физической культуры, - рассказывает Надежда Александровна. - Но помимо спорта, были еще два направления, которые меня увлекали - культура и искусство, иностранный язык. Я посещала кружок по музыке, умела играть, даже сдавала экзамены. Папа играл на баяне, мама у меня пела, поэтому меня тянуло к музыке, я любила петь. Но в девятом классе надо было определяться, на все увлечения времени не хватало. Я

выбрала свой путь - спорт. Будучи ученицей, я побывала в Омском институте физической культуры. Увидела, какие там учатся мастера спорта. Поставила цель - поступить в Тюменское педагогическое училище, на отделение физического воспитания. Окончила школу, поехала в Тюмень и отдала документы.

Примером в профессии для Надежды Александровны стал учитель физкультуры Ситниковской школы Анатолий Михайлович Надежкин. С ним девочки участвовали и побеждали в соревнованиях. В одном из турниров Надежда Луговкина (девичья фамилия нашей героини) была признана лучшим снайпером и баскетболисткой Омутинского района. Первый приз - статуэтку льва - она бережно хранит до сих пор. Затем были грамоты за победы в других соревнованиях. Так начинался путь Надежды в спорте и в педагогической профессии.

- Поступить в Тюмень тогда было не просто, но была цель, - говорит Надежда Александровна. - Надо было готовиться к сдаче нормативов. Тренировалась сама, технику изучала. На огороде выкопала траншею, яму. Разбегалась - и прыгала. А как правильно это делать? Смотрела спортсменов по телевизору. Каждое утро вставала в шесть утра, прыгала, бегала, все результаты записывала в блокнот. А гимнастические упражнения делала на срубах за огородом. Экзамены сдала на пятерки, только одна четверка была по метанию. В училище по совету сестры Людмилы Александровны Захаровой выбрала специализацию гимнастики. Добилась первого взрослого разряда. Есть грамоты. Так начинался мой путь в профессию. Я никогда не сомневалась в своем выборе.

Надежда Александровна пришла работать в Большекрутинскую восьмилетнюю школу в 19 лет. Это было 15 августа 1985 года. Вспоминает, как учила детей, записы-

вала все их результаты, отслеживала достижения и успехи ребят. Затем перешла в родную Ситниковскую школу, четыре года работала со своим учителем Анатолием Надежкиным. В это же время получила высшее образование.

- Увлечение гимнастикой и ритмикой всегда со мной, - рассказывает Надежда Черемных. - В училище я сама выступала, а в Ситниковской школе набрала по аэробике три группы девочек. Мы занимались, выступали на сцене, соревновались. На память об этом целый красочно оформленный альбом со снимками и статьями. Затем тринадцать лет я проработала в спортивном комплексе в Пеганово и в 2003 году перешла в Пегановскую школу. Вела танцевальные кружки, стала возить детей на районные спартакиады. Разработала конкурс «Спортивная элита» Пегановской школы. Главные достижения ребят, выпускников записаны, все оформлено и хранится вместе с пожеланиями детей.

С 2005 года Надежда Александровна стала участвовать в областных конкурсах профессионального мастерства. В 2009 году отмечена Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ как победитель конкурса лучших учителей Российской Федерации. В 2011 году стала победителем районного конкурса «Учитель года Бердюжского района», участвовала в областном этапе в 2012 году, до призового третьего места Надежде Александровне не хватило совсем немногого баллов.

Пять лет участия в номинации «Мастер педагогического труда» - были четвертое, третье, второе и победное первое место. Стала победителем конкурса «Спортивная элита Тюменской области - 2015». Представляла нашу школу на уровне Уральского федерального округа, России. Есть грамоты

СЛУЖУ РОССИИ

Жителям региона помогают в оформлении выплат при заключении контракта с Минобороны РФ

Во всех муниципалитетах региона работают военные комиссариаты, куда может обратиться кандидат.

Специалисты рассказывают о перечне необходимых документов, мерах соцподдержки, возможности списать долги и местах прохождения медкомиссии.

Сегодня в регионе самая большая выплата в стране - **3 400 000 рублей**. Чтобы ее получить, контракт необходимо заключить до конца года в военкоматах Тюменской области или в пункте отбора на военную службу по адресу: г. Тюмень, ул. Ресpubлики, 2/1.

Наличие прописки в Тюменской области при начислении региональной выплаты не учитывается.

Проконсультироваться по условиям получения выплаты также можно по номеру телефона: 8 (3452) 79-19-05 или на сайте службапоконтракту72.рф

Информационный центр правительства Тюменской области

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Началась декада подписки

С 3 по 13 декабря 2025 года в отделениях «Почты России» проходит Всероссийская декада подписной кампании на первое полугодие 2026 года.

Скидки на разные печатные издания - от 5 до 15 процентов. Во время декады можно оформить подписку на газету «Новая жизнь» по сниженной цене - 816 рублей 84 копейки на шесть месяцев. 136 рублей 14 копеек - на один месяц.

Напомним, что на «Новую жизнь» можно подписаться в редакции и самим забирать газету в дни ее выхода - среду и пятницу с 10 часов утра. Цена на полугодие составит 300 рублей. Также действует доставка на предприятие, в учреждение или организацию села Бердюжье. В этом случае полугодовой комплект также обойдется в 300 рублей.

Виктор ШМИДТ

ПОГОДА

Сб	6 Дек		ночь	-4°...-10°	
			день	-4°...-6°	
Вс	7 Дек		ночь	-6°...-11°	
			день	-11°...-16°	
Пн	8 Дек		ночь	-16°...-20°	
			день	-20°...-21°	
Вт	9 Дек		ночь	-17°...-21°	
			день	-13°...-17°	
Ср	10 Дек		ночь	-10°...-13°	
			день	-9°...-10°	
Чт	11 Дек		ночь	-9°...-10°	
			день	-9°...-10°	
Пт	12 Дек		ночь	-9°...-10°	
			день	-8°...-10°	
Сб	13 Дек		ночь	-10°...-10°	
			день	-10°...-11°	

2»

КУЛЬТУРА

С любовью к нашим бабушкам и мамам

Осенний вечер 28 ноября в детской школе искусств «Гармония» выдался особенно теплым и радостным. Воспитанники школы и преподаватели подготовили для зрителей праздничный концерт, посвященный Дню матери.

В этот вечер все собирались в концертном зале, чтобы поздравить наших мам и бабушек с праздником, сказать им самые важные и добрые слова. В мелодиях, песнях и выступлениях ребят зазвучали все чувства: любовь и забота, внимание и участие к самым родным людям на свете. В небольшом концертном зале школы искусств свободных мест оставалось все меньше: на концерт пришли целыми семьями, с малышами и ребятами постарше. А в фойе школы была организована выставка творческих работ воспитанников художественного отделения, класс преподавателя Артура Генке. Юные художники в своих рисунках каждый по-своему отразил образ мамы в разной технике – акварелью, карандашом или тушью.

Затаив дыхание, мы все с нетерпением ждали начала мероприятия. Нас приветствовали талантливые ребята школы искусств – ведущие концерта Никита Дерябин и Дарья Ветошкина.



Валентина Москвина с юными музыкантами

Дети обратились к мамам и бабушкам с добрыми пожеланиями и теплыми словами поздравлений. Они читали стихи и объявляли следующих участников концерта. На импровизированную сцену вышли самые юные артисты – воспитанники подготовительной группы театрального отделения. Девочки и мальчишки прочитали стихотворения и получили от своих мам и всех зрителей заслуженные аплодисменты. А после выступления малыши спешили обнять и поцеловать свою маму и подарить ей шарик в форме

сердечка.
В этот вечер все было посвящено нашим любимым мамочкам – ребята играли на фортепиано и баяне, читали стихотворения и пели песни. Воспитанники театрального отделения удивляли литературными произведениями. Прозвучала трогательная песня о маме в исполнении вокальной группы «Гармония». Порадовали нас дуэты музыкантов – Татьяны Игнатенко и Софии Шпакович, дуэт ученика и преподавателя – Никиты Дерябина и Ирины Игнатьевой. Никита не раз выхо-



Свой творческий номер подарил Ярослав Софейков

дил на сцену и удивил нас своим мастерством – он одновременно играл на фортепиано и пел песню. Украшением вечера стал дуэт преподавателей отделения народных инструментов и фольклора – Рустама Мирасова и Валентины Москвиной. Рустам Тимиргалиевич играл на баяне, под звуки мелодии в зале зазвучал красивый голос Валентины Юрьевны. После этого номера долго не смолкли аплодисменты.

Настоящей изюминкой этого концерта стал яркий и завораживающий номер ребят Валентины

Москвиной. Они пели частушки, а Кирилл Петров (воспитанник Рустама Мирасова) играл им на барабане. Слушая артистов, думаю, всем захотелось и петь, и плясать! Так здорово, с настроением ребята исполняли частушки.

- Кирилл сам подобрал мелодию для этого номера, – отметил Рустам Тимиргалиевич. – Молодец, талантливый юноша. Но все впереди, он учится только во втором классе школы искусств.

- Все ребята талантливые и дружные, – добавила Валентина Москвина. - Мне с ними повезло. Будем трудиться, больше удивлять и радовать!

С улыбкой зрители аплодировали детям, подпевали знакомым мелодиям и не сдерживали слез – так искренне, так трогательно звучали добрые пожелания от ребят.

В новом учебном году это первый концерт, приготовленный для зрителей. Юные артисты и их преподаватели долго готовились, репетировали и продемонстрировали для мам лучшие творческие номера. Одна мелодия сменялась другой, зрители не уставали аплодировать. Время концерта пролетело незаметно, и нам, зрителям, совсем не хотелось расходиться. Так тепло и радостно закончился этот концерт в детской школе искусств.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора

ОБРАЗОВАНИЕ

Наш любимый учитель физкультуры и фитнес-тренер

«1

Министерства просвещения РФ. Последнее достижение Надежды Черемных – диплом в номинации «За преданность профессии» и диплом лауреата в номинации «Спорт без границ» областного конкурса среди специалистов физической культуры и спорта.

В 2010 году Виктор Ефимович Никитин (в то время директор Бердюжской школы) предложил Надежде Черемных перейти в школу в райцентре. Вводили третий час физической культуры, педагогов не хватало.

За пятнадцать лет работы в Бердюжской школе у Надежды Александровны было два выпуска. На память о ребятах – на

полках выпускные фотоальбомы, сувениры от учеников, их поделки. Хранится у Надежды Александровны «Шкатулка воспоминаний» от выпускников. Что там внутри, она не знает. Но они обязательно ее откроют и прочтут с ребятами уже на встрече выпускников. Сейчас Надежда Черемных классный руководитель 6-го класса.

- Мои шестиклассники – мои звездочки, все ребята – разные, интересные, всех люблю, – улыбается Надежда Черемных. – Увлекаются спортом, дружно играем в баскетбол и готовимся к праздникам. Любим совместные чаепития. Это наша добрая традиция.

Надежда Александровна отмечает: со временем содержание и технологии урока физкультуры

изменились. Раньше больше внимания уделяли спортивному направлению, сегодня – оздоровлению детей. Как и под другим предметом, уроки физической культуры проходят по календарному плану с обязательным включением пяти видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, баскетбола и волейбола. Занятие начинается с разминки, затем – основная часть и время на спортивные игры, в конце – две-три минуты на восстановление организма.

- Кроме уроков, веду кружки по баскетболу и общей физической подготовке, – добавляет Надежда Черемных. – Так же готовлю команду средней возрастной группы детей к конкурсу «Зарница 2.0». Два года подряд мы выигрывали районный этап,

ездили на областной. В этом году командир нашей команды Александр Макаров стал лучшим. Он за 15 минут решил боевую задачу и победил. Будем готовиться к «Зарнице 2.0» и нынче. Я дала Александру почтить книгу про великого полководца Александра Суворова (мне ее подарили мой ученик Александр Тарасов). Представляете, Саша не просто ее читает, а даже носит всегда с собой. Вот такие удивительные, талантливые ребята растут у нас!

Дочь, сын и внучка для Надежды Александровны – ее гордость, счастье и опора. Своя семья у дочери. Сын Александр служит в должности лейтенанта в полиции в Троицке Челябинской области. Сейчас находится в командировке в Северной Осетии. Еще со школы Саша за-

нимается спортом. Внучка учится в шестом классе, увлекается волейболом, баскетболом.

- Силу и энергию, настроение дарят мне путешествия, – говорит Надежда Черемных. – Люблю прогулки, дорог моему сердцу Тобольск, где побывала этим летом по путевке и недавно осенью на конкурсе. Мне нравится проводить занятия по фитнесу для женщин. Это продолжение моего любимого увлечения еще со школьной поры. Оно дарит заряд бодрости и здоровья, позитива! Впереди – много планов для уроков, для внеклассных мероприятий с моими ребятами и, конечно, для занятий фитнесом! Только вперед и только в движении!

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора



Занятия по фитнесу для женщин дарят заряд бодрости и позитива



Дороги учителю все награды: личные, ее учеников и сборной школы



Эта статуэтка – приз за первую победу в спорте у Надежды Черемных

Программы ТВ

Физическая активность зимой

Физические тренировки на свежем воздухе очень полезны в любое время года.

С приходом холода не стоит окончательно перемещаться в фитнес-центр до самой весны. Несмотря на то, что окном стало холоднее, тренировки на улице приносят пользу: они помогают укрепить иммунитет, и настроение, кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «сгорают» жировые отложения.

Зима – прекрасное время года и для повышения физической активности, даже просто прогулки по зимнему лесу всей семьей принесут здоровье и незабываемые впечатления.

При тренировках на улице в морозную погоду существует опасность общего переохлаждения организма и местного переохлаждения верхних дыхательных путей, приводящих к респираторным заболеваниям (ринит, фарингит, трахеит). Основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок. Существуют правила, соблюдая которые, вы сможете сделать уличные тренировки зимой безопасными.

Правила безопасности

- планируйте тренировку, изучите прогноз погоды. При занятиях на улице в зимний период необходимо учитывать температуру и влажность воздуха, силу ветра. Минимальная температура, при которой рекомендуется заниматься на открытом воздухе, это -15-18°C в безветренную погоду. При сильном ветре и при показателях влажности выше 90% температура окружающего воздуха не должна быть ниже минус 10°C;

- продумайте порядок упражнений в тренировке. Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. Разминку лучше начинать с легкой ходьбы, постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на разогрев мышц плечевого пояса. Часто новички начинают с бега, что приводит к респираторным заболеваниям от резкого переохлаждения верхних дыхательных путей;

- сохраняйте активность во время пауз (двигайтесь даже в перерывах между упражнениями);

- продолжительность занятия в начале тренировок не должна превышать 30 минут. Если занятия проводятся регулярно, то их продолжительность можно довести до полутора часов;

- знайте свои зоны пульса, чтобы правильно тренироваться и не перегружать сердце чрезмерными нагрузками, при этом получая желаемый результат.

Выбор обуви

мужская одежда для активных занятий должна исключать перегрев и усиленное потоотделение, а для обычных прогулок быть достаточно теплой.

Зимой на голое тело лучше надевать термобелье – ближайшая к телу защита, которая выполняет еще и функцию легкого компрессионного белья, обеспечивая поддержку мышцам. Ведь в любых агрессивных погодных условиях вероятность повреждения мышц повышается. Термобелье создает небольшую воздушную подушку, которая позволяет теплообмену происходить эффективней. Из чего должны состоять следующие слои одежды, зависит от цели занятий и интенсивности нагрузки.

«Тренировка-прогулка» – это нагрузка низкой интенсивности, но для повышения ее эффективности такую тренировку надо делать достаточно продолжительной. Поэтому для прогулок придется одеться тепло – из расчета на то, что двигаться вы будете долго, но не активно.

Если предполагается нагрузка средней интенсивности (вне зависимости от вида деятельности) можно одеваться чуть менее тепло, чем для обычной прогулки.

Когда предполагается нагрузка высокой интенсивности, то она обычно непродолжительна (например, при 20-минутной пробежке бег будет довольно интенсивным). В таком случае даже в сильный мороз надо одеться совсем легко – достаточно ветрозащитного костюма поверх термобелья.

Выбор обуви

Если человек одет тепло, а ноги у него мерзнут, нагрузка на сердечно-сосудистую систему сильно увеличивается.

Для нагрузок низкой интенсивности («тренировок-прогулок») лучше всего на зиму выбирать обувь из натуральных материалов, так как они хорошо держат тепло. Если человек одет тепло, а ноги у него мерзнут, нагрузка на сердечно-сосудистую систему увеличивается. Следует обратить внимание на подошву. Качественная зимняя обувь обычно не делается с тонкой подошвой, иначе она будет сильно промерзать и быстро терять накопленное тепло. Зимнюю обувь никогда нельзя выбирать «впритык», лучше выбрать модель на один размер больше. Из-за тесной обуви нарушается кровообращение в нижних конечностях, поэтому ноги быстрее замерзают. Но стоит учитывать и тот факт, что в обуви из натуральных материалов мех со временем уляжется, освободив немного места. Самый лучший вариант – во время примерки надевать те носки, которые будут носить зимой.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области

- для сохранения активности во время пауз (двигайтесь даже в перерывах между упражнениями);

- продолжительность занятия в начале тренировок не должна превышать 30 минут. Если занятия проводятся регулярно, то их продолжительность можно довести до полутора часов;

- знайте свои зоны пульса, чтобы правильно тренироваться и не перегружать сердце чрезмерными нагрузками, при этом получая желаемый результат.

Выбор одежды

Занятия на улице зимой – это дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому

САМАЯ БОЛЬШАЯ ВЫПЛАТА В РОССИИ*

3 400 000 ₽ СРАЗУ

ЗАЛОГИ КОНТРАКТ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО 30 НОЯБРЯ 2025 ГОДА

*по данным поиска Г. Тюмень 05.10.2025

8 (3452) 79-19-05

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ 2.РФ

117



Календарь народных примет

6 декабря - Митрофан. Снег и северный ветер в этот день предвещали ветреное и дождливое начало июня.

7 декабря - Катерина санница. Ясная погода - к морозной зиме.

8 декабря - Климентьев день. Мороз в этот день ощущался остро: «Климент у мужика слезу гонит», «Мороз насыпал белых роз».

9 декабря - Юрьев день. Примета: много снега до осеннего Егория - трава на весеннего. Когда вода в колодце остается спокойной и не волнуется, это воспринимали как добрый знак: значит, зима обойдется без лютых морозов и не принесет с собой затяжных метелей.

РЕКЛАМА **ОБЪЯВЛЕНИЯ** **РЕКЛАМА**

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА, ДВЕРИ, БАЛКОНЫ

Замеры, изготовление, доставка. Качественный монтаж. Заказываете 5 окон – банные ЕВРООкно в подарок.

Принимаем заявки на замену стеклопакетов

В наличии: подоконники, пластиковые откосы, банные котлы - от 15 до 23 т. руб.

Тел.: 8 (35235) 3-85-86, моб. 8-919-599-55-87, г. Петухово, ул. Красная, 83

ИНН 451600036853/0. Реклама

9 декабря в РДК с. Бердюжье с 10 до 14 часов

Дальневосточная ярмарка красной икры

СВЕЖАЯ ИКРА С КАМЧАТИ И САХАЛИНА

Лососевая Чавыча

Торбуша Кета

Борбас

Сырец

Сырец