

Апрель 2020 (#1-2)

Издание Российского университета транспорта

ИНЖЕНЕР ТРАНСПОРТА

Издается с 1930 г



Следите за новостями
в наших социальных сетях:



@rut_miit



@rut.miit



@rut_live



vk.com/rutmiitvk

rut-miit.ru

#СТОП_КОРОНАВИРУС

3 апреля ректор РУТ Александр Климов подписал приказ об организации образовательной деятельности в период с 6 до 30 апреля. В соответствии с ним университет возобновит реализацию образовательных программ высшего, среднего профессионального и дополнительного образования в дистанционном формате. Подробности процесса обучения в период пандемии – в рубрике «От первого лица».



Александр Климов, ректор РУТ (МИИТ)

Уважаемые студенты и преподаватели!

16 марта подписан приказ о реализации образовательных программ высшего образования в условиях предупреждения и распространения новой коронавирусной инфекции. С 19 марта реализация всех образовательных программ высшего образования начала осуществляться в электронной информационно-образовательной среде. Аналогичные решения были приняты в части реализации программ общего, среднего профессионального и дополнительного образования.

Всем директорам образовательных подразделений университета поручено организовать контактную работу обучающихся и педагогических работников по всем реализуемым учебным программам в дистанционном режиме.

При этом предполагается, что будут использоваться различные образовательные технологии, позволяющие обеспечить взаимодействие обучающихся и профессорско-преподавательского состава на расстоянии, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Единая технология такого взаимодействия в настоящее время находится в режиме отработки и пилотного тестирования. Как следствие, сегодня каждый институт самостоятельно решает, какие дистанционные технологии используются для обучения.

У нашего университета есть многолетний успешный опыт использования дистанционных электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе, все необходимые материалы были подготовлены и размещены на нашем портале.

В каждом подразделении, реализующем образовательные программы, назначены ответственные по вопросам, возникающим в ходе использования дистанционных технологий в обучении. Список ответственных лиц указан на сайте университета. В случае, если ваш вопрос не может быть решен на уровне института, необходимо обратиться на горячую линию университета, работа которой обеспечена с 17 марта.

Еще раз хочу подчеркнуть, что данные вынужденные меры касаются всех форм и уровней образования, в том числе среднего профессионального, очно-заочного и заочного. В настоящее время подписаны еще два приказа: «Об утверждении Временного проживания в общежитиях РУТ (МИИТ) в период режима повышенной готовности» и «Об утверждении Регламента о режиме допуска работников... и порядке перемещения к месту (от места) работы в период с 06.04.2020 по 30.04.2020». Тексты приказов размещены на официальном сайте университета.

Я призываю всех к позитивному взаимодействию. Все проблемы, которые будут возникать в процессе реализации дистанционного обучения, давайте решать вместе и сообща.

Валентин Виноградов,
первый проректор



Наиболее частый вопрос, который волнует наших студентов, будет ли перенесена сессия.

Те зачеты и экзамены, которые должны пройти в апреле (это касается в основном выпускные курсы), пройдут в дистанционном формате. Переход на дистанционный формат обучения предполагает реализацию в этом формате всех составных частей образовательной программы, а зачеты и экзамены являются неотъемлемой частью курсов, реализуемых университетом. По датам и форматам проведения информацию можно будет получить у ответственных по институтам либо в личном кабинете на портале.

Экзамены и защита дипломов, которые традиционно проходят в мае-июне: надеюсь, мы сможем войти в режим, и все будет в штатном порядке. Если этого не произойдет, то будут приняты дополнительные меры.

Работа по подготовке дипломных работ будет проводиться в дистанционном режиме. Главное, чтобы выпускная работа была подготовлена на высоком профессиональном уровне и демонстрировала те компетенции, которые получили студенты во время обучения и прохождения практик.

Как пройдет преддипломная практика для студентов РУТ?

Преддипломная практика будет проходить в соответствии с графиком учебного процесса. Если предприятия, куда мы будем направлять студентов, смогут принять наших студентов, то они будут там работать. Если будут заминки, то начнем решать вопрос с кафедрами, поскольку у нас есть возможность проведения практик в данных подразделениях вуза. Каждый отдельный случай будем рассматривать индивидуально.

Что будет с должниками: никто отчисляться с задолженностями сейчас не будет. До окончания этого сложного периода мы не собираемся вводить никаких санкций. Используйте это время для подготовки, чтобы по окончании периода выйти на нормальный режим работы.



Горячая линия университета



Раздел о мерах по предотвращению распространения коронавирусной инфекции в Российском университете транспорта

**Михаил Клёнов, проректор**

Мероприятия по предотвращению распространения коронавирусной инфекции в нашем университете проводятся с января текущего года, когда обострилась санитарно-эпидемиологическая обстановка в Китайской Народной Республике, а наши китайские студенты стали возвращаться из дома после проведения зимних каникул.

Во всех общежитиях были приняты необходимые меры по недопущению посторонних в здания, в том числе близких родственников проживающих. В настоящее время допускаются только проживающие и персонал. В этот же период началась противовирусная дезинсекция всех помещений общежитий. Общие зоны убираются с использованием дезинфицирующих растворов по предписаниям Роспотребнадзора. Персоналу выданы средства индивидуальной защиты, а при входе в общежития установлены антисептические средства для обработки рук для посетителей.

Никаких решений о закрытии общежитий и направлении проживающих по домам на федеральном уровне принято не было. Если такие решения и будут при-

няты, то мы обязательно доведем их до сведения обучающихся. Мы делаем все возможное, чтобы проживание в общежитиях было максимально комфортным, а студенты были максимально защищены, в том числе от коронавирусной инфекции.

Администрацией университета принято решение о запрете проведения массовых мероприятий, в том числе спортивных, культурно-массовых, досуговых и научных. Наши студенты с пониманием отнеслись к этим мерам. Самое яркое событие – творческий фестиваль «Студенческая весна», – к сожалению, не состоится. Но будет «Студенческая осень»: не менее яркая, интересная и незабываемая. Мы планируем объединить два проекта – «Дебют» и «Студенческую весну», а именно дебютантов и маститых наших студентов-артистов.

Сегодня подготовка к мероприятиям, посвященным 75-летию Великой Победы, переходит в дистанционный формат, и продолжается работа с архивами. Готовится специальный раздел сайта университета, посвященный миитовцам в годы Великой Отечественной войны.

Дом спорта в соответствии с рекомендациями по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции с 21 марта прекратил доступ посетителей. Работники Музея вуза переведены на дистанционный режим работы.

Сейчас такой период, когда всем нужно набраться терпения. Самое главное – не поддаваться ни на какие провокации и заниматься предотвращением распространения инфекции: находиться на самоизоляции, использовать средства защиты органов дыхания, мыть регулярно руки, есть здоровую пищу, принимать витамины. При первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обращаться за медицинской помощью, не допускать самолечения. Все эти меры позволят безболезненно пережить сложную ситуацию эпидемиологического характера.

Владимир Тимонин, проректор

В условиях пандемии первое ограничение – это ограничение мобильности. Еще в феврале были закрыты границы с Китайской Народной Республикой, и это очень важная мера, которая помогла нам избежать ранних случаев заражений.

Все китайские студенты, которые у нас обучаются, остались у себя дома после каникул и обучаются в дистанционном формате, за исключением тех, кто успел приехать. Пятеро студентов из Китая были помещены в 14-дневный карантин, сдали анализы – они отрицательные, и приступили к учебе. Они здоровы, их не нужно бояться.

У нас несколько программ по обмену с Китаем, большое количество наших студентов должны были отправиться в китайские вузы на семестр. Китайская сторона организовала им дистанционное обучение очень профессионально и грамотно. А те студенты, кто был в КНР в первом семестре, вернулись на каникулы еще в декабре, до начала эпидемии. Мы информированы об их состоянии здоровья: никто не заболел и все продолжают учиться в обычном режиме.

До особого распоряжения все зарубежные командировки отменены независимо от страны. Это вынужденная мера, она продиктована советующими приказами Министерства науки и высшего образования и Министерства транспорта, но она обязательна для всех и правильна.

Мы надеемся на благоприятное разрешение ситуации, и как только появится такая возможность, мы продолжим наши международные программы. На следующий учебный год в этом направлении большие планы. Надеемся на скорейшее разрешение ситуации и делаем все, чтобы стабилизировать ситуацию внутри вуза.

Еще один важный вопрос, который до сих пор задают некоторые студенты. Как найти портал? При поступлении вы получали логин и пароль для входа в личный кабинет на официальном сайте РУТ. Там вас ждет вся необходимая информация. Если вы эти данные потеряли, то стоит обратиться к ответственному по институту, а в случае невозможности решить вопрос – на горячую линию РУТ (МИИТ). Не паникуйте. Все будет хорошо.



Материал подготовила
Ксения ПОПОВА

СНИМЕМ С ВИРУСА КОРОНУ

«Страшнее чумы, холеры и СПИДа», «Новое биологическое оружие», «Коронавирус убивает всех без разбора». Информационное пространство пестрит пугающими заголовками о новом вирусе. Не будем поддаваться панике и разберемся в фактах: так ли опасен коронавирус и можно ли от него защититься.

Вспышка пневмонии, спровоцированная коронавирусом, распространилась по Китаю и даже вышла за его пределы. Количество инфицированных исчисляется сотнями тысяч. Общество бурлит, все боятся коронавируса. А надо ли его так сильно опасаться? Обсудили эту тему с главным врачом поликлиники РУТ (МИИТ) **Сергеем Осиповым**.

– Сергей Дмитриевич, как можно заразиться коронавирусом?

– Заразиться можно от больного человека воздушно-капельным и фекально-оральным путем. Также можно заболеть контактным путем: если, к примеру, вирус оказался на коже рук, и человек решил потереть глаза.

– Получается, что посылки с «АлиЭкспресс» можно не бояться?

– Именно так. Вирус неустойчив к внешней среде и несколько дней или недель, пока идет посылка, он точно не проживет. А также он разрушается под действием дезинфицирующих средств.

– Как защитить себя от вируса?

– Меры профилактики самые элементарные: мытье рук (желательно с дезинфицирующим раствором – кожным антисептиком), проветривание помещений, влажная уборка. Старайтесь не касаться немытыми руками глаз, носа, рта. В местах массового скопления людей, например, в магазине, есть смысл надевать защитные маски. Ну и, конечно, здоровый образ жизни, укрепление иммунитета.

– А что делать, если заподозрил у себя признаки болезни?

– Сохранять спокойствие. Если заметили у себя или кого-то из близких симптомы – обычно это высокая температура, кашель, одышка, – вызовите врача. Самостоятельно в поликлинику ходить в этом случае нельзя. Только он сможет на основе анализов поставить диагноз. А пока ждете врача, наденьте маску и избегайте контактов с окружающими.

– Стоит ли бить тревогу из-за распространения нового вируса?

– Паниковать точно не стоит. Погибшие от вируса в основном были пожилыми людьми или пациентами с другими хроническими заболеваниями. К тому же процент смертности от коронавируса в разы меньше, чем от ОРВИ, а число выписанных из больниц растет с каждым днем. Необходимо ответственно относиться к своему здоровью, не пренебрегать мерами профилактики, и тогда все будет хорошо. Не забывайте о режиме самоизоляции и берегите себя!

СПРАВКА

COVID-19 – коронавирус, зафиксированный в декабре прошлого года в китайском городе Ухань и адаптировавшийся для передачи между людьми. Семейство коронавирусов было открыто еще в 1960-е, а свое название оно получило благодаря строению: шиповидные ворсинки на оболочке «смотрят» в разные стороны и напоминают корону. Опасен новый коронавирус тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Чаще мыть руки



Использовать маски



Избегать контакта с людьми с симптомами заболевания



Официальная информация
о коронавирусе в России



Материал подготовила
Алина ПАШИНА

СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРИГЛАШАЮТ К УЧАСТИЮ В ОНЛАЙН-ФЕСТИВАЛЕ ТВОРЧЕСТВА

Фестиваль студенческого творчества «РУТ.online», направленный на выявление талантливой молодежи, пройдет в апреле.



В конкурсе приглашают принять участие обучающихся, преподавателей и сотрудников университета. На фестиваль не принимаются работы, ранее записанные или представленные на мероприятиях университета. Конкурс пройдет в три этапа. Всего будет представлено 18 номинаций, среди которых: вокал, авторское слово, дизайн, видео, танец, литературное творчество. Заявки принимаются до 19 апреля. Жюри объявит победителей уже 24 апреля. Чтобы принять участие, необходимо обратиться в студенческий совет своего института для включения в общую заявку. Лучшие работы будут опубликованы на сайте университета и в социальных сетях. Подробно с номинациями, правилами фестиваля и заявкой на участие можно ознакомиться на сайте университета и в группе «ВКонтакте».

ВРАЧИ ПОЛИКЛИНИКИ РУТ ПРОСЯТ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОСТАТЬСЯ ДОМА

Медики приняли участие в мировом флешмобе #StayHome, обратившись к сотрудникам, студентам и преподавателям со слоганом: «Мы работаем для вас – оставайтесь, пожалуйста, дома для нас».



По словам проректора вуза Михаила Кленова, врачи выступили с просьбой самоизолироваться во время пандемии COVID-19, разместив фотографию со слоганом в социальных сетях. Таким образом, они призывают не выходить на улицу и не пренебрегать профилактическими мероприятиями, а также следить за гигиеной рук и общим самочувствием. При обнаружении малейшего недомогания необходимо обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением. Врачи настоятельно рекомендуют следить за состоянием здоровья своих родных и близких. Медики вуза в ежедневном режиме ведут мониторинг за состоянием здоровья, в том числе проживающих в общежитиях университета.

ПРЕДУНИВЕРСАРИЙ ПРОДОЛЖИТ РАБОТУ С УЧЕНИКАМИ ОНЛАЙН

РУТ, как и прежде, пригласит на «Университетские субботы» и подготовит к ЕГЭ и ОГЭ. Только теперь все это будет происходить в онлайн-режиме.

Российский университет транспорта приглашает школьников, студентов колледжей и родителей принять участие в открытом занятии проекта «Университетские субботы» в онлайн-режиме на тему «Международные стандарты и экзамены по английскому языку». Каждый из участников, не выходя из дома, сможет сдать тест на знание английского языка и узнать много нового по теме. Мероприятие состоится 18 апреля в 11:00. Чтобы принять участие, необходимо зарегистрироваться.

Что касается подготовки школьников к ЕГЭ и ОГЭ, то все лекционные и практические занятия будут проходить на онлайн-платформе ZOOM. Все, что понадобится для занятий, это доступ к сети Интернет и письменные принадлежности. Преподаватели обеспечат учеников необходимыми теоретическими материалами дистанционно.

СТУДЕНТАМ РУТ ДОСТУПНА ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСКА НА БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Библиотека Российского университета транспорта перешла на дистанционный режим работы.



Все доступные электронные ресурсы, в том числе и учебно-методические пособия, которые необходимы в учебе, размещены на официальном сайте библиотеки университета. Многие электронные библиотеки оказали поддержку и открывают доступ к своим ресурсам на один месяц для студентов и преподавателей вуза. Обучающимся также доступна электронная подписка на крупные библиотечные системы.

Подробная информация на
сайте www.library.miit.ru



УСЛЫШАТЬ, КАК ДЫШАТ СТЕНЫ

Материал подготовила
Алиса Янелис

Для защиты диссертаций по техническим специальностям аспирантам важно иметь патент. Процедура регистрации интеллектуальной собственности при негибкой бюрократии сложна, а получения самого изобретения и подавно.

Каждый успех наших молодых исследователей в этой сфере – настоящий научный подвиг, или что-то вроде этого. Одно из таких достижений совершили аспиранты кафедры «Строительные материалы и технологии» **Каринэ Мурадян** и **Чжуан Ван**.

Под руководством профессора ИПСС **Валерия Кондращенко** ребята активно участвуют в научной деятельности и создают по-настоящему важные и нужные устройства. В январе 2020 года они получили патент на устройство для определения физико-механических характеристик строительных материалов. К слову, Валерий Иванович – автор около 450 научных трудов и 100 авторских свидетельств и патентов на изобретения. Мне, как истинному гуманитарю, разобраться во всех этих датчиках, гидроцилиндрах, матрицах и интерферограммах, было сложно, но я сделала это! И сейчас попробую все объяснить простым языком.

Мы не можем заглянуть в глубины материала. Да и вряд ли обычного человека, который заходит в какое-то здание, интересует, как двигаются частицы внутри материала, из которого сделаны стены. Я лично вообще не знала, что они как-то перемещаются. А оказывается, материал живет. Если приложить специальные датчики к изделию, мы услышим, как оно дышит. Эти звуки находятся не на той частоте, которая доступна нашему уху, а на совершенно иной – в материалах во времени происходят процессы изменения внутренней структуры. А что не слышим, так оно и здорово. Иначе все дома издавали бы звуки, как в лучших фильмах ужасов.

Такая «жизнедеятельность» приводит к тому, что в материалах со временем появляются внутренние напряжения. Как у людей: когда пространства много, а людей мало – все спокойно, никаких войн. И наоборот, как только в метро кто-то кого-то заденет локтем и толкнет – это приводит к конфликту. У хомосапиенсов такая ситуация может довести до драки, а у материалов данные «ссоры» приводят к образованию трещин и локальному разрушению.

Определением внутренних напряжений в строительных материалах занимается хрупкая девушка Каринэ. Она пишет кандидатскую диссертацию о влиянии технологических факторов на внутренние напряжения в строительных материалах. Сама аспирантка первого года обучения в работе отвечала за математическое обоснование методов исследования, проведением вычислительного эксперимента на разработанных ею моделях, так как ее хобби – численные методы. Пообщавшись с Каринэ, я выяснила, что занимается математическими расчетами она из большой любви к науке, а не из стремления получить очередной диплом. Сейчас Каринэ

Ованесовна ведет уже 4 дисциплины на кафедре «Системы автоматизированного проектирования» и очень гордится своей преподавательской и научной деятельностью.

Когда я позвонила ей для уточнения некоторых моментов по полученному ею патенту (патент РФ №2710953 «Устройство для определения физико-механических характеристик строительных материалов» – Прим. ред.), она сказала, что перезвонит: «Сейчас раскручиваю шкаф отверткой, неудобно говорить». Ох уж эти девушки из ИПСС... И когда на вопрос о том, чего в жизни не хватает, слышишь в ответ «Компьютеров бы побольше», стоит ли этому удивляться?

А теперь ко второму, но не по значению, герою статьи – Чжуану Вану. Ему 27 лет. Он приехал в Россию в 2015 году, чтобы учиться в магистратуре. Сейчас Чжуан уже на 3-м курсе аспирантуры и совсем скоро вернется на родину, чтобы реализовать все полученные в России знания в сфере строительства.

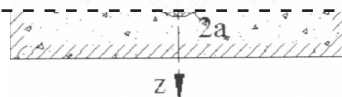
Молодой человек участвовал в исследовании вместе с Каринэ. Он конструировал прибор, формулировал схемы, готовил чертежи, участвовал в компоновке измерительных приборов.

В 2019 году Чжуан и Валерий Иванович получили патент на изобретение композиционной шпалы (патент РФ №2707435 «Композиционная шпала» – Прим. ред.), которая состоит из матрицы в виде композиционного материала на основе органического связующего – продукта переработки полимерных отходов. Тем самым внедрение изобретения во многом будет способствовать и решению другой важной задачи – снижению экологической нагрузки на природу и человека.

Творческая натура молодого китайского исследователя нашла поддержку Российского фонда фундаментальных исследований. Чжуан получил от фонда грант на проведение двухгодичных исследований по теме его диссертации, направленной на разработку технологии получения композиционных шпал. Естественно, ожидать пользу от таких исследований стоит и отечественным железным дорогам.

«Мне негрустно будет расставаться с кафедрой, потому что я твердо намерен сотрудничать с университетом и в дальнейшем. Уверен, что буду часто приезжать в Москву в служебные командировки: у нас с моим учителем Валерием Ивановичем большие научные планы», – улыбается Чжуан.

Во время интервью все участники беседы подчеркнули, что для более продуктивной научной работы в университете крайне необходим патентный отдел. Уж слишком много времени уходит на бумажную волокиту. А время, как известно, ресурс невозполнимый.



ГИМНАЗИСТЫ РУТ СОЗДАЛИ БЕСПИЛОТНОЕ СУДНО

Проект «Постройка беспилотного судна» учеников Гимназии РУТ (МИИТ) вошел в пятерку финалистов студенческого фестиваля предпринимательства «Студофест». О подробностях гениального изобретения рассказали его создатели – ученики 9 класса Дмитрий Радченко, Елена Жмуд, и Андрей Крохин.



Учащиеся гимназии Российского университета транспорта создали прототип автономного катера для картографирования дна рек и озер, способный перемещаться по заданному маршруту по датчику GPS и записывать данные с эхолота. Считается, что данная технология может быть предложена для использования на реках и озерах в целях обеспечения безопасности судоходства.

На катер, который имеет беспилотное управление и самосто-

ятельно движется по заданному маршруту с высокой точностью (до 1 метра), возможно установить датчики для метеонаблюдений и анализа воды, видеокамеру для исследования труднодоступных мест, пещер и т.д. Оператор наблюдает с берега и может перехватить управление в опасных ситуациях при сближении с препятствиями и другими судами.

Катер оборудован солнечными панелями, которые позволяют использовать в том числе и возобновляемую энергию для его движения, что делает проект «зеленым». Он может проводить различные замеры в течении 4 часов, двигаясь со скоростью до 15 км/ч. По словам экспертов, экономика проекта базируется на относительно низкой цене катера (до 100 тыс. руб.), а также простоте и доступности его использования.

Капитан команды, ученик 9 класса гимназии РУТ Дмитрий Радченко считает, что проект экономичнее аналогов.

«В настоящее время беспилотный транспорт актуален, а лодка может плыть и на ручном управлении, и беспилотном. Нашу лодку удобнее использовать, чем другие аналоги. Чтобы замерить глубину – достаточно отметить координаты и внести их в систему», – рассказал Дмитрий Радченко.

НАЙДИ РАБОТУ УЖЕ СЕГОДНЯ

В РУТ (МИИТ) появился Центр карьеры, благодаря которому найти работу студентам и выпускникам стало гораздо проще.

Устроиться в хорошую компанию по полученной специальности выпускникам РУТ (МИИТ) теперь станет гораздо легче. В конце прошлого года, по инициативе Института управления и цифровых технологий, был запущен новый проект «Центр карьеры». Его основная цель – связать потенциальных работодателей и студентов нашего вуза. Более подробно о том, как это будет, нам рассказал **Сергей Вакуленко**, директор ИУЦТ:

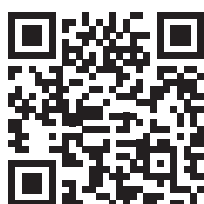
«В декабре у нас появился новый сайт. В качестве модераторов выступаем не только мы, но и Ассоциация выпускников РУТ (МИИТ), а также АО «Объединенная транспортно-логистическая компания – Евразийский железнодорожный альянс», которым мы особенно благодарны за поддержку. Любой студент нашего вуза может бесплатно зарегистрироваться на этом портале и создать страницу. На ней он сможет выкладывать информацию о своих достижениях и заслугах, а также дипломы, сертификаты и портфолио. У потенциальных работодателей тоже будут свои страницы с новостями компании, вакансиями и другой полезной

информацией. Уже сейчас к нашему проекту присоединились ОАО «РЖД», АО «ФПК», ГУП «Московский метрополитен», ПАО «Аэрофлот», АО «ОТЛК ЕРА», ПАО «Газпром». Интерес проявили также и некоторые зарубежные компании.

Таким образом, студент, еще обучаясь, получит возможность изучать рынок работодателей и привлекать к себе их внимание. Для этого достаточно лишь подписаться на страницы тех компаний, которые его интересуют. Работодатели, в свою очередь, тоже смогут подписываться на странички студентов и уже сейчас подбирать себе будущих сотрудников. Для HR-менеджеров это очень удобно: они не просто увидят резюме соискателей, но и поймут, насколько они активны, как общаются с другими людьми и какие у них достижения.

Уже сейчас на сайте появились первые вакансии: компании приглашают как на постоянную работу, так и на стажировку. Студент выбирает ту вакансию, которая ему интересна, и откликается на нее, после чего работодатель рассматривает его кандидатуру. Помимо всего прочего, учащиеся нашего вуза смогут напрямую общаться с представителями той или иной компании, задавая интересующие их вопросы при помощи встроенного мессенджера. В планах – масштабное развитие платформы, привлечение новых компаний и, как следствие, существенное увеличение количества вакансий».

Перейди на сайт careermiit.ru
прямо сейчас



Материал подготовила **Алина ПАШИНА**

ПРЕДУНИВЕРСАРИЙ РУТ:

Материал подготовили **Ксения ПОПОВА**
Артур ПУГАЧ

УЧИСЬ В УНИВЕРСИТЕТЕ, ПОКА ТЫ ШКОЛЬНИК

Выбор абитуриентом вуза начинается задолго до дверей Приемной комиссии университета. Это и неудивительно: современные вузы создают для школьников особую среду в своей экосистеме, в которой они могут получить дополнительные знания, прокачать скилы и познакомиться с инфраструктурой университета. Об этом и не только поговорили с новым начальником центра «Предуниверсарий» **Варварой Лазуткиной**.



ВАРВАРА ЛАЗУТКИНА

Дата рождения: 11.10.1995

Начальник центра «Предуниверсарий»

Заместитель директора Научно-образовательного центра «Цифровые высокоскоростные транспортные системы»

Заместитель начальника Управления по новым продуктам и технологиям

Instagram: @varechkavarechka

Телефон: +7 925 046-11-24

– Что такое «Предуниверсарий» сегодня?

– «Предуниверсарий» – это площадка возможностей и реализации своего потенциала в Российском университете транспорта. И речь здесь идет не только о школьниках, но и о преподавателях, студентах и аспирантах, которые готовы вкладывать свои силы в интересные проекты и развиваться.

– Какие проекты реализовываются в центре сейчас?

В первую очередь, в нашем центре сосредоточены мероприятия по грантовой поддержке: **университетские субботы и инженерные классы**. Уже сейчас совместно с ОАО «РЖД» мы выходим на более крупные проекты, такие как «ПроеКТОрия». Это все-российские открытые уроки, на которые приглашают известных спикеров с целью рассказать о новых технологиях и современных профессиях. Мы с ребятами из гимназии РУТ уже посещали эти мероприятия и планируем делать это на постоянной основе, получать новую информацию и вовлекаться во все эти активности.

Продолжаем заниматься **довузовской подготовкой** и организовывать **курсы ЕГЭ**: у нас много очень групп – по русскому языку, математике, физике, информатике. Ребята готовят преподаватели РУТ. Мы создали сайт <http://cleverut.ru>, на котором размещена подробная инструкция довузовской подготовки и даже калькулятор цен. Просто выбираете нужные предметы, класс обучения (колледж/после армии), и сайт считает итоговую стоимость.

Следующий блок нашего центра – это **олимпиады**. Они были и будут. Мы входим в Российский совет олимпиад школьников – это олимпиады, которые котируются во всех вузах страны и дают дополнительные баллы при поступлении. У нас есть 2 постоянные олимпиады: «Паруса надежды» (профили «Техника и технологии» и «Математика») и физико-математическая олимпиада имени Е.С. Вентцель (профили «Физика» и «Математика»).

Особую популярность имеет олимпиада «Паруса надежды». Она имеет статус всероссийской и представлена на 24 площадках по всей стране. В будущем году мы планируем еще больше расширить географию.

– Какие планы ваша команда строит на ближайшее время?

– Мы планируем сильно расширить рамки только грантовых и олимпиадных историй. И создать на базе «Предуниверсария» более масштабный университетский центр, я его уже называю Центром управления талантами. Здесь будут и проекты с научным потенциалом, например, Детский технопарк РУТ (МИИТ), который планируем открыть уже осенью. Все это будет единой системой развития школьников и инженерного образования.

Совместно с ОАО «РЖД» разрабатываем общие места для студентов, в том числе и зоны рабочего пространства. Недавно в ГУК-2 на третьем этаже открыли коворкинг, где студенты смогут проводить свободное время, пользоваться компьютерами и готовиться к парам. А по субботам наш центр планирует там проведение мастер-классов для школьников. Также мы будем приглашать большие компании, например, ASUS. Они будут приезжать на несколько дней со своей инфраструктурой – пуфики, компьютеры – и

на переменах или в свободное от учебы время проводить для студентов мастер-классы и открытые лекции. Надеюсь, что таких пространств со временем станет больше.

С большим удовольствием я приглашаю преподавателей к сотрудничеству с нами. Почти каждые выходные мы проводим на площадках университета мероприятия для школьников: лекции, мастер-классы и университетские субботы на абсолютно разные темы. Сейчас университетские субботы и другие проекты предуниверсария проходят в режиме онлайн. Поэтому если у кого-то есть идеи, большое желание поработать со школьниками, смело пишите и звоните мне, мы обязательно сможем сделать что-то очень интересное.

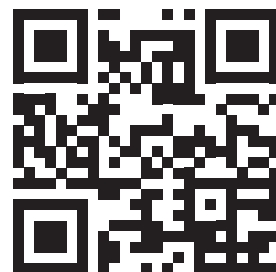
Также я по совместительству являюсь заместителем начальника Управления по новым продуктам и технологиям, все эти проекты работают в единой связке. Поэтому с удовольствием ждем и студентов, у которых есть крутые проекты или идеи научного или предпринимательского плана – будем помогать вам в реализации и получении новых навыков.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОТ ВАРВАРЫ ЛАЗУТКИНОЙ

- 1) Определи свое место и себя в будущем. Важно искать себя самому и не надеяться на помощь со стороны родителей
- 2) Посещай специализированные кружки: иностранные языки, детские технопарки. Так ты сможешь получить новые навыки и быстрее понять, какие специальности тебе ближе.
- 3) Участвуй в конкурсах и олимпиадах. Например, WorldSkills Juniors, – соревнование для тех, кто уже занимается выбранной специальностью и осознает, что его ждет в будущем. Кстати, участие в WorldSkills абсолютно бесплатно.
- 4) Выбери вуз мечты. В этом тебе помогут агрегаторы, например, «Поступай правильно» (<https://abitur.cbias.ru/>). А с теми вузами, которые войдут в твой личный топ, можно познакомиться на днях открытых дверей.
- 5) Занимайся развитием своей личности. Не забывай читать книги и смотреть образовательные ролики. Знакомые тебе Instagram и YouTube – отличные площадки для развития.



PREDUNIVER_RUT

Перейди на сайт Предуниверсария
прямо сейчасПодпишись на Instagram, чтобы не
пропустить наши мероприятия

ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ СТАТЬ СТУДЕНТОМ РУТ

Наступила весна, а для большинства 11-классников – это повод задуматься о месте дальнейшей учебы. О нововведениях приема-2020 рассказывают Ответственный секретарь приемной комиссии **Максим Бегичев** и его заместитель **Александр Власов**.



Максим Бегичев



Александр Власов

Нововведения приема 2020 года в первую очередь связаны с изменениями потребностей рынка. Так, с этого года приема у нас добавляется еще одна специальность, на которой вступительный экзамен не физика, а **информатика**. Это специальность «Информационные системы и технологии».

Что касается **бюджетных мест**: тут тоже есть чем похвастаться. По классической очной форме мы получаем дополнительные бюджетные места в рамках открытого конкурса на строительство железных дорог и «Промышленное и гражданское строительство». Кроме того, мы получили дополнительные бюджетные места на очно-заочную форму.

В этом году наш учредитель – Минтранс России – предоставил нам уникальную возможность: 20 бюджетных мест на направление «Международные отношения». Также можно поступить на бюджет на направления: «Реклама и связи с общественностью» (19 мест) и «Туризм» (15). Еще мы этим году предлагаем бюджетные места на «Прикладную информатику» (50) и «Лингвистику».

Не стоит забывать, что в структуре РУТ есть Российская открытая академия транспорта, в которой сосредоточено заочное обучение. В этом году и на заочной форме обучения большое количество бюджетных мест. Конечно, больше информации можно найти на сайте университета в разделе «Поступление» и на

днях открытых дверей, которые в этом году пройдут в онлайн-режиме.

На недавнем заседании Госсовета Президент России Владимир Путин отметил, что стоит уделять больше внимания **целевым местам**. С 1 января 2019 года изменился порядок предоставления целевых мест. Теперь его может предоставить даже муниципальное образование – главное, чтобы это был орган с государственным участием. Например, это может быть компания, где 50%+1 акция принадлежит государству. Тот же «Аэрофлот» может направить к нам будущего специалиста, который будет обучаться на строительство железных дорог. Кстати, теперь наличие целевого договора не гарантирует ребенку стопроцентное поступление в университет. Теперь это открытый конкурс.

В этом году для нашего университета планируется выделить из общей системы колоссальное число целевых мест: более, чем на 40% больше по сравнению с прошлым годом. Если ребенок хочет поступить на целевое, то он может обратиться непосредственно в компанию с государственным участием или в наш Центр по связям с производством и целевого обучения. У них есть небольшая выборка организаций, которые им сообщают в Центр о том, каких специалистов они хотели бы иметь.

Это еще не все. В правила приема добавили **начисление дополнительных баллов для поступающих** за следующие заслуги:

- высокие результаты в чемпионате WorldSkills (Мировой чемпионат рабочих профессий – Прим. ред.);
- победа в конкурсе «Моя страна – моя Россия».

Не забываем о том, что если у школьника есть золотая медаль и аттестат с отличием, тогда он получит дополнительные 10 баллов. В принципе, больше 10 допбаллов получить невозможно. Такая же схема действует и у абитуриентов-выпускников колледжей: и WorldSkills, и диплом с отличием, и другие возможности добавят поступающему не более 10 баллов.

Гораздо интереснее дела обстоят с магистрами. По сути, раньше при поступлении в магистратуру не учитывались никакие дополнительные заслуги и привилегии. В этом же году совместно с предложениями от Ученого совета в правила приема мы добавили начисление дополнительных баллов за участие в конкурсе «Я – профессионал». А для тех, кто из будущих наших магистрантов уже имеет статьи, опубликованные в журналах из **Web of Science и Scopus** (Крупнейшие поисковые системы, которые объединяют в себе реферативные базы данных со всего мира – Прим. ред.) – за это также идет дополнительное начисление баллов: по 50 за присутствие в каждой из баз. Максимальное количество дополнительных баллов, которые можно получить – 100. Соответственно, у магистров уже не 100-балльная шкала для поступления, а 200-балльная, потому что появились новые возможности и баллы. Но не стоит забывать, что для получения дополнительных очков, обязательным условием остается набрать минимум 51 балл за вступительные испытания.

И последнее, но не по значимости, нововведение приема 2020 года: Российский университет транспорта попал в закрытый список 50 вузов страны, которые смогут принимать документы на поступление посредством сервиса «Госуслуг». Для абитуриентов из регионов это отличная возможность попробовать свои силы на поступление в столичный вуз, при этом не выезжая за пределы города. В нынешних условиях пандемии это может стать отличной альтернативой очередям. Стоит отметить, что такой способ подачи документов не распространяется на льготы и целевое обучение, только места в рамках открытого конкурса – бюджетные и платные. В свою очередь, приемная комиссия откроет двери не только в будние дни и субботу, но и в определенные даты воскресенья.

Материал подготовили
Ксения ПОПОВА и Артур ПУГАЧ

ЧЕГО ЖДАТЬ В 2020 ГОДУ?

Вместе с новым календарным годом в жизнь рутовцев пришли изменения. Они больше касаются сотрудников университета. Хорошие они или плохие? И чего ждать от магических цифр «2020»? Узнаем в материале «ИТ».

НОВАЯ АКАДЕМИЯ В СОСТАВЕ РУТ



Алексей Володин
Директор академии

Создание Академии водного транспорта на базе РУТ – часть стратегии развития университета. Минтрансом России утвержден и нами реализуется план мероприятий по развитию Академии в составе РУТ (МИИТ) на ближайшие полтора года. В соответствии с этим планом также предусмотрена ликвидация Московской государственной академии водного транспорта (МГАВТ) в марте 2021 года.

Предполагается, что имущественный комплекс, который есть у МГАВТ, передается нам. Также к нам переходят студенты, преподаватели и административный персонал.

В настоящее время проводится подготовка к лицензированию образовательных программ в сфере подготовки специалистов водного транспорта, в частности, членов экипажей морских судов и судов внутреннего водного плавания.

По тем специальностям, на которые у РУТ (МИИТ) уже имеется лицензия, в этом семестре у нас начали обучение 330 студентов разных курсов, которые перешли к нам из МГАВТ. Это будущие строители-гидротехники, управленцы в области работы флота и портов, специалисты по эксплуатации подъемно-транспортного оборудования, портовики. Их обучение организовано на базе ГУК-4. Там же располагаются деканат и учебный отдел Академии.

Процесс создания современного учебного комплекса для подготовки плавсостава – задача непростая. Кроме получения разрешительных документов, нам потребуется заниматься развитием инфраструктуры, обновлением тренажерной и лабораторной базы, совершенствовать учебно-методическую работу. После получения всех лицензий мы сможем вести образовательную деятельность на базе зданий, переданных нам от МГАВТ.

В ближайшем будущем Академия водного транспорта в составе РУТ станет шестым образовательным учреждением страны, где проводится подготовка моряков и речников. А учитывая внимание и поддержку со стороны Минтранса России, у нас есть все шансы стать одним из ведущих университетов по подготовке специалистов данного профиля. И мы непременно этим должны воспользоваться.

ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР



Иван Федякин
Председатель Первичной профсоюзной организации сотрудников университета

«В настоящий момент начались официальные переговоры между профсоюзной организацией и администрацией университета о внесении изменений в коллективный договор. Создана комиссия, уже состоялось первое заседание. Речь идет о видоизменении выплат сотрудникам, выходящим на пенсию впервые, предусмотренных коллективным договором, и преобразовании их в ежемесячную надбавку за выслугу лет. Данная практика давно уже стала традиционной не только для большинства вузов страны, но и системы ОАО «РЖД» и Минтранса России.

Предлагается устанавливать эту надбавку для лиц предпенсионного возраста, имеющих стаж работы в университете свыше 10 лет. В настоящее время обсуждается размер указанной выплаты.

Со стороны администрации данная инициатива продиктована необходимостью соблюдения майских указов Президента РФ, связанных с поддержанием средней зарплаты профессорско-преподавательского состава на уровне 200% средней по региону. Для этого предлагается преобразовать все предусмотренные коллективным договором выплаты таким образом, чтобы они засчитывались в счет исполнения майских указов президента.

Для молодых сотрудников и тех, кто планирует еще долго работать в университете, такая система стимулирования может оказаться даже выгоднее.

Уже удалось договориться о том, что надбавка будет устанавливаться в процентном соотношении к ежемесячной заработной плате. О ходе решения вопроса мы будем информировать по линии профсоюзов, на совещаниях и ректоратах».

Материал подготовила
Анастасия КАСПШАК

КОНКУРС КРАСОТЫ И ТАЛАНТА



Она была певицей, а он футболистом...

Редакция газеты «Инженер транспорта» побывала на одном из самых ярких университетских событий 2020 года – конкурсе «Мисс и Мистер университет».

Все новое – это хорошо забытое старое. Поэтому новый формат конкурса красоты, в котором приняли участие пары от каждого института, уже когда-то представал перед зрителями. Только теперь он стал более неожиданным, ярким и непредсказуемым. Дано: 7 институтов и 1 академия, 8 пар участников, 8 непохожих друг на друга, продуманных до мелочей программ. Среди таких разных, но одинаково талантливых ребят, сложно выбрать лучших. Для этого непростого задания пригласили независимых экспертов.

Банального конкурса красоты не было. Зато было дефиле в авангардных платьях у Мисс, в образах спортсменов у Мистеров, оригинальная фотосессия, стилизованная под знаки зодиака, видеовизитка и демонстрация костюмов народа какой-либо страны. В каждом конкурсе у зрителей были свои фавориты, мощные группы поддержки соревновались друг с другом в «силе и мощи» голоса, а те из зрителей, кто пришел «просто посмотреть», получали удовольствие от всего, что происходило на сцене.

Результаты конкурса красоты – вещь довольно субъективная. Обзор на конкурс красоты – вещь еще более субъективная, поэтому расскажу, что зацепило мой взгляд больше всего

Первая миссия конкурсантов – приветствие и видеовизитка. Парам предстояло рассказать о себе с помощью небольшого ролика. Что запомнилось мне: похищение Дарьей Туник из ИЭФ своего партнера Александра Пономарева, рэп от студентов ГИ и романтическая история любви строителей из ИПСС.

Следующим было парное дефиле, в котором участникам необходимо было представить себя жителями другой страны. Этот конкурс мне запомнился сильнее остальных. В зале уже слышится зажигательное «Waka Waka» Шакиры, а на сцене появляются два племенных человека, одетые в тигриную шкуру, с пирсингом в носу и фруктовой композицией на голове. А, нет, подождите! Это же Евгения Заиченко и Игорь Горбаченко (ИУЦТ), которые просто взорвали зал своим танцем. Казалось бы, ребятам из ИТ-ТСУ, выбравшим Россию, будет сложно удивить зрителя, но настоящий каравай, балалайка, соломенные головные уборы пары сумели поднять зал на уши. Под звуки шаманского варгана, с копиями и перьями на сцене появились представители цивилизации Майя – студенты ИПСС пронизывающим взглядом притянули к себе внимание зала.

Еще одним заданием для участников стала фотосессия, стилизованная под знаки зодиака. Оригинальные фотографии по-



лучились у близнецов: они показали, что нечто одинаковое снаружи, может быть совсем разным внутри. Так, Светлана Нефедова (ИМТК) на одной фотографии предстала сразу в двух образах: в официальном костюме и в черно-белом платье роковой красотки.

Дальше были нестандартные дефиле. Дамы предстали в авангардных платьях, сделанных своими руками. Кто-то из девушек создал платье из «замысловатых» деталей, а кто-то поразил лаконичностью и минимализмом. Теперь о спорте. Парни к конкурсу подошли ответственно и креативно. Каждый из них предстал перед зрителями в образе какого-либо спортсмена: был и теннисист, и баскетболист, и даже бейсболист. Не обошлось без юмора: подъем Артемом Чуриловым (ИПСС) гигантской бутфорской штанги вызвал на лицах зрителей улыбки.

Конкурсы обсудили, настал черед обсудить награды.

Вице-мисс – Евгения Заиченко (ИУЦТ), Вице-мистер – Илья Иванов (ИТТСУ). Главные титулы по результатам голосования членов жюри достались студентке Института транспортной техники и систем управления Юлии Акуловой и студенту Гуманитарного института Никите Сухову.



ЮЛИЯ АКУЛОВА И НИКИТА СУХОВ: СЕКРЕТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ



В МИИТ Юлю привела ее семья: папа девушки работает в сфере транспорта. Сейчас она проходит подготовку по специальности «Подвижной состав железных дорог». И если у Мисс университет за плечами большой опыт в творческих мероприятиях, то для Мистера конкурс стал дебютным. Можно сказать, что это была его первая серьезная роль. Никита учится на «Рекламе», активно занимается футболом и хочет связать свое будущее со спортом.

В качестве приза победители получили путевку в город Сочи. Спустя пару дней после объявления результатов, мы задали победителям несколько вопросов.

Нет предела совершенству: нужно постоянно развиваться, не стоять на месте и всегда стремиться к чему-то большему.

– Как пришла идея создания творческого номера?

Юля: Мы с Ильей, моим партнером по выступлению, решили показать себя с разных сторон: в первом выходе были серьезные и пафосные, в дефиле по странам – смешные и открытые, а в творческом захотели показать себя простыми и повзаимодействовать с залом. Для этого выбрали известную песню «У нас на районе», ребят «со двора» и просто зажигали, отрывались.

Никита: Творческий номер стал настоящей проблемой для меня, потому что в отличие от остальных участников, я не умею ни петь, ни танцевать. Поэтому мы хотели сделать что-то максимально простое, веселое и оригинальное. Идея, хореография, музыка, стиль одежды – все это было придумано нашей командой, а именно девочками из коллектива «1STEP CREW».

– **Образы конкурсанток сменялись один за другим. Юля, открой тайну закулисья и расскажи, как вам удавалось сменить костюм и прическу за короткие временные промежутки?**

Ю.: Тут ничего нет сверхсекретного. Все девочки продумывали свои образы до мелочей, раскладывали костюмы и, конечно же, у каждой девочки за сценой стояла целая бригада помощников. Одна тебе завязывает обувь, другая снимает с тебя верх и надевает другой, третья переставляет прическу и так далее. У всех конкурсанток были большие группы поддержки за спиной, благодаря которым все и получилось! Мы были разными в каждом появлении на сцене.

– **Никита, твой институт был одним из самых... громких на мероприятии. С чьей стороны помощь в подготовке ощущалась сильнее всего?**

Н.: Поддержка была на высоте! У нас очень дружный институт, всегда стараемся друг друга поддерживать. Я благодарен всем тем, кто болел и переживал. Помощь в подготовке оказывало немало людей из студенческого совета, помогали даже некоторые ребята с других институтов. Но больше всего ощущалась со стороны танцоров: учить меня танцевать и ходить по сцене – то еще наказание.

– **Если бы не вы, то кому из участников присудили бы победу?**

Ю.: Все девочки в этом году были достойны победы и вкладывались по максимуму, каждая была достойна этой победы. Но лично я отдала бы победу Жене Заиченко (Вице-мисс) или Даше Туник из ИЭФ.

Н.: Кого-то одного выделить трудно, все парни усердно готовились и достойно показали себя на конкурсе. Кого-то одного выделить сложно.

– **Среди зрителей обсуждали возможных победительниц. Основных наиболее явных кандидатур было две: ты и вице-мисс Евгения Заиченко. Во время подготовки чувствовалась ли между вами конкуренция?**

Ю.: В этом году был очень сильный набор девочек. Подготовка каждой участницы проходила на очень высоком уровне, до последнего не было явных лидеров.

Благодаря организаторам конкуренции среди нас не существовало. Они просто сказали: «Мы с вами делаем одно общее дело. Кто победит – дело жюри, а наша задача – выложиться на 100 процентов и создать яркое шоу».

Я получил невероятные эмоции! А победа – приятный бонус.

– **Никита, некоторые зрители скептически отнеслись к выбору жюри и присудили негласную победу другим конкурсантам. Как реагируешь на критику по этому поводу?**

Н.: У каждого есть свое мнение, в том числе и у жюри. И их выбор комментировать я, наверное, не вправе. Кто бы не стал победителем, в зале обязательно нашлись бы недовольные результатами, потому что не выиграл тот, за кого они пришли болеть.

– **Что для тебя победа в конкурсе «Мисс и Мистер университет»?**

Ю.: Мой творческий путь в МИИТе длится уже прекрасных 4 года. За это время было много мероприятий и побед: «Дебют», «Миитовская весна», «Песня года» и, конечно, незабываемые агитпоезда. В этом году я решила выложиться по максимуму, потому что следующий год для меня выпускной, и я не уверена, что смогу много времени уделить творчеству. Мой «боевой» настрой принес мне 2 победы: в «Песне года» и титул Мисс университет. Для меня это было неожиданностью, но я стараюсь не заикливаться на своих победах. Потому что нет предела совершенству.

Н.: В университете я занимаюсь футболом, а на сцену так, чтобы серьезно, вышел впервые на конкурсе. Мне понравился процесс подготовки и процесс взаимодействия с командой, которая мне помогала. Я получил невероятные эмоции! А победа – приятный бонус.

Материал подготовила
Алина НОСОВА

ЧЕСТНО, ДОБРОВОЛЬНО, ПО-ВЗРОСЛОМУ

Молодежно-студенческие отряды (МСО) РУТ наращивают мускулы и готовятся к третьему трудовому семестру.

Для начала уясним, что студенческий отряд – это не санаторий, там дурака не поваляешь. МСО – жесткая, честная, добровольная и взрослая работа от и до. Это социальный заказ, а возможно, и на основе договора с каким-либо предприятием или МГШ МСО (Московский городской штаб молодежно-студенческих отрядов – Прим. ред.). Деятельность может быть как на волонтерской основе, так и на коммерческой.

Заработок в отряде напрямую зависит от качества труда, его общественной востребованности и щедрости работодателей. В отрядах метрополитена, например, ребята получают от 15 до 45 тысяч рублей в месяц. Для тех молодых людей, кто еще не имеет

трудового опыта, студенческий отряд – это еще и возможность решить проблему трудовой адаптации и получить практические навыки.

Сегодня общая численность объединенного студенческого отряда РУТ (МИИТ) составляет около 800 человек. Руководит большой компанией Юрий Завалихин, который «варится» в этом уже восьмой год.

В нашем университете отрядов «по интересам» больше десяти. Командиры рассказали «Инженеру транспорта», почему стоит пополнить ряды именно их формирований.



Студенческий общестроительный отряд по восстановлению Иосифо-Волоцкого монастыря «Вера»

Командир отряда: **Алексей Анисимов**

«Отряд 24 года восстанавливает и помогает монастырю. Каждое лето мы приезжаем туда на целый месяц. Работа совершенно разная: от «прополоть картошку» до возведения стен. Монастырь находится в Волоколамском районе, в очень живописном месте: рядом лес, Теряевские пруды и деревня. Минимум два раза в неделю наши бойцы ходят на службу. Поэтому на ваши вопросы типа: «А у вас все глубоко верующие?» – отвечаю: «Все, но глубина разная».

Студенческий внутривузовский пожарно-спасательный отряд «Доброволец»

Командир отряда: **Мария Власова**

«Наш отряд выступает в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту за честь университета. Также мы принимаем участие в форумах по спасательному делу и изучаем азы по оказанию первой медицинской помощи. В общем, учимся реально выручать людей из беды».

Студенческий внутривузовский отряд приемной комиссии «Прием-2020»

Командир отряда: **Ирина Булатова**

«Прием заявлений подразумевает ежедневную работу с документами, поэтому было важно научиться их систематизировать. В приемную комиссию приходят не только абитуриенты, но и их родители, поэтому нужно уметь находить подход к каждому. Уверена, что этот навык мне в жизни еще много раз пригодится. Как и всем, кто трудится со мной плечом к плечу».

Студенческий отряд электромонтеров и монтеров связи «Электрик» в ГУП «Московский метрополитен»

Командир отряда: **Александр Винокуров**

«Отряд занимается ремонтом и наладкой систем электро-снабжения, видеонаблюдения, линий связи и прочих устройств, обеспечивающих надежную работу метро».

Студенты приходят к нам просто потому, что это вносит ясность. Никто не сможет объяснить ему, что такое производство и зачем он все это зубрит. Только попав в электродепо, студент понимает, зачем ему нужна вся эта теория. Ведь появилось пространство, в котором ее можно применить».

Студенческий отряд футбольного фан-клуба «Локомотив»

Командир отряда: **Владислава Сачкова***

«Мы объединили болельщиков ФК «Локомотив» в РУТ (МИИТ), создали необходимую инфраструктуру для обеспечения интересов болельщиков «Локо». Каждый сезон организуем коллективные выезды на матчи. Также наши ребята имеют возможность подработать стюардами на играх клуба. Мы изготавливаем масштабные баннеры к матчам, участвуем во флаг-шоу, привлекаем внимание футболистов и телекамер. Ну и конечно же, мы обеспечены заветными бесплатными билетами на матчи».

* – Прошу заметить, что руководитель этой фанатской бригады – очаровательная девушка.

Студенческий отряд проводников поездов «Сапсан»

Командир отряда: **Юлия Мелехина**

«Набор проходит для студентов с опытом работы в ФПК (Федеральная пассажирская компания – Прим. ред.). Многие студенты задают мне вопросы по «Сапсану»: в чем заключается работа, какие в ней плюсы, почему стоит туда идти? Ответ совсем прост: ради эмоций, приключений, хорошего опыта и новых знакомств! Люди, с которыми я познакомилась, а также самые различные ситуации, в которых мы оказывались, научили меня стрессоустойчивости, пунктуальности и выдержке. После очередной летней практики, я стала смотреть на мир совершенно другими глазами и загорелась желанием повидать как можно больше мест в своей стране».

Студенческий волонтерский отряд ГИ «Хороший день»

Командир отряда: **Ирина Козырева**

«Мы организуем сбор помощи детским домам, приютам для животных, пансионатам и домам престарелых. В летний период выезды в детские дома систематические: бойцы отряда помогают сотрудникам учреждений выполнять плановые ремонтно-косметические работы».

Дети-сироты нуждаются в общении, внимании и заботе. Развивающие занятия, которые мы проводим в сиротских учреждениях, помогают и детям и нам приобрести полезные навыки, развить важные качества характера и получить хорошие жизненные ориентиры».

Студенческий волонтерский отряд ИПСС «РостОк»

Командир отряда: **Вячеслав Балакан**

«Нас, увы, катастрофически мало. На последней практике мы делали косметический ремонт в классе школы-интерната города Людиново вчетвером. Работаем бесплатно, ибо мы волонтеры. Очень жаль, что не у многих есть мотивация помогать людям и животным бесплатно. В прошлом году мы навещали ветеранов войны, закупали корма для бездомных животных, игрушки для сирот. На предстоящее лето планы у нас серьезные и очень жаль, что наши ряды не столь многочисленны».

Студенческий отряд вожатых «Зефир» в детском оздоровительном лагере «Старая Руза»

Командир отряда: **Татьяна Черняк**

«Мы не только работаем в лагере, но и за три месяца до сезона открываем школу вожатых, где готовим студентов к смене. Отряд круглогодичный, работаем как в крупные сезоны, так и в межсезонье».

Занятия у нас по выходным, проходят на базе МИРЭА. Каждое занятие тематическое. Вот недавно у нас было задание – смастерить себе оригинальный костюм на Масленицу. В общем, скучать не приходится».

Студенческий отряд стюардов на стадионе «Открытие Арена»

Командир отряда: **Иван Еремин**

«Мы оказываем определенные виды услуг для ФК «Спартак» или стадиона «Открытие Арена». Делаем это преимущественно в дни проведения спортивных мероприятий. Мы – неотъемлемые участники футбольного матча, основная задача – создать не только безопасное, но и комфортное пребывание гостей на стадионе. Стюард – основное звено в системе безопасности любой спортивной арены. Мы не просто помогаем зрителям оценить красоту футбола, но и встречаем знаменитых футболистов, можем сфотографироваться с ними, взять автограф».

Студенческий отряд операторов бортового сервиса на поездах «Сапсан» в ООО «ЕСП-сервис»

Командир отряда: **Анастасия Лаздина**

«Отряд обеспечивает сервис и питание на борту «Сапсанов». Многих привлекает развитие скоростной логистики – это то, за чем будущее, возможность путешествовать между двух столиц и побывать в прекрасном городе Нижний Новгород. А еще, общаясь с иностранными пассажирами, мы практикуем свой разговорный английский».

Плюс ко всему работодатель создает комфортные условия труда: высокая заработная плата, профессиональные фотосессии и корпоративы по окончании трудового семестра. Студенты могут сами подбирать индивидуальный график во время летней сессии».

Штаб МСО РУТ (МИИТ) приглашает Вас принять активное участие в деятельности студотрядов университета!

Инструкция по вступлению в МСО и номера телефонов всех командиров





КАРИМ ХАЛИЛИ: «ЗОЛОТО ОЛИМПИАДЫ — ЭТО НЕ МЕЧТА, А ЦЕЛЬ»

29 января. Швейцарское местечко Ленцерхайде. Здесь проходит чемпионат мира по биатлону среди юниоров. Мужская эстафета. Последний этап. Бежит Карим Халили. Подходит к заключительной стрельбе. Закроешь пять мишеней — и золото у России не отнять. Так и произошло — все в цель! В тот день студент Российского университета транспорта стал трехкратным чемпионом мира по биатлону. Прибавьте к этому еще звания чемпиона России и Европы. И все — по юниорам. Не прошло и месяца, а теперь он — член основной сборной нашей страны на взрослом чемпионате мира. «Инженер транспорта» поговорил с Каримом и пытался узнать, как можно на все это находить время. Прямое включение из итальянского Антхольца, где в середине февраля и проходило взрослое мировое первенство.

— У тебя необычные имя и фамилия. Наверняка не обошлось без интересной родословной. Так ведь?

— Верно. Мое имя состоит из пяти слов и полностью звучит так: Саид Каримулла Саид Вахидулла Халили. Ударение в фамилии — на последний слог. А вообще, меня все зовут Каримом — это сокращенная форма от Каримулла.

У меня афганские корни, но родился я в России, в подмосковном Пересвете. А вот мой папа — Вахид — как раз из Афганистана. В 90-е годы он приехал учиться в Россию по специальной программе. Выучившись на инженера, он здесь начал работать и в итоге остался. А через время встретил мою маму — Татьяну. К слову, сам я на исторической родине отца еще не был.

— С чего началось твое увлечение биатлоном?

— Я подхватил интерес к биатлону от своей семьи. Как-то раз, в 2008 году, мама по телевизору смотрела трансляцию с Кубка мира (Серия крупнейших кубковых международных соревнований в биатлоне — Прим. ред.). Мне понравилась непредсказуемость гонок: когда успех зависит не только от физических качеств, но и ряда других: погоды, везения, рельефа трассы.

С тех пор я не пропускал ни одной трансляции, а в сезоне 2009/2010 мне преподнесли настоящий подарок: мы всей семьей поехали в Фин-

ляндию, на этап Кубка мира в Континентолахти. В те времена организовывали групповые поездки болельщиков — мы попали в один из таких туров. Напившись этой опьяняющей биатлонной атмосферой, на следующий год я пошел в лыжную секцию, а через год перешел в биатлон.

— Были ли моменты, когда хотелось закончить со спортом и посвятить себя чему-то другому?

— Нет, со спортом я точно никогда не хотел завязывать. Мне всегда нравилось то, чем я занимаюсь. И даже когда что-то не получалось, я думал, как это исправить, а не об окончании выступлений.

— Дебютировав на Кубке мира в этом сезоне, ты почувствовал к себе повышенное внимание?

— Конечно, на Кубке мира ко мне усилилось внимание со стороны болельщиков и журналистов. Очевидно, я перешел на новый уровень, но воспринял это адекватно. Мне не пришлось к чему-то привыкать или приспособливаться. Поэтому возросшая популярность мне не мешает.

— Насколько я знаю, тебя хорошо приняли ребята во взрослой сборной России. Тебе удалось с кем-то из основной команды установить дружеские отношения?

— Да, в основной команде меня приняли хорошо, так как со всеми

ребятами я был ранее знаком. Конечно, в силу возраста, больше общаюсь с молодыми членами сборной. Но это общение на уровне досуга. Особо советами здесь никто не помогает: все-таки биатлон – индивидуальный вид спорта и здесь каждый сам знает, что ему нужно делать.

– Выступая на профессиональном уровне, с кем из выдающихся биатлонистов ты успел познакомиться, поговорить?

– Пока что на Кубке мира я провел не так много времени. Да и, пожалуй, достойного результата еще не добился, чтобы кто-то из звезд обратил на меня внимание. Конечно, у меня было много хороших гонок, призовых мест и медалей, но все это – на юниорском уровне. Могу сказать, что если наблюдать за топовыми биатлонистами со стороны, то многие из них – вполне адекватные, незазнавшие люди.

Однако встречи со звездами мирового биатлона у меня были ранее – когда мы с мамой ездили на этап в Контиолахти как болельщики. Тогда я успел сфотографироваться с легендарными спортсменами: французом Мартеном Фуркадом и норвежцем Уле Эйнарсом Бьорндаленом (оба – многократные олимпийские чемпионы по биатлону – Прим. ред.).

– Как бы ты оценил этот сезон и какие цели ставишь перед следующим?

– Считаю, что шаг вперед в этом сезоне я точно сделал. По крайней мере, в плане функциональной подготовки, что меня не может не радовать. Ну и, конечно, дебют на Кубке мира и попадание в заявку на взрослом чемпионате мира тоже можно записать себе в актив. Что касается следующего сезона, то здесь главное – делать свою работу и показывать высокие результаты, насколько это возможно. И конечно, желательно показывать их на Кубке мира.

– И все-таки какая у тебя главная спортивная мечта?

– Безусловно, хочется добиться в спорте как можно больше. Стать олимпийским чемпионом и обладателем Большого хрустального глобуса (БХГ – главный приз, вручающийся победителю общего зачета Кубка мира по биатлону – Прим. ред.) – это, скорее, не мечты, а цели. Все это вполне реально, если не жалеть себя и

тренироваться с полной отдачей.

– Карим, у тебя серьезные достижения по юниорам. Каковы «ингредиенты» твоего успеха?

– Секрет успеха очень прост: целеустремленность, трудолюбие и желание идти только вперед. Наверное, я не так сильно расстраиваюсь из-за каких-то неудач. Обычно я просто смотрю в будущее и стараюсь думать о позитивных моментах, даже если что-то не получается. Все вышеперечисленное, вместе с хорошей подготовкой, и помогает мне выступать на достойном уровне.

– Понимаю, что у тебя очень мало свободного времени, но как ты разгружаешься после тяжелого дня?

– В зимний соревновательный период особо каких-то хобби у меня нет. В это время у нас одни старты и переезды – заниматься чем-то другим некогда. Единственное, в течение вечера, когда хочется просто отдохнуть и полежать, в такой спокойной обстановке просмотр фильма – самое лучшее занятие. Как я понял, этим и развлекается большинство спортсменов во время соревнований.

– Я знаю, что ты владеешь английским языком. Когда успел его выучить?

– Да, я владею английским. «Успел» – правильное слово, потому что выучил его в детстве: до того, как стал профессионально заниматься биатлоном. Тогда я больше времени посвящал учебе и занимался с репетиторами по английскому языку. Он мне очень сильно помогает при общении с иностранными спортсменами. Также я знаю свой национальный язык – дари (Один из самых распространенных языков в Афганистане – Прим. ред.) – часенько общаемся на нем с отцом.

– Как ты учишься, ведь почти круглый год – сборы и старты?

– Естественно, при таком графике учиться довольно тяжело, поэтому мне приходится много времени тратить на учебу после окончания сезона. В апреле-мае я нахожусь дома и все это время посещаю пары и ищу преподавателей по всему университету, чтобы сдать долги и закрыть сессии.

– Почему поступил именно в РУТ (МИИТ)?

– С выбором вуза мне помогала мама, и как-то после окончания школы она посоветовала идти в МИИТ. Меня привлекла его инфраструктура и направление, на котором я учусь – «Менеджмент в спортивной индустрии». Но еще задолго до этого я серьезно уговаривал маму отдать меня в лыжную секцию. Она понимала, что профессиональный спорт – это бесконечные сборы – и времени на учебу вряд ли останется. Однако тогда я ее убедил, дав обещание, что одно другому не помешает. И раз я до сих пор студент, значит, пока удачно выполняю обещанное (смеется).

Блиц-опрос:

– Фуркад или Бьорндален?

– Бьорндален. Несмотря на то, что Фуркад переписал многие его рекорды. Именно Бьорндален задрал все эти планки до такой степени, что французу так и не удалось побить все рекорды (Фуркад завершил карьеру по окончании сезона – Прим. ред.).

– PlayStation или книга?

– Скорее, книга. Я нечасто провожу время за играми, причем с детства. А почитав хорошую книжку, можно набраться какой-то мудрости. Жаль, на это почти нет времени.

– Олимпийское золото или красный диплом?

– Конечно, олимпийское золото. Все же сейчас у меня на первом месте – спорт.

– Стрельба или бег?

– Выберу бег. Конечно, биатлон состоит из двух видов спорта, и здесь было бы неправильно что-то выделять. Но мне бегать на лыжах нравится больше, чем стрелять. Тем более во время гонки за бегом я провожу гораздо больше времени, чем за стрельбой. И это мне доставляет истинное удовольствие.

Беседовала Алина ПАШИНА

КРИСТИНА ВОЛКОВА: «ИСТОРИЯ О БОЛЬШОМ СЕРДЦЕ — НЕ ПРО ТЕЛИК»

В нашей постоянной рубрике «Выпускники» Кристина Волкова — выпускница 2010 года направления «Реклама и связи с общественностью», в студенчестве — корреспондент газеты «Инженер транспорта», экс-продюсер телеканалов ТНТ и «Пятница». Девушка отучилась в «Сколково» и открыла коворкинг-центр. В ее профиле в Instagram написано: ушла с «работы мечты» на ТВ. В интервью Кристина поделилась, что привело ее «в телевизор» и почему она туда никогда не вернется, рассказала об учителях по жизни и своем проекте «Люди города».

Папа всегда говорил: «Дочь, что угодно, только не свой бизнес!»

— Как Вы выбрали специальность при поступлении?

— Я с детства была талантливой девочкой. Родители занимались бизнесом, так что на ребенка времени оставалось немного. Поэтому ребенок сам: то в театралку, то на скалолазание. Папа всегда говорил: «Дочь, что угодно, только не свой бизнес!» Из творческих профессий я выбрала тогда пиар. А что это и «с чем едят» — стала разбираться уже в процессе.

Уже на первом курсе я каким-то непонятным для самой себя образом попала в редакцию «ИТ». И теперь, спустя годы, у меня чувство, что он был всегда в моей жизни.

— Какими были студенческие годы?

— Из студенчества вспоминаю одногруппниц, с которыми, кстати, мы почему-то не поддерживаем связь после выпуска. Конечно, еще в памяти осталась работа в «ИТ», а также в «МИИТ ТВ», у истоков которого я была.

Однажды Владислав Петрович (Янелис, предыдущий главный редактор «ИТ», — прим.), вернулся с какого-то совещания и говорит: «Ты знаешь, что твоя фотография стоит у ректора на столе?» Думаю: мир сошел с ума! А фотография действительно стоит! На одной из конференций я брала у Бориса Алексеевича Лёвина интервью, а нас запечатлели на фото в этот момент. Кадр оказался хорошим и переключался на стол ректора. Владислав Петрович тогда со свойственным ему юмором сказал, что я теперь любые двери университета могу открывать. И так это зерно глубоко он в меня посадил, что я стала понимать: люди-то очень многогранны и неважно — президент это или студент. Просто к каждому должен быть определенный подход.

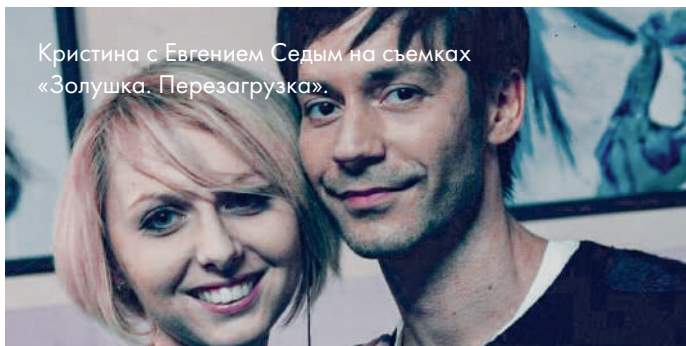


— «С детства мечтала о телевидении» — это о Вас?

— Вовсе нет! Я боялась камеры, как кусачего зверя, но узнала об этом не сразу. Была производственная практика в медиаотделе ОАО «РЖД». Отправились туда с одногруппницами с большими ожиданиями: это же круто, целый медиаотдел! Но на деле девочки отправились в пресс-центр «перекладывать бумажки», а мне поручили важное задание: перебрать видеонарезки о Якунине для фильма Леонида Парфенова в честь его юбилея. Но мой пылкий ум в какой-то момент спросил: а чего это я тут сижу в подсобке, бобины какие-то кручу? И я спрашиваю: «А у вас есть телевидение, да?» Они говорят: «Ну, вот у нас ТВА». «О, прикольно, а туда можно?» Дали понять, что практикантов туда не берут, но отправили к редактору. Он меня, конечно, отправил обратно. Но по какой-то причине через пару дней им понадоби-

лась помощь, вспомнили про меня.

Я оказалась на настоящем репортаже! Естественно, я ничего не снимала, просто ходила и смотрела на все. Мне предложили: хочешь – запиши подводку. И у меня ступор. Камеры боюсь, всего боюсь. Все, думаю, надо с журналистикой завязывать. Поэтому дальнейшая работа на ТВ стала полной неожиданностью для меня самой.



Кристина с Евгением Седым на съемках «Золушка. Перезагрузка».

– Как сложилась жизнь после окончания вуза?

– Вы будете смеяться: я пошла работать пиарщиком к гипнотизеру. У него был центр, туда приходили гадалки со свечами и напевали что-то. Там я к своим знаниям и умениям добавила опыт чувствования людей.

Потом поняла, что все, чему могла, я здесь научилась. Надо идти дальше. Мне всегда очень тяжело было расставаться, из газеты я и вовсе уходила со слезами на глазах. Но я всегда говорю «спасибо» своим учителям и иду дальше. Понимаю, что без них я никто. В разные периоды жизни – это разные люди. Сейчас, наверное, до этой роли доросла моя мама. Я на нее смотрю, учусь и прислушиваюсь ко всем ее советам.

– Как оказались на телевидении?

– Случайно наткнулась на кастинг нового проекта «Золушка. Перезагрузка». Позвонила подруге, говорю: «Аня, собирайся, тебе надо!» Договорились вместе пойти на кастинг, но в то утро я просыпаюсь с адской температурой и герпесом на пол-лица.

В итоге: Аню не берут – меня берут! Причем как все происходит: Аня заходит в кабинет поговорить с продюсером, а я сижу на полу и жду, когда уже все закончится, и я поеду лечиться. Аня выходит, говорит: не взяли. И потом выходит продюсер. «О, девушка, а вы что сидите! Вы как раз та, кто нам нужен!» Я тогда такая злая на нее была! Но пошла в программу.

На третий день съемок моя неугомонная натура приводит к тому, что я начала помогать съемочной группе, не могла усидеть на месте. И Таня Шаврова, продюсер, позвала на работу. Стала сниматься в «Перезагрузке» и параллельно начала свою работу администратором.

Чего только не было на съемках. У меня была история классной веселой девчонки, которой не везет с парнями, вдобавок ко всему – доминирующая мать. Было одно условие: не стричь мои длинные волосы. И вот в последний день Женя Седой, стилист, берет и – чик! Я чувствую, что волос нет. Моя мама все это видела и чуть не упала в обморок. У меня начинается истерика. Позже я поняла, что на телевизоре главное рейтинги, и делают так, как нужно зрителю и продюсеру. Чем больше слез, тем лучше.

– Какая она, обратная сторона телевизора?

– С администратора я довольно быстро доросла до продюсера. Поначалу было очень интересно, делала все с пылающими от энтузиазма глазами. График был ненормированный, отпуск тоже. Однажды отдыхала в Сочи, а тут звонят с работы и говорят, что завтра я должна быть на кастинге в Новосибирске! Ничего не поделаешь: домой заехала, чтобы заменить купальники на то, что потеплее.

На съемочной площадке мы все были психологами. Звукорежиссер вообще мог по дыханию определить, что человек сейчас заплачет. Правда, наши психологические умения распространялись только на героинь, а друг на друга мы нередко выплескивали агрессию и негатив. Это от усталости.

Вообще, чтобы работать на телике, должна быть очень сильная психика. На тебя кричат, а нельзя ни плакать, ни кричать в ответ, все держишь в себе, терпишь. Близкие все чаще стали говорить, что я не умею ставить блоки и проживаю все через себя. Так и было: плакала вместе с героинями над их нелегкой судьбой, по ночам выслушивала от истеричных мужей, какие мы нехорошие, жене его мозг промываем. Грозится подать в суд, и ведь подает! А потом тебе звонят с канала: «Кристина, до чего вы довели людей»... И это круговая история, и ты в итоге все время виновата. А вроде же всем хотела сделать хорошо. История о большом сердце – не про телик.

– Когда случился переломный момент?

– Мне надоело слушать мат-перемат на телевизионной площадке, надоело чувствовать себя «не девочкой». Есть такое понятие – «телебаба». Это когда пучок, sportiveчки, чтобы удобно было двигать коробки и реквизит, и толстовка, желательна черная, потому что обязательно на себя что-нибудь прольешь. И неважно, кто ты по должности.

Пару месяцев после я приходила в себя. Потом пошла учиться в бизнес-школу «Сколково». Там основная идея – открыть в людях потенциал, дать им возможность нестандартно мыслить, смотреть по-другому на свой бизнес или идею. Принимают на обучение только после «адмиссии» – собеседование по-русски. Ты приходишь и рассказываешь о своей идее. Если они видят, что человек работал над собой и готов дальше это делать, его берут. Я работала с девочкой, и ее не взяли. Она говорила такие фразы: «вроде все есть», «вроде все хорошо». И чего тебе надо, если у тебя все есть и все хорошо? Для них это стоп-фразы. В любом бизнесе всегда надо быть «на мандраже» и в постоянном поиске.

– Что такое проект «Люди города»?

– Это большое коворкинг-пространство. Хотелось объединить людей, которые в условиях большого города друг друга не видят. Здесь можно организовать встречи, конференции, совещания. Мы и студентов с удовольствием ждем. Есть возможность спокойно подготовиться – особенно, если работаешь в команде над проектом.

Скоро проекту исполняется три года. И сейчас могу сказать точно: я делаю то, что мне нравится. Вижу довольных клиентов, и все сомнения на этот счет отпадают.



Адреса студий

М. Алексеевская\Рижская Проспект мира, 102 Б
М. Сухаревская Большой Сухаревский переулок, 25 стр. 2

НИКОГДА-НИБУДЬ: КАК ПОБЕДИТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ И ПЕРЕСТАТЬ ЖЕЧЬ ДЕДЛАЙНЫ

Поговорим об этом прямо **СЕЙЧАС**, не откладывая газету до завтра. Давайте сначала разберемся, с кем или чем мы решили бороться? Разложим научный термин на простые составляющие. Журналистское расследование по теме провела Алиса ЯНЕЛИС.

Представим жизненную ситуацию. Идешь с пар домой с четким намерением приступить к составлению плана диплома, а нет, не судьба. Друзья заглянули, о жизни поболтали, потом надо собаку выгулять, кошечку погладить, захотелось есть – приготовил обед, зашел в соцсети – выпал из реальности на пару часов... Ближе к полуночи взял, наконец, себя в руки, открыл ноутбук, начал искать на почте сообщение от дипломного руководителя, но

уже очень хочется спать. Коварное «вернусь к этому завтра» уже поджидает тебя на краю кровати. После этого обещаешь самому себе, что уж в следующий раз никто не сможет тебя отвлечь, Instagram отключишь и посвятишь время подготовке. Но снова и снова появляется десяток «важных и неотложных» дел, а действительно нужное задвигается в самый конец списка. Знакомо? Поздравляем, у тебя прокрастинация.

ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ?

Термину «прокрастинация», оказывается, есть научное объяснение. Эмоции и когнитивная деятельность контролируются разными участками мозга. Более древняя часть коры головного мозга, которая относится к лимбической системе, отвечает за работу центра удовольствий, в то время как планирование, внимание и когнитивную деятельность контролирует префронтальная кора. Когда человек сталкивается с необходимостью решить сложную и, возможно, неприятную задачу, лимбическая система бьет тревогу и требует положительных эмоций. Если лимбическая система побеждает, прокрастинатор откладывает работу и идет, например, смотреть гифки с котиками.

О том, что происходит в голове у прокрастинатора, на просторах интернета рассказывает Тим Урбан в своем выступлении на TED. Это, пожалуй, мое любимое пособие насчет данного явления. Если коротко, то в мозгу есть рациональный человек, принимающий решения – наша префронтальная кора, и обезьянка сиюминутного удовольствия – лимбическая система. Обезьянка здесь и сейчас хочет посмотреть все эти видео в интернете и найти в сети «тогосимпатичного мальчишка», которого видела на большой перемене в «Аквариуме». И вот эта обезьянка до ужаса боится панического монстра – дедлайна. При наступлении которого рациональный человек вновь начинает принимать решения.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

- **Не путай прокрастинацию с ленью.** Ленивый человек просто не хочет ничего делать и не слишком переживает по этому поводу. А вот истинный прокрастинатор и рад бы заняться делами, но у него не получается начать.
- **Не путай прокрастинацию с отдыхом.** Во время отдыха мы наполняемся новой энергией. При прокрастинации, наоборот, ее теряем. А далее, чем меньше у нас остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок.

Советы по борьбе с прокрастинацией мы разберем на примере «наболевшего». Середина второго семестра – самое время, чтобы перестать бояться диплома и начать его уже писать. Серьезные ученые не один десяток лет изучали вопрос прокрастинации, а мы, изучив их труды, собрали лучшие советы, еще и проверенные не одним поколением выпускников – для любителей «отложить на потом».

Как не вспомнить диплом с ужасом в глазах, когда «часики тикают», а сделать его поэтапно и при этом не обзавестись седыми волосами в июне?

Поехали!



КРАСТИНАЦИЯ ДУКТИВНОСТЬ

1. Опознай врага

Ответ на вопрос (предельно честно): почему ты медлишь? Иными словами, какую конкретно часть дела ты оттягиваешь?

Например, я люблю писать, и тут самая большая сложность в том, чтобы сесть и начать. Когда ты начинаешь работать, то быстро попадаешь в поток. Но вот сесть за компьютер и создать папку с кодовым названием «Диплом» – ужасно сложно.

2. Найди удобное место для работы

Любимая кофейня, скамейка в парке или стол на кухне – подойдет любое место, где ты почувствуешь себя комфортно.

3. Раздражители прочь

Понаблюдай за тем, что именно тебя отвлекает, и найди способ избавиться от этого. Для начала выключи интернет на телефоне.

Существуют специальные программы и расширения для браузера. Они временно блокируют доступ к сайтам, на которые прокрастинатору лучше не ходить (в основном это те, что с котиками). Например, SelfControl для тех, кто работает на Mac OS, и Cold Turkey для пользователей Windows. А для телефона – приложение Offtime, работающее как на iOS, так и на Android, для «умного» отключения от сети.

4. Пиши по чуть-чуть, но каждый день

Приучи себя писать каждый день понемногу с перерывами. В перерывах между работой можно включить то, что отвлекает: соцсети, мессенджеры, YouTube. Идеальной передышкой станет небольшая зарядка, свежий воздух или минута в планке, чтобы наверняка разгрузить мозг.

5. Не бойся останавливаться

Во время работы важно уметь вовремя остановиться. Когда ты пишешь все в последний момент ночь напролет, мало коммуницируешь с реальным миром, случается рабочий «запой». Он дает ощущение эйфории, но на выходе ты сильно рискуешь перетрудиться и выгореть. Тогда не будет радовать не только написанная глава, но и в целом учеба.

6. Прерывай работу на пике вдохновения

Согласно исследованию психолога Роберта Бойса, когда мы прерываем работу мозга на самом интересном, он продолжает работать, и мы сохраняем мотивацию снова сесть за стол и продолжить творить.

7. Не стесняйся награждать себя за успехи

Закончил параграф – закажи суши или побалуй себя любимым вкусом (у меня фисташковый) Baskin-Robbins.

8. Выключи внутреннего перфекциониста

Часто прокрастинаторы еще и внутренние перфекционисты: хотят сделать все идеально с первого раза и в последний момент. Заканчивать, так же как и начинать, нужно вовремя и решительно. Часто мы боимся начать писать из-за внутреннего критика. Пиши без оценки, выключи самооценку, она только тормозит. Переноси на вордовскую страницу то, что есть в голове. Если что-то вызывает сомнение, все равно пиши – успеешь все исправить. Как говорит наш корректор: «Из 7 тысяч знаков сделать 3 проще, чем наоборот».

9. Пиши на свежую голову

Лучше всего выделить себе пару часов на дипломную работу в первой половине дня, идеально – утром, когда мозг работает максимально ясно. Остальные, менее интеллектуальные занятия, можно запланировать на послеобеденное время.

10. Установи расписание

Любую большую задачу можно разбить на подзадачи и поставить им срок выполнения. Посмотри на свой график и пойми, какие части работы и в какие сроки ты в силах сделать. Например, введение можешь закончить в конце недели, первую главу написать к середине апреля, вторую – к концу апреля и так далее.

11. Визуализируй расписание

Для кого-то работает система ежедневников или модных сейчас планеров. Кто-то использует огромный лист А1, линует его на недели (или дни) и расписывает задания на несколько месяцев вперед. А кому-то в веке цифровых технологий помогают приложения для смартфонов, такие как Todoist. Не важно как, важно (!!!) свое расписание провизуализировать и всегда держать перед глазами. Так ты сможешь подготовиться к дедлайну чуть раньше, чем «за минуту до».

12. Отдыхай

Важно оставлять мозгу время на передышку – после хорошего перерыва он будет работать эффективнее. В выходные лучше встретиться с друзьями, почитать что-то для удовольствия, а не для учебы. Здоровая социализация и отдых наиболее эффективно скажутся на качестве твоей дипломной работы. Главное – не переусердствовать в этом вопросе.

13. Отслеживай прогресс

Ежедневно фиксируй свой прогресс. Тот же психолог Бойс рекомендует записывать три параметра:

- 1) Время, потраченное сегодня на работу;
- 2) Количество законченных страниц;
- 3) Процент законченной работы.

Это позволит сохранять мотивацию, а позитивные результаты станут твоим вознаграждением.

Есть и ряд других рекомендаций:

- пей больше воды (ускоряет все процессы);
- употребляй меньше мучного (тормозит все процессы);
- используй витамины для энергии;
- если чувствуешь усталость – умойся холодной водой, прими душ, сделай серию прыжков или отправляйся на пробежку;
- слушай музыку, которая поднимает настроение;
- держи свою комнату в порядке, потому что любой бардак истощает мозг, мешает ему функционировать и отвлекает от основной задачи.



Следуя этим нехитрым советам, скоро из прокрастинатора ты превратишься в организатора и мотиватора.

И еще одно, напоследок. Не старайся быть совершенным. Не пытайся полностью избавиться от прокрастинации. Будь реалистом. Излишний самоконтроль может сделать человека несчастным, поэтому важно соблюдать баланс.

Вместо диплома можно подставить курсовой проект/практическую работу/научный доклад/статью в сборник (нужное подчеркнуть).

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ

14 февраля во всем мире отмечают День всех влюбленных. И пусть это «не наш» праздник, но лишних поводов сказать своей второй половинке о чувствах не бывает. В материале «ИТ» общаемся с семейными парами и даем советы, как сохранить отношения и не переносить личное на рабочее, если работаете или учитесь в одном коллективе.

Одна работа на двоих – для некоторых кажется подарком судьбы, для других – сущим адом. И дело здесь не в отсутствии любви или взаимопонимания между мужем и женой, а в том, как они относятся к особенностям подобного образа жизни. Ведь в нем есть свои плюсы и минусы.

Я поговорила с семьями, которые работают в РУТ уже не один год, и у них, представьте, все хорошо! Герои нашей статьи готовы специалистов транспортной отрасли, активно участвуют в общественной жизни, занимаются наукой, ездят в командировки... И главное, делают все это вместе, не расставаясь друг с другом практически 24 часа в сутки! Как это? Узнаем у пар, чьи «служебные романы» переросли в ячейки общества.

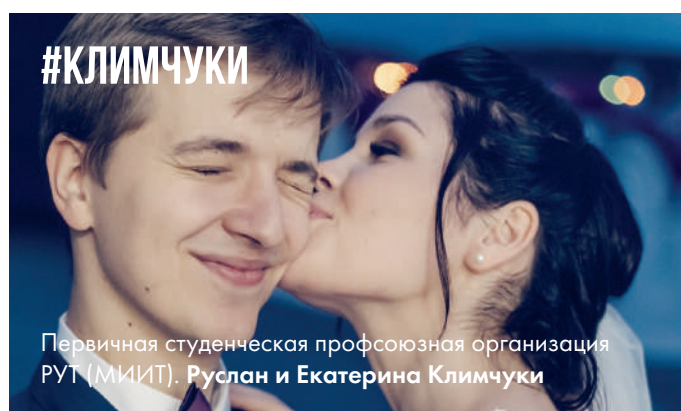


В этом году Александр и Анастасия отметят оловянную годовщину (10 лет) свадьбы. Пара познакомилась на программе международного обмена в Дрезденском университете в 2007 году. Он отправился туда как аспирант, она – как студентка. Тогда они еще просто товарищи: жили в общежитии в соседних корпусах. Хотя они познакомились не на Tinder и не в Instagram, пару свел интернет. В корпусе, где жила Настя, с ним были неполадки, поэтому волей-неволей она почти каждый день навещала земляка Сашу, чтобы выйти на связь с родителями и просто подготовиться к занятиям.

Вскоре после возвращения в Россию ассистент Саша помог Насте устроиться на его кафедру «Железнодорожные станции и транспортные узлы» для прохождения практики в высшей преподавательской школе. Но в конце августа, как снег на голову, девушке сообщили: «1 сентября у тебя две пары по ОКЖД». Саша помог ей разобраться и с этим. Вот уже много лет – это ее основной предмет.

«Как коллеги мы на одном уровне. Наверное, это проще, чем начальник и подчиненный. Он помогает мне, а я стараюсь быть полезной ему. В специальности он, конечно, более продвинут, все-таки мужчина. А я, как женщина, гибче, дипломатичнее, системнее. В целом продуктивный альянс получился. Сложнее работать рука об руку с родителями, нежели чем со своим избранником. Ведь для них мы всю жизнь остаемся детьми, которых они никогда не прочь поучить», – признается Анастасия.

Дело в том, что она когда-то работала вместе со своей мамой в учебно-научной лаборатории «Моделирование бизнес-процессов» ИЭФ. Но эту тему мы оставим для Дня матери. Папа Анастасии трудится в охране ИЭФ. Сейчас отец Александра тоже работает в РУТ (МИИТ) и когда-то здесь же встретил свою любовь. Вот такая миитовская получилась семья.



Екатерина и Руслан познакомились в 2016 году. Совсем «зеленые» пришли работать в студенческий профсоюз университета. Она занималась организацией мероприятий: конференции, учебные семинары, конкурсы. Он же отвечал за информационную политику профсоюза. Несмотря на то, что «профсоюз сближает», присматривались ребята к друг другу достаточно долго. В итоге полтора года дружбы и несколько десятков проведенных мероприятий переросли в любовь к сентябрю 2017 года.

В августе 2019 Руслан сделал Кате предложение. Долгих приготовлений к свадьбе не было: уже в октябре он назвал ее своей женой. Пару месяцев назад Екатерина устроилась работать в компанию, деятельность которой тесно связана с профсоюзами. Теперь ребята не трудятся в одном кабинете, но все же пересекаются по работе почти каждый день, особенно если заняты в одном проекте.

«Не самый легкий период наших отношений – когда мы работали в профсоюзе в одном кабинете и были вместе почти 24/7. Выход нашли достаточно простой – на один-два дня в неделю разъезжались каждый к своим родителям и за это время успевали друг по другу соскучиться», – рассказывает Катя.

Екатерина за традиционные ценности. Во время нашей беседы она подчеркивает, что залог крепких отношений – это уважение друг к другу, умение слушать свою половинку и говорить обо всем.

«Наличие у каждого своих интересов и способность отпустить партнера развешаться на пару часов без обид делает отношения ярче и не дает закинуть в рутину», – откровенно делится с нами молодая семья.



#НЕКРАСОВЫ

Кафедра «Философия и культурология», ГИ.
Сергей Иванович и Нина Андреевна Некрасовы

Их история любви началась в Харьковском университете. Нина, тогда завкабинетом, только-только устроилась на работу. Сергей – студент последнего курса. Девушка включила «административный ресурс» и помогла Сергею отправиться в Ереван на научную конференцию, куда он очень хотел попасть. А потом были... десятки литров чая в ее кабинете и рассказы про красоты Армении от студента Некрасова.

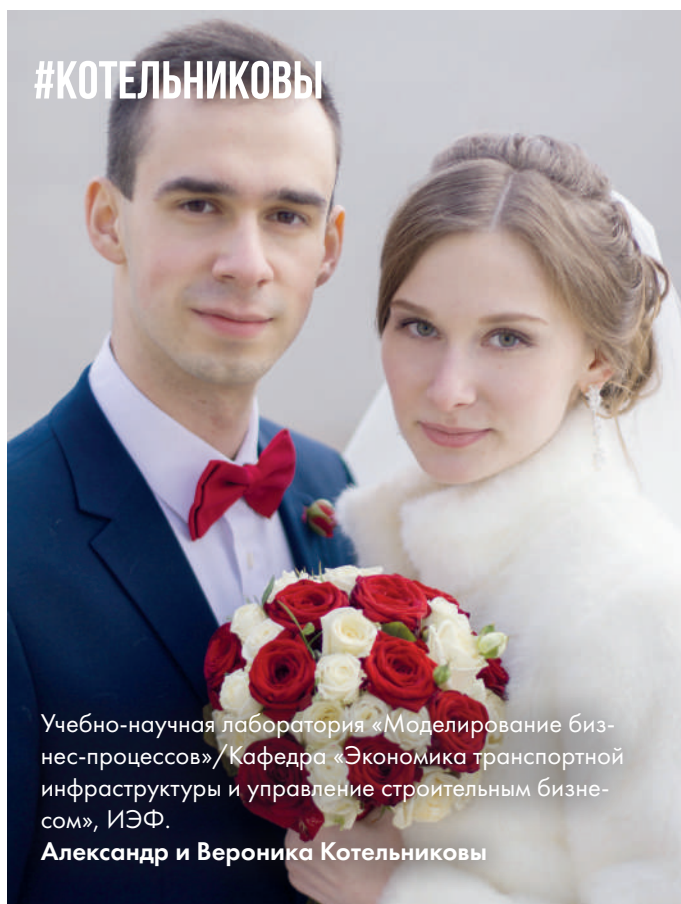
Они вместе 43 года, у них двое взрослых детей, внуки. Дочь с семьей живет в Австралии. Сын Андрей, продолжая труды родителей, работает доцентом на той же кафедре, пишет докторскую диссертацию на тему творческого потенциала человека – об этом он знает не понаслышке. В юности Андрей профессионально занимался танцами, потом увлекся музыкой и стал диджеем, в чем достиг больших успехов: выступал со своими композициями в десятках странах. В 2005 году Андрей с друзьями открыл известный в Москве бар-ресторан «Под мухой».

Некрасовы любят работать вместе – научные статьи, конференции, экзамены у студентов. Она – заведующая кафедрой «Философия и культурология», он – профессор этой же кафедры. Они не представляют жизни друг без друга. Но при этом по-разному смотрят на некоторые философские воззрения Руссо, Декарта, Канта, Гегеля и других великих. И это правильно – споры двух ученых не оставляют места для скуки.

Некрасовы много путешествуют. На их холодильнике не осталось свободного места для магнитов. «И я не помню города за эти 43 года, в который я бы захотела поехать без своего Сережи», – признается Нина Андреевна.

Пообщавшись с университетскими семейными парами и послушав их откровения, я выделила несколько великих советов на тему, как жить и работать вместе:

1. В любых рабочих спорах ставить свою семью и отношения на первое место.
2. Помогать друг другу развиваться профессионально и решать рабочие вопросы.
3. Честно и конструктивно высказывать свое мнение и уважать мнение другого.
4. Регулярно выделять время на совместные досуговые мероприятия: Концертный зал имени Чайковского, походы в лес за грибами, посещение плавательного бассейна, вечеринка с друзьями, «Ленком», «Крокус-Сити», Лувр (если получится).
5. Не стесняться признаваться в любви друг к другу в любое время и в любом месте.



#КОТЕЛЬНИКОВЫ

Учебно-научная лаборатория «Моделирование бизнес-процессов»/Кафедра «Экономика транспортной инфраструктуры и управление строительным бизнесом», ИЭФ.

Александр и Вероника Котельниковы

Вероника и Александр познакомились на Международной экономической олимпиаде в Питере. Днем – решение сложнейших кейсов, вечером – посиделки в дружной компании. По приезде домой дружеская переписка на сайте «ВКонтакте», обмен фото с поездки и впечатлениями о прошедшей олимпиаде. Саша положил глаз на девушку и каждый вечер ждал значок «онлайн» напротив ее имени и фамилии. Вероника несколько дней не заходила в сеть. Не было времени? Или решила заставить парня понервничать? Теперь мы этого уже не узнаем. Саша был как на иголках. Молодой человек упорно искал номер красавицы и нашел, написал смс. В тот же день они пошли гулять на ВДНХ.

«Мы считаем этот день началом наших отношений – 3 ноября. Ровно через год Саша сделал мне предложение. Он встал на одно колено на крыше ресторана, мы смотрели друг другу в глаза и просто плакали», – делится Вероника.

«Я так долго готовился, репетировал речь о любви, а когда настал момент X, только и смог сказать: «Ты будешь моей?..» Надо было на листочек записывать и подглядывать», – смеется Александр.

Саша и Вероника вместе с 2015 года. Оба работают в ИЭФ. Она – старший лаборант на кафедре, он – инженер в учебно-научной лаборатории. Вот уже который год по традиции ребята обедают вместе без всяких исключений и ждут друг друга после работы, чтобы вместе полететь в семейное гнездышко.

#ДАРИТЕ_ДЕВУШКАМ_ЦВЕТЫ

Позади прекрасный весенний праздник Международный женский день! Но разве нужны поводы, чтобы радовать своих дорогих дам цветами?



regina2530 (Регина Назарова)
Дом молодежи РУТ



regina2530 у меня самые лучшие коллеги!
#протокол #приятности



vard_gev (Вардуй Геворгян)
Дом, милый дом



vard_gev Радуйтесь каждый день, даже мелочам)
#маленькие_радости



_maria_ermakova_ (Мария Ермакова)
Сочинский дендрарий



_maria_ermakova_ Весны и красоты вам в ленту)
#дышится_весной



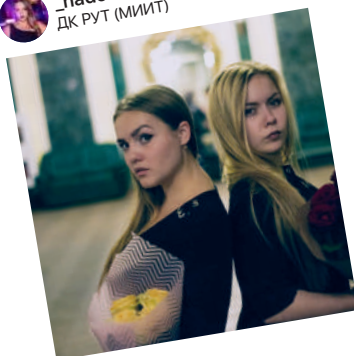
zarembaveronika (Вероника Заремба)
Москва



zarembaveronika Желаю всем женщинам легкой походки и гордой осанки, не меняющейся под тяжестью повседневности
#веснаваждомсердце



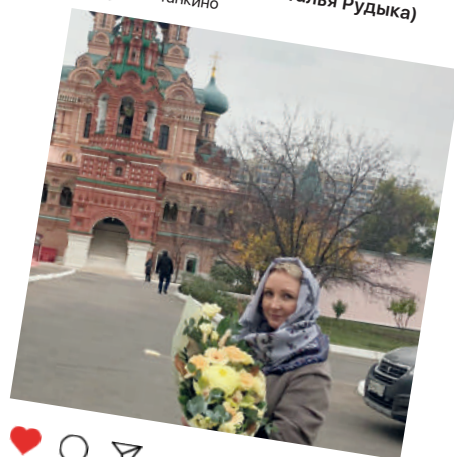
nadezhda.p (Надя Прибыльнова)
ДК РУТ (МИИТ)



nadezhda.p В том, чтобы быть девушкой в 21 веке, есть 2 плюса: быть сильной и независимой и получать за это цветочки
#суперстар



rudyka_nata (Наталья Рудыка)
Останкино



rudyka_nata Нужно, чтобы каждый день, будь он даже серым и пасмурным, случилось что-нибудь прекрасное!
#моментысчастьявна