

ТОМ БОЛЬШЕВИК

(Молодой большевик)

ГАЗЕТА ВЫЛӦ
ГИЖШАН ЦЕНА
1 год кежӧ 14 р. 40 к
6 мес. кежӧ 7 р. 20 к
3 мес. кежӧ 3 р. 60 к
1 мес. кежӧ 1 р. 20 к
Номерлӧн цена—8 к.
Редакциялӧн адрес:
г. Кудымкар, улица
Сев. Коммунаров, 34,
этаж 3-ий,
комн. № 61, 63 и 64.

ВЛКСМ Коми-Пермяцкӧй окружкомлӧн да Кудымкарскӧй райкомлӧн орган.

Чожа пондӧтчас кросс

Комсомоллӧн котӧртӧм сьӧрти „Том большевик“ газета нима первӧй кросс лас лыжнӧй кросслӧн да гимнастическӧй соревнованнӧзлӧн продолженнӧн. Эта кроссыс пондас чулӧтчыны июнь 1 лунсянь июнь 15 лувӧдз. Эта кадӧ не ӧтик тысяча комсомолец да комсомолка, юноша да нывка сетасӧ котӧртӧм сьӧрти нормаэз „ГТО“ значок вылӧ.

Миянлӧ колӧ сэтшӧм спорт, кӧда дорӧ выносиливӧй, выва, не полись отирӧс, боецезӧс. Кросс—ыббез вылӧт, норрезӧт, вӧррезӧт да видзезӧт котӧртӧм—быдӧс эта ӧдлӧн бура отечайтӧ спортлӧн требованнӧзлӧ.

Медбы участвуйтны кроссын, колӧ ӧвисянь жӧ был лун пондыны тренируйтчыны. Эта понда был комсомольскӧй организациялӧ колӧ организуйтны комсомольскӧй да молодежнӧй командаэз, бӧрйыны командирезӧс меряйтны котрасьӧм понда расстаннӧ.

„Том большевик“ нима мӧдӧдз традиционнӧй эстафета бӧрын мукӧд комсомольскӧй организацияэз кроссыс кежӧ пондӧсӧ ни лӧсьӧтчыны. „Краснӧй подеревщик“ артелись комсомолецез лӧсьӧтисӧ да меряйтисӧ котрасьӧм понда туйок и был лун сы вылын тренируйтчыны. Пондӧсӧ чулӧтчыны тренировкаэз „Кожевник“ артелись комсомолецез коласын. Однако, Кудымкарскӧй районны и округись быдӧс районэзын кросс кежӧ сесся некин оз лӧсьӧтчы. Юрлинскӧй район лыжнӧй кроссын босьтис первӧй места, а гимнастическӧй соревнованнӧзлын нильдыштис вӧльӧдз местаӧ. Косинскӧй, Кочевскӧй да Юсьвинскӧй ВЛКСМ райкоммезись руководител-

леалӧн неповоротливость кузя эна районэзись комсомолецез лыжнӧй кросс да гимнастическӧй соревнованнӧз чулӧткӧ муйсӧ черепаха вылын, кыссӧ медбӧрын. Эна районэзись комсомольскӧй руководителез успокоитчисӧ даже сы вылын, что одва, одва чулӧтисӧ лыжнӧй кроссӧ да гимнастическӧй соревнованнӧзэсӧ. Ния оз пессӧ буржык результаттӧз понда, ошибочнӧя лыдлӧны, что ния судзӧтисӧ спорт деловы кытшӧмкӧ ыджыт результаттӧз.

Этадз успокаивайтчыны, вежӧртана, оз туй. Сидз отоситчыны спорт дывӧ—не большевистскӧй дело. Кад заседаннӧзэсянь да собраннӧзэсянь вуджны лов'я дело дывӧ, медбы котӧртӧм сьӧрти кроссӧ керны масовӧйӧн.

„Краснӧй молот“ артелись кросс кежӧ лӧсьӧтчыны дзик 5 морт, ны коласын куйм комсомолец. И эта сы коста, кӧр артелись кросс кежӧ вермисӧ бы гӧловитны 20—30 котӧртисӧс. Кытӧн жӧ эстӧн массовостыс?

Штурмуйтӧмӧн, кампанейскӧй подхолӧн спорт дывӧ отоситчыны оз туй. Медбы лоны бур спортсменӧн, медбы чожа котрасьны—колӧ тренируйтчыны не ӧтик и не кык лун, а неделя, месяц, был лун и был лун.

Чожа пондӧтчас кросс. Ӑви жӧ пондӧтчӧ гӧловитчыны сы кежӧ. Тренируйтчӧ и тренируйтчӧ, медбы достойнӧя пантавын соревнованнӧзэсӧ да защититны асланыт комсомольскӧй организациялӧсь честь, мыччавны асланын странаын труд кежӧ да оборона кежӧ гӧтовность, большевистскӧй партия дывӧ любовь да преданность.

Лӧсьӧтчыны кросс кежӧ

ВЛКСМ ЦК решеннӧ сьӧрти июнь 1 лунсянь июнь 15 лунӧдз пондас муынны котӧртӧм сьӧрти массовӧй комсомольскӧй кросс, медбы был комсомолец да несоюзнӧй том отир вермисӧ сетны ГТО I да II ступенься значоккез вылӧ котӧртӧм сьӧрти нормаэз да выявитны первичнӧй комсомольскӧй организацияэзын медбур котрасисезӧс.

Комсомольскӧй собраннӧз вылын массовӧй комсомольскӧй кросс йылись Положеннӧ обсудитӧм бӧрын да медосмотр чулалӧм бӧрын был первичнӧй комсомольскӧй организацияын ӧвисянь жӧ колӧ чулӧтны тренировочнӧй занятиез.

Мукӧд комсомольскӧй организацияэз кросс кежӧ бура ни пондӧсӧ лӧсьӧтчы-

ны. Верх-Юсьвинскӧй территориальнӧй комсомольскӧй организация (секретарь ӧрт А. А. Вилесова) кросс кежӧ командаэз организуйтӧм бӧрын чулӧтисӧ ни 5 тренировочнӧй занятиез. Колӧ отметитны, что ӧрт Вилесова был физкультурнӧй соревнованнӧ кежӧ лӧсьӧтчӧ бура, а этасянь и результаттӧз сылӧн бурӧсь.

Кросс кежӧ лӧсьӧтчыны и Разинскӧй комсомолецез, кытӧн организуйтӧмсь куйм команда. Полваин организуйтӧм ӧтик команда. Эгна комсомольскӧй организацияэз чулӧтчыны ни тренировочнӧй занятиез.

В. А. ТРОШЕВ,
физкультура да спорт делоз
Кудымкарскӧй районнӧй комитетлӧн председатель.

Май 11 лунӧ Самолет, СССР Н - 169, локтис Москва.



Шульгаланьсянь веськытланӧ: „СССР Н-169“ самолетлӧн командир И. И. Черевичный, научнӧй группалӧн начальник Я. С. Либин да мӧдӧдз пилот М. Н. Каминский.

ТАСС-лӧн Фотохроника.

ЮННАТЭЗЛӦН ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ПОНДӧТЧӦМ

Юннаттӧзлӧн областнӧй слетлись обращеннӧ обсудитӧм бӧрын миян округись школаэзын ӧтна паськалӧс юннатскӧй кружоккезлӧн улж, кыздз Егвинскӧй, Усть-Зулинскӧй, Архангельскӧй, Кувинскӧй да мӧдик небыдса шӧрӧт да шӧрӧт школаэзын.

У-Зулинскӧй, Кувинскӧй шӧрӧт да Архангельскӧй небыдса шӧрӧт школаэзись ювӧй натуралистскӧй кружоккезлӧн медбур уджжез представитӧмсь 1941 годся Всесоюзнӧй сельскохозяйственнӧй выставка вылӧ утвердатӧм понда.

Эна школаэз имейтӧны школьнӧй участоккез, кӧдна вылын велӧтчисез керӧны опыттӧз. Ыджыт ӧтсӧт местнӧй удобреннӧз ӧктӧмын юннаттӧзлӧ сетӧны пионерскӧй отряддз.

Егвинскӧй шӧрӧт школын школьнӧй участок занимайтӧ ӧтик гектар. Сия торйӧтӧм куйм участок вы-

лӧ: школьнӧй сад, огороднӧй да сельскохозяйственнӧй полевӧй культураэз понда участоккез. Ювӧй натуралисттӧз эна участоккез вылын изучайтӧны сельскохозяйственнӧй культураэзлись биологическӧй особенностез, пондӧсӧ керны мукӧд культураэзлӧ яровизация, садитисӧ ни помидорез. Пуктӧм опыт озимовӧй тогдӧ яровизация сьӧрти. Быдӧс колана инвентарь да кӧдзысез школа выбис ни.

Егвинскӧй школалӧн участок вылын садитӧмсь 26 яблоня, крыжовник 6 куст, а тулыснас пионерез да школьниккез мӧдӧны садитны дикӧй да культурнӧй кустарниккез.

Но не был школын юннатскӧй кружоккезын уджжез сувтӧтӧм сидз, кыздз Егвинскӧй шӧрӧт школын. Мукӧд школаэзын эшӧ оз тырмӧ медколана инвентарь, кыздз лейкаэз, зыррез, кураннэз, ведраэз.

Н. ТОМИЛИН.

БУРА ЛӧСЬӧТЧӦНЫ ИСПЫТАННӧЗ КЕЖӧ

100 процентнӧй успеваемость понда да велӧтчӧм дывӧ добросовестнӧй отношеннӧ понда Кудымкарскӧй педучилищесы II „Д“ класслӧ III четвертын вӧли вручитӧм гӧрд переходящӧй знамя. Этӧ вылын награда получитӧк II „Д“ классись велӧтчисез обязуйтчисӧ IV четвертын велӧтчыны эшӧ буржыка. И ассиныс кывсӧ ния тыртисӧ. Май 1 лун кежӧ этӧ класс локтис 100 процентнӧй успеваемостыӧн и училищесын велӧтчӧм сьӧрти босьтис первӧй места.

Май 1 лунсянь эта класс пондӧс лӧсьӧтчыны испытаннӧз кежӧ. Быд велӧтчи сы босьтис социалистиче-

скӧй обязательствоэз. Испытаннӧз кежӧ лӧсьӧтчӧм понда заптисӧ колана литература. Ӑви ния серьезнӧя повтӧрайтӧны чулалӧм материалсӧ. Бура велӧтчисез ӧтсалӧны умӧльжыка велӧтчисезлӧ. Велӧтчисезлӧ настроеннӧ бодрӧй. Быдӧныслӧн нылӧн ӧтик дума: сетны испытаннӧз только хорошо да ӧтлично вылӧ. Сьӧкыт висетавны, кин буржыка лӧсьӧтчӧ испытаннӧз кежӧ сийӧн, что быдӧс классись сплотитчӧм единӧй дружинӧй коллективӧ.

Г. Н. БУДРИН,

Кудымкарскӧй педучилищесы II „Д“ класслӧн руководитель.

РАДОСТНОЙ ВСТРЕЧА

Косинскӧй районись, поселок Кордон ыджыт радостӧн панталӧс молодежӧс, кӧдна локтисӧ велӧтчыны ФЗО леснӧй школаӧ. ФЗО леснӧй школалӧн зданнӧ да клуб вӧлӧс празничнӧя украситӧмась флагезӧн да плакаттӧзӧн.

Косинскӧй леспромхозись эта школаӧ вӧлӧс призванӧсь 150 морт и быдӧныс аккуратнӧя локтисӧ срок кежӧ, ны коласысь 31 комсомолец.

Май 14 лунӧ 8 часӧ рывнась вӧли чулӧтӧм торжественнӧй заседаннӧ, кытӧн докладӧн выступитис ФЗО школайсь директор Петров С. С. Приветственнӧй речезӧя выступитис ВКП(б) Косинскӧй РК-сянь ӧрт Сюркаев, ВЛКСМ РК-сянь ӧрт Сычев да леспромхозсянь ӧрт Гладких.

Молодежь обеспечитӧм югыт, уютнӧй общежитияэзӧн, кӧднаын ӧшыннӧзын ӧшлӧмась штораэз. Быдлӧ сетӧм бур койка да постельнӧй принадлежность. Комнатаэзын быдӧнныс понда сувтӧтӧм пызан, кык мортлӧ сетӧм ӧтик тумбочка. Велӧтчисез понда осьтӧм виль столовӧй.

Май 15 лунсянь пондӧтчисӧ первӧй занятиез.

СЮРКАЕВ.

МОПР-лӧн отчетно-выборнӧй кампания

МОПР ЦК-лӧн решеннӧ сьӧрти май 10 лунсянь июнь 20 лунӧдз чулӧтсӧ мопровскӧй организацияэзлӧн отчетно-выборнӧй кампания.

МОПР-лӧн отчетно-выборнӧй кампанияс должн лӧбтыны мопровскӧй организацияэзлись уджжез колана политическӧй высота вылӧ и мунын смелӧй большевистскӧй критика да самокритика лозунг увтын. Сия организационнӧя эшӧ буржыка кредитас мопровскӧй организацияэсӧ, сибӧтас МОПР-лӧн руководство дывӧ виль отирӧс, Левинлӧн — Сталинлӧн партия делоӧ преданнӧйезӧс.

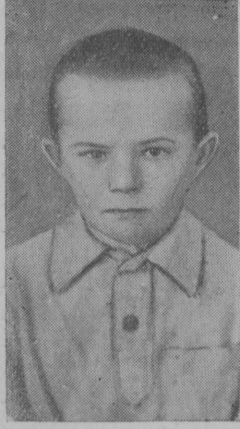
МОПР-лӧн райкоммез ӧви жӧ долженӧс пондыны чулӧтны отчетно-выборнӧй кампаниясӧ, сувтӧтны калядарнӧй планнэз, обеспечитны руководство был первичнӧй организацияын, кредитны нийӧ организационнӧя, организуйтны виль ячейкаэз, обеспечитны МОПР членнӧзӧс содтӧм, организуйтны капиталлӧн узниккез понда да нылӧн семьяэз понда ӧтсӧт сетан фондӧ средстваэз ӧктӧм.

С. И. ЧУДИНОВ,
МОПР окружкомлӧн председатель.

Школаэз тулысса испытаннээз одзын

ПЕРУИСЬ ПОНДА СЕТНЫ ИСПЫТАННЭЭЗ

Вот чожа, чожа локтас май 20 лун. Эта лунё мийё локтам школаё не сідэ, кыдэ одажык вовлывлім велётчыны, а пондам асьным висьтасыны мый велётим тавося велётчангодын. Велётись мянлө висьталіс испытаннээзлөн порядок йыліс. Нийё ме понда сетны первой раз.



Нельодз год ни ме велётча только отлично выло, но сё жё ме материалсё бура повторяйта, медбы нем не вунотны. Географиясь меным эшö отпыр колас повторитны полезной ископаемойез да керёссез йыліс. Коми кыв сьёрті письмоын мукöд пырсяс ме керла ошибкаэз. Оні гортын ме старательной повторяйта грамматикасö, самостоятельной гижэ диктантэз. Арифметика—менам медкокнит да медлюбимой предмет. Ме налейтча, что V классас вуджа

только отличной отметкаэз.

КОЛЯ ПЕТРОВ,

Кудымкарский национальнй НСШ-ись IV классись велётчись отличник, №1 пионерский отрядись первой звенолөн звеновод.

Тэрмасё лөсьотчыны испытаннээз кежö

Сы понда, медбы велётчиссез успешнойжыка сетисö испытаннээз, X классын вöлі организуйтöм велётчиссез коласын öтамöдлö отсалöм. Велётчиссез öтамöдныслö отсалöны не вежörtана вопроссез сьёрті. Ыджыт отсöт сетö комсомолка Ия Питкина. Сы дынö велётчиссез локтöны не вежörtана вопроссез, кöдна выло сія сетö ответтэз. Школаын уджалöны математической да русской кыв сьёрті кружоккез. Эна кружоккез тулысса проверочной испытаннээз кежö лөсьотчикö орсöны неучот роль. X классын оз преподайтсы русской кыв. Акöр испытаннээз вылын велётчиссез пондасö гижны литература сьёрті сочиненнө, сэк пондасö сувтöтны отметка и литература сьёрті, и русской кыв сьёрті. Эта лөб, что русской кыв-

сё велётчиссез долженсө велётны эта кружокын. А колö висьтавын веськыта, что X классись мукöд велётчиссез русской кывсö тöдöны умöля. Вот неважын велётчиссез гижисö литература сьёрті сочиненнө. Перебатова сочиненнөсö гижис отлично выло, но синтаксической ошибкаэз керöм понда сылö вöлі сувтöтм отметка посредственно.

Колö висьтавын, что быдсөн классись испытаннээз кежö лөсьотчö умöля. Не быд велётчись эшö вежörtис, что чожа испытаннээз. Миян велётчиссезлөн долг—отсавны велётчиссезлө правильнө лөсьотчыны испытаннээз кежö. Кад колис етша, но эшö уна позьö керны, если правильнө использовать быд лунсö.

Е. В. КОРВИНА,
Кудымкарский русский шёрт школаись X класслн руководитель.

ВЕЛОТЧИССЕЗ ПОНДА КОНСУЛЬТАЦИЯЭЗ

VI „А“ классись велётчись Яркова Настя шога-ломсянь кык месяц эз вовлы школаё. Эта бöрын сылö ковсис уна и уна займайтчынны, медбы вöтны мöдик велётчиссезсö. Оні испытаннээз кежö лөсьотчикö вовлö консультацияэз выло.

Мукöд велётчиссез кытшöм либо причинаэзын пропуститисö уроккесö, мукöдыс кöть и быд лун вовлсö школаё, но материалсö вежörtаны не öтмоза. А званнээзын пробеллэзöн испытаннээз выло он лок. Отсавны велётчиссезлө вермас только велётись—консультант.

Миян школаын консультацияэз IV четвертын бура вöлісö организуйтöмөс V классэзын арифметика сьёрті. Велётись Е. М. Мехоношина быд лунö кольчывліс челядыскöт, кöдна желайтöны получить консультация. Бура организуйтöмөс консультацияэз VI классэзын алгебра да геометрия сьёрті (велётись Т. А. Субботина), VII классэзын русской кыв да литература сьёрті (велётись О. Е. Теребихина). Велётиссез-консультантэз велётöны челядысö пыдына лөсьотчыны испытаннээз кежö. Велётись А. В. Баяндина физика сьёрті челядыслис ответтэсö демонстрируйтö приборрезöн, керö опыттэз. Начальнй классэсись велётиссез сіджö керлöны дополнительнй занятияэз. I классын велётись А. И. Сюркаевалөн этасынь локсö бур результатэз. Сылөн классас 45 велётчись коласись только кык морт оз успевайтö.

А. Н. ТОРЛОПОВА.

ГОТОВ ИСПЫТАННЭЭЗ КЕЖÖ

Ме велётча Кудымкарын, а ола Сервинский сельсоветись Б-Серва деревняын и быд лун ветла гортö. Но эта меным велётчöмын немымда оз мешайт. Ме быд предмет сьёрті велётча отлично выло. Испытаннээз сіджö думайта сетны отлично выло да вуджны VI классö отличной отметкаэз.

Кыдз жö ме планируйта ассим кад школаись уроккес бöрын? Школаись гортö кайöм бöрын ме медперво сёя, сибöрын нева шоччисьышта. Эта бöрсянь пукся уроккес сайö, перво кера письменнй уджжез школаись заданнө сьёрті, сибöрын готовитча учебниккес сьёрті. Остальнй кольчöм кадсö ме уделяй-

та испытаннээз кежö готовитчöм выло.

Испытаннээз кежö готовитчикö ме повторяйта велётчöм материалсö аслам усмотреннө сьёрті. Медперво проверяйта сійö, кытшöм тема сьёрті умöляжыка тöда, сибöрын остальнйсö. Ме верма веськыта висьтавын, что велётчöм материалсö повторити почти быдсө и испытаннээз кежö готов. Но только вот история сьёрті мян учебниккес оз тырмö, а атасынь ме сійö эгна быдсөн повторит, но эна кольчöм лунэзö и сійö повторяйта.

РАДОСТЕВА ЛИДА,

Кудымкарский национальнй небыдса шёрт школаись V „А“ классись велётчись.

ПЕДУЧИЛИЩЕ ИСПЫТАННЭЭЗ ОДЗЫН

Испытаннээз педучилищесь студенттэз коласын пондöтчасö июнь 2 лунсянь. Эта мероприятие кежö аскалö вöлі сувтöтöм план, кöда сьёрті мунö испытаннээз кежö лөсьотчöм. Оні испытаннээзсö чулöтöм сьёрті сувтöтим расписаннө, кöдөн быдсө преподавателез знакомитöмөс, а класснй руководителез вайтисö этö расписаннөсö студенттэзлö сведеннөдз.

Онй студенттэз лөсьотчöны испытаннээз кежö, повторяйтöны материал экзаменационнй предметтэз сьёрті. Часто позьö адззывны студенттэзсö группазöн (5—6 и унажык мортöн) географической карта дынись, кытөн ния повторяйтöны важ материалсö, доска дынын геометрия сьёрті доказывайтöны теоремаэз.

Испытаннээз кежö лөсьотчöм сьёрті студенттэз ко-

ласын организуйтöм öтамöдлö отсалöм. А сіджö общежитияэзын организуйтöм преподавателлэзлөн дежурство, кöдна следитöны, кыдз студенттэз лөсьотчöны уроккес кежö да повторяйтöны материал испытаннээз кежö.

Онй испытаннээз чулöтöм понда лөсьотсöны диктантэзлөн тексттэз да задачаэз. I да II классэз понда коми кыв сьёрті лөсьотчөмась ни диктант понда тексттэз, а III класс понда сетас методической кабинет. III классэз понда русской кыв сьёрті диктант понда текст локтис ни обласитись, сіджö письменнй удж понда бöрйöмась уна задачаэз.

Быд преподаватель аслас предмет сьёрті испытаннээз чулöтöм понда готовитö билеттэз.

А. П. СТОРОЖЕВА.

В ПОМОЩЬ УЧАСТНИКУ КРОССА

Как сдать нормы на значок ГТО по бегу

Комплекс „Готов к труду и обороне“, как известно, включает в себя нормы, обязательные для всех, и нормы по выбору сдающего. В число обязательных норм входит: бег на 1000 метров для мужчин и 500 метров для женщин (I ступень) и бег на 3000 метров для мужчин и 1000 метров для женщин (II ступень). В четвертую группу норм по выбору входят такие требования: для мужчин—бег на 3000 метров (I ступень) и на 5000 метров по пересеченной местности (II ступень). Для женщин бег на 1000 метров (I ступень) и на 2000 метров по пересеченной местности (II ступень).

Как сдать эти нормы? Подготовиться к бегу на дистанции, установленные комплексом ГТО, и успешно сдать нормы можно лучше всего в массовом комсомольском кроссе (соревновании), посвященном Дню большевистской печати. Каждому участнику кросса, пришедшему к финишу не позже того времени, которое указано в таблице, будет засчитана норма по бегу.

Кросс или иначе бег по пересеченной местности является одним из самых массовых и доступных видов спорта. Он дает возможность привлечь к соревнованиям огромное количество участников и не требует никаких расходов на оборудование. Кросс проводится не на площадке или

стадионе, а в естественных условиях, в поле, на лугу, в лесу. За чертой каждого города, не говоря уже о селе или деревне, к услугам физкультурников прекрасные места для проведения кросса. Сумейте только выбрать такую дистанцию, чтобы она в основном проходила через пересеченную местность. Установите через каждые 200—300 метров указатели расстояния. Они подскажут бегунам, сколько метров остается до финиша, и помогут рассчитать свои силы.

При тренировке и во время самих соревнований надевайте обычный спортивный костюм: в жаркую погоду—трусы майку, в холодную—лыжный костюм. Обувь выбирайте с низким каблук.

Как проводить тренировку? Лучше всего начинать тренироваться на сравнительно ровной местности. В течение первых занятий проходите намечаемую дистанцию пешком и только изредка пробегайте небольшие отрезки. Сначала даже следует больше ходить, чем бегать.

После двух-трех тренировок можно уделить бегу больше времени. Скорость увеличивайте постепенно.

Для проведения тренировочных занятий необходимо организовать группу в десять человек. Это, конечно, не исключает того, что каждый комсомолец может

тренироваться сам. Занятия десятки не должны превращаться в соревнования. Ведь цель занятий не только выявить хороших бегунов, но и учить технике бега. Добивайтесь, чтобы все комсомольцы, начавшие тренироваться, довели дело до победного конца, т. е. сдали нормы на значок ГТО. Вот почему проводите тренировку по строго намеченному плану. Примерный план, который приводится ниже, рассчитан на группу молодежи, принявшей участие в лыжных кроссах, а также в гимнастических соревнованиях, т. е. имеющей уже некоторую подготовленность.

Для тех, кто зимой и весной не проходил никакой подготовки, нужно увеличить количество занятий. Этим товарищам следует при тренировке побольше ходить, постепенно приучая организм к нагрузке.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ. Дистанции 1.000 метров для мужчин и 500 метров для женщин.

1 день. Ходьба в быстром темпе 5—6 минут в строю. 4—5 гимнастических упражнений типа „зарядка“.

Ходьба в спокойном темпе 5—6 минут. Постепенно ускоряй ходьбу, перейти в медленный бег на 100—150 метров. Ходьба в быстром темпе 15—20 минут. Постепенно замедлить ее до прогулочного шага.

2 день. Строевая подготовка при групповых занятиях 15—20 минут.

Несколько гимнастических упражнений. Быстрая ходьба 200 метров, медленный бег на дистанцию 100 метров повторить три раза. Прогулка умеренным ша-

гом 15—20 минут.

3 день. Строевая подготовка 15—20 минут. Ходьба, постепенно переходящая в спокойный бег, для мужчин на 500—600 метров, для женщин 300—400 метров. Ходьба 4—5 минут. Повторный бег 300 метров для мужчин и 200 метров для женщин с ускорением темпа в конце. Спокойная ходьба 8—10 минут.

4 день. Ходьба в различном темпе 7—8 минут. Быстрый бег 200 метров. Повторить бросок (ускоренный бег на коротком отрезке дистанции) для мужчин 3 раза, для женщин—2 раза. Спокойная ходьба 5—6 минут, пока не успокоится дыхание.

Бег, постепенно ускоряющийся в середине и замедленный в конце, на 600—700 метров для мужчин и 300—400 метров для женщин. Спокойная ходьба 8—10 минут.

5 день. Ходьба в различном темпе 8—10 минут. Прикидка (контрольный бег по дистанции) на 800 метров для мужчин и 400 метров для женщин.

Спокойная ходьба 8—10 минут. **6 день.** Ходьба спокойная 7—8 минут. Бег в полном темпе на 500—600 метров для мужчин и 300—400 метров для женщин.

Ходьба 5—6 минут. Спокойная пробежка 800—1.200 метров для мужчин и 400—600 метров для женщин.

Проведя тренировку, нужно два дня отдохнуть перед участием в соревнованиях.

План тренировочных занятий на дистанции 3000 метров для мужчин и на 1000 метров для женщин строится почти также. Увеличиваются только отрезки дистанций, которые следует про-

бегать, до 2.000 метров для мужчин и до 700—800 метров для женщин. Увеличивается также число скоростных бросков (на 200—300 метров). Количество тренировок следует довести до 10—12, причем по времени они должны быть более длительными.

На шестом или седьмом занятии в спокойном темпе пробежать мужчинам 4.000—4.500 метров, женщинам 1.200—1.500 метров.

На девятом или десятом занятии провести контрольный бег для мужчин на дистанцию в 2.000 метров, для женщин на 600—700 метров. Такая контрольная прикидка на время поможет бегуну правильно распределить свои силы на дистанции.

Руководитель тренировочных занятий должен соблюдать обязательные правила, которые помогут участникам кросса достигнуть больших успехов. Это, во-первых,—повторный бег начинать только после того, как дыхание бегунов успокоилось. Во-вторых,—темп, скорость бега соразмерять с возможностями более слабых участников. Хороших бегунов пускать вперед, а самому оставаться с более слабыми.

Комсомольские кроссы пройдут в мае в южных районах Советского Союза и в июне—в северных районах. Времени осталось очень мало, поэтому как можно правильнее используйте его для овладения искусством бега по ровной и пересеченной местности.

С. ДОБРУШИН.

Отв. ред. туйё Е. Ф. МЕХОНОШИН.