

# ПОД ЗНАМЕНОМ ЛЕНИНА

ОРГАН ПЕРВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО КОМИТЕТА КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
И ГОРОДСКОГО СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

## ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПРОИЗВОДСТВА

Незабываемые дни переживает наш многомиллионный народ. Решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза, историческая речь товарища И. В. Сталина окрыляют советских людей, придают им невиданную энергию, влияют новые силы для борьбы за построение коммунизма.

Во всех уголках нашей необъятной страны, вчитываясь в материалы XIX съезда, советские люди испытывают величайшую гордость за свою могучую Родину, за партию Ленина — Сталина, которая ведет нас от победы к победе. В эти волнующие дни, совпадающие с подготовкой к 35-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции, с еще большей силой и активностью развернулось социалистическое соревнование за досрочное выполнение государственных планов. Миллионы тружеников города и деревни готовят достойные подарки Великому Октябрю.

На предприятиях и строительных участках нашего города также развернулось предоктябрьское соревнование, каждый день которого приносит новые производственные успехи. Более двух тысяч рабочих завершили годовые нормы, десятки стахановцев работают в счет 1954 года. К числу этих передовых людей относятся токарь по обработке шарикоподшипниковых труб Новотрубного завода тов. Серебрянников, буровик Первоуральского рудоуправления тов. Алексеев, которые удостоены высокой чести — занесены в городскую Книгу почета.

Первым в городе из коллективов предприятий союзного подчинения завершил 11-месячный план коллектив Первоуральского рудоуправления. Многие бригады прокатчиков и волочильщиков, огнеупорщиков и строителей давно уже работают в счет ноября и декабря. Но, однако, это вовсе не значит, что в работе наших предприятий нет тех недостатков, о которых говорил в своем докладе на XIX съезде партии тов. Маленков. На предприятиях и строительных участках нередко за общими хорошими показателями скрывается плохая работа отдельных цехов, переделов, смен и бригад. Ведь факт, что на Старотрубном и Новотрубном заводах далеко не все прокатные и волочильные станы работают на полную свою мощность. Только в сентябре сверхплановые простои оборудования на Старотрубном заводе обошлись государству в 60 тысяч 200 рублей.

Великий простои оборудования и на Новотрубном заводе. Если прокатчики, развернув по почину бригады Чурсинова соревнование за снижение плановых простоев, значительно улучшили использование прокатных

станов, то в целом по заводу потери от сверхплановых простоев за 9 месяцев составили 712 тысяч рублей.

В практике работы предприятий города имеют место и такие факты, когда результаты самоотверженной работы и борьбы рабочих за наилучшее использование оборудования сводятся на нет простоями из-за несвоевременного обеспечения инструментом, металлом и другими видами материалов. Это не раз повторялось за истекший период года на Старотрубном, Новотрубном и Хромшиковом заводах.

Все это еще и еще раз напоминает руководителям хозяйственных, партийных и профсоюзных организаций о необходимости усилить борьбу за лучшее использование оборудования и всех других основных средств производства. Особенно важное значение в этом имеют комплексное изучение, обобщение и внедрение стахановских достижений и зародившееся в Первоуральске соревнование за снижение плановых простоев и повышение почасовой производительности оборудования, начатое бригадой тов. Чурсинова.

Между тем, как показывают факты, за последнее время на ряде предприятий города перестали заниматься вопросами комплексного обобщения, изучения и внедрения стахановских достижений. Почти ни на одном заводе не выполняются те планы, которые были составлены и утверждены в начале года. Создается такое впечатление, что главные инженеры Новотрубного, Динасового и Хромшиковского заводов тт. Дубровский, Бовкун и Засышкин начали забывать о принятых на себя обязательствах и планах комплексного обобщения, изучения и внедрения стахановских достижений.

Директивы XIX съезда партии по пятому пятилетнему плану развития СССР на 1951 — 1955 годы раскрывают перед нами величественную программу коммунистического строительства в нашей стране. Весь советский народ горячо одобряет эту программу и преисполнен решимости досрочно осуществить этот великий план новой сталинской пятилетки. Именно об этом свидетельствует широкая волна предоктябрьского соревнования. И задача партийных, хозяйственных, профсоюзных и комсомольских организаций всемерно поддерживать, развивать и внедрять все то новое, что содействует повышению производительности труда, увеличению выпуска продукции с единицы действующего оборудования. Борьба за новые, прогрессивные приемы и методы труда должна быть возглавлена коммунистами и комсомольцами. Они призваны быть в первых рядах строителей коммунистического общества.

## Советские люди полны решимости выполнить и перевыполнить план сталинской пятилетки

### Советский народ уверенно идет к победе коммунизма

Стахановским трудом отвечают коллективы заводов, фабрик, шахт, новостроек на исторические решения XIX съезда Коммунистической партии, на речь товарища И. В. Сталина. Трудящиеся единодушно заявляют о своей готовности претворить в жизнь все указания родной Коммунистической партии, добиться новых успехов на пути постепенного перехода от социализма к коммунизму.

Два года назад на левом берегу Волги против Сталинграда был пущен. Скоро здесь засверкают огни мощной Сталинградской ГЭС. Изменится Прикаспийская низменность, огромные пространства которой будут напоены волжской водой. Строители «Сталинградгидростроя» горды тем, что им выпало великое счастье воздвигать грандиозное сооружение сталинской эпохи.

— Мы сделаем все возможное, —

говорит машинист экскаватора В. И. Доскин, — чтобы приблизить нашу страну к коммунизму.

Новых достижений в творческом труде добились рабочие Московского автомобильного завода имени И. В. Сталина. Коллектив завода успешно выполняет заказы великих строек коммунизма. Годовой план отгрузки машин «Сталинградгидрострою» выполнен еще в сентябре. 19 октября завод завершил годовой план отгрузки машин строителям Куйбышевского гидроузла.

С воодушевлением трудятся в эти дни грозненские нефтяники. 21 октября коллектив укрупненного промысла Правобережного первым в объединении «Грознефть» рапортовал о досрочном выполнении годового плана добычи нефти. До конца года нефтяники передового промысла обязуются дать дополнительно тысячи тонн жидкого топлива.

### Горняки выполнили план 11 месяцев

Славными производственными делами отвечают горняки Первоуральского рудоуправления на решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза. Историческая речь великого зодчего коммунизма И. В. Сталина вдохновляет горняков на плодотворный труд.

Настойчиво коллектив рудника борется за увеличение добычи руды. Предоктябрьская стахановская вахта озаменована важным событием: 22 октября завершена одиннадцатимесячная план. По вскрышным работам он выполнен на 105,8 процента, добыто рудной массы и переработано дробильно-обогатительной фабрикой 103,8 процента. Перевыполнен план по выдаче концентрата.

Дружно и слаженно поработали транспортники рудника. В дни стахановской вахты в честь XXXV годовщины Великого Октября в транспортном цехе еще ярче разгорается соревнование за снижение оборота вагонов МПС. Машинисты паровозов, их помощники и кондукторы стремятся всю смену работать производительно, не имея ни минуты простоя. За 11 месяцев оборот вагонов снижен на 5,2 процента против плана. Конечной продукции отгружено на 4,1 процента больше плана.

Новая сталинская пятилетка предусматривает значительное повышение производительности рудника. Горняки дают слово эту важную задачу выполнить с честью.

В. БОГОВЛЕНСКИЙ.

### Для нужд трудящихся

Вступая в 1952 год, труженики артели «Прогресс» брали на себя обязательство досрочно выполнить годовой план и дать на десятки тысяч рублей доброкачественной продукции.

С первых же дней нового года весь коллектив активно взялся за выполнение данного слова. Станочники, маляры и подсобные рабочие работают с тем огоньком, который присущ всем советским людям сталинской эпохи. Стахановская работа увенчалась успехом. Позавчера коллектив завершил выполнение десятимесячного плана на 107,5 процента. Вместо 1 миллиона 861 тысячи рублей, дано продукции сверх плана десяти месяцев на 2 миллиона 490 рублей.

Изучая материалы исторического XIX съезда, коллектив артели единодушно заявляет о своем стремлении работать по-стахановски, своим трудом крепить мощь родного государства.

А. СЕМЕРЮК.

### СВЕРХПЛАНОВАЯ ПРОДУКЦИЯ

С честью несет предоктябрьскую стахановскую вахту коллектив деревообделочной артели «Урал». 35-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции члены артели готовят достойные производственные подарки. 16 октября выполнен план десяти месяцев и сверх плана выдано готовой продукции на 40 тысяч рублей.

На решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза члены артели «Урал» отвечают новыми успехами в мирном и созидательном труде во имя светлого будущего — коммунизма.

Г. КИБРЕВ.

## На стройках коммунизма

### КОТЛОВАН ДЛЯ ШЛЮЗА КАХОВСКОГО ГИДРОУЗЛА

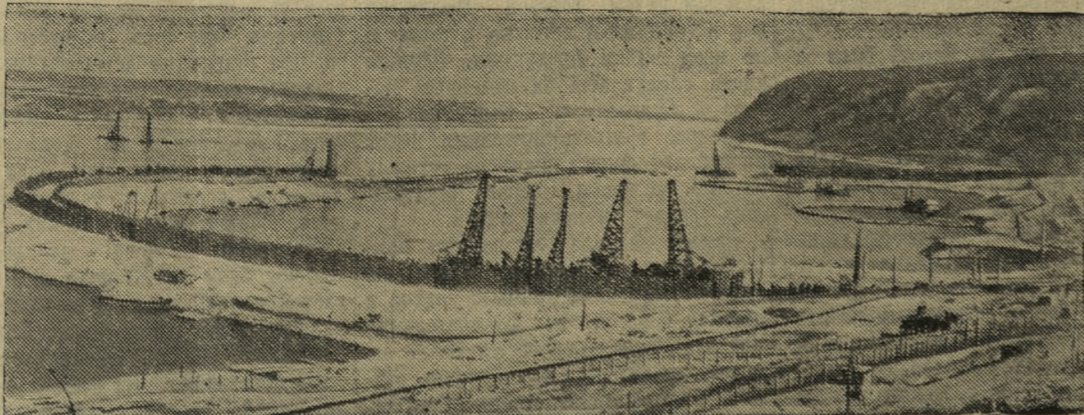
Воодушевленные решениями XIX съезда партии, строители Каховского гидроузла добились выдающегося производственного успеха. На два дня раньше срока экипажи земснарядов «500-60» завершили рытье котлована для судоходного шлюза. Из котлована вынута около 600 тысяч кубометров грунта.

Земснаряды «500-60» переходят на рытье строительного канала с причалов возле строящегося автоматного бетонного завода.

### ТРУДОВАЯ ПОБЕДА СТРОИТЕЛЕЙ КАНАЛА

Механизаторы Снигиревского строительного-монтажного управления «Укрводстроя», сооружающие магистральный канал Верхне-Ингулецкой оросительной системы, 21 октября завершили перемещение 500 тысяч кубометров земли сверх годового плана.

Механизаторы Киселевского строительного участка впервые в практике землеройных работ применили при возведении дамбы канала высотой до четырех метров бульдозеры емкостью в 2,25 кубометра.



Куйбышевгидрострой. Строительство котлована под здание гидроэлектростанции. Фото Н. Финикова. Прессклиппе ТАСС.

### ОТКРЫТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ЖЕНСКОГО ШАХМАТНОГО ТУРНИРА

21 октября в Москве в Центральном Доме Советской Армии состоялось открытие международного женского шахматного турнира.

Турнир проводится по решению Международной шахматной федерации. В нем участвуют 16 сильнейших шахматисток десяти стран, в том числе 5 шахматисток СССР — О. Рубцова, В. Белова, Е. Быкова, К. Зворыкина и О. Игнатова.

На торжественном собрании, посвященном открытию турнира, состоялась жеребьевка. 22 октября состоялся первый тур.

### К 100- ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ Д. Н. МАМИНА-СИБИРЯКА

Советская общественность готовится широко отметить исполняющееся 6 ноября 100-летие со дня рождения выдающегося русского писателя Д. Н. Мамину-Сибиряка.

В Москве, Ленинграде и других городах страны состоится торжественные юбилейные вечера, посвященные Д. Н. Мамину-Сибиряку. (ТАСС).



# ВЫШЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА, ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ!

## Растет выпуск продукции

Опубликованное в печати гениальное произведение великого вождя И. В. Сталина «Экономические проблемы социализма в СССР» идейно вооружает партию и советский народ, определяет научные основы развития социалистической экономики, указывает пути постепенного перехода от социализма к коммунизму.

Сейчас особо важное значение придается максимальному использованию оборудования, повышению выпуска продукции на единицу действующего оборудования. Передовики социалистического соревнования волочинского цеха Старотрубного завода кузнец-комсомолец тт. Фархуллин и Рясов показали, что при четкой работе бригад и полном обеспечении всем необходимым на молотах можно значительно повысить производительность. Но пока они добивались рекордов в отдельные дни, а нужно, чтобы эта высокая производительность была ежедневной.

Если взять январь за 100 процентов, то средняя выработка основного оборудования в августе составила 115 процентов. Таким образом,

производительность в целом по цеху возросла на 15 процентов.

В четвертом квартале текущего года будет повышена выработка по декапажному переделу на одну ванну. Есть все основания сказать, что к январю 1953 года выработка на одну единицу оборудования возрастет приблизительно на 40 процентов. При дальнейшем внедрении механизации увеличится производительность правильно - кулачковых станков, печей и волочильных станков. Дальнейшая механизация трудоемких процессов даст возможность увеличить выпуск готовых труб в 1953 году на 40 процентов по сравнению с 1950 годом.

Борьба за повышение выпуска продукции — важнейшая задача каждого цеха, завода, каждой партийной, комсомольской и профсоюзной организации. Мобилизация всех сил тружеников на вскрытие дополнительных резервов производства позволит выдать сотни тонн дополнительной продукции, это явится достойным вкладом в дело досрочного выполнения новой сталинской пятилетки.

С. ЧИСТОВ.

## Рационально использовать оборудование

В волочильном цехе Новотрубного завода смена мастера-коммуниста тов. Щербякова по праву считается одной из передовых. Из месяца в месяц она занимает первое место в межсменном соревновании. Включаясь в предсезонное соревнование, коллектив смены брал на себя обязательство выполнить план сентября на 106 процентов. Принятое обязательство выполнено.

Бригада кулачково - правильного стана № 6 в предсезонном социалистическом соревновании добилась новых производственных успехов. Если в июле агрегат считался отстающим, то в августе месячная норма выполнена на 121 процент, сентябрьское задание — на 132 процента. Обязательство в честь XIX съезда партии перевыполнено на 12 процентов.

Сейчас вся наша страна, весь советский народ готовят достойные

подарки 35-й годовщине Великого Октября. Наша бригада тоже приняла на себя предоктябрьские обязательства. За первую декаду план выполнен на 145 процентов. Таких показателей мы добились за счет мобилизации всех своих сил, за счет сокращения простоев и лучшего использования правильно-кулачкового стана.

Но эти результаты могли бы быть еще лучше, если бы наш стан вовремя загружался трубами, это значительно сократило бы простой стана. Ликвидируя этот серьезный недостаток, мы могли бы поднять производительность стана еще на 5—10 процентов.

Историческая речь великого вождя товарища Сталина на XIX съезде партии вдохновляет нас на завоевание новых трудовых успехов.

В. ЧУГУНОВ,  
правильщик труб.



В коллективе дробильно-обогащительной фабрики Первоуральского рудоуправления передовой считается смена И. Е. Григорьева. Она значительно перевыполняет план выпуска продукции.

НА СНИМКЕ: (слева направо): начальник смены И. Е. Григорьев, помощник машиниста дробилки В. И. Гусев, машинист дробилки Б. Н. Резенов и машинист сепаратора Н. И. Логиновских обсуждают задание на смену.

## Сокращать длительность плавки

После проведенного холодного ремонта мартеновская печь Старотрубного завода вступила в эксплуатацию. Сталеплавильщики, горя патристическим стремлением дать стране как можно больше качественного металла, вступили в предоктябрьское социалистическое соревнование и дали слово десятидневный план по выпуску стали завершить к 26 октября.

С первых же дней в цехе развернулась упорная и настойчивая борьба за сокращение длительности плавки. Результаты соревнования налицо. Если плавка № 9 длилась 9 часов 30 минут, то плавка № 11 была выдана за 7 часов 30 минут. Эту плавку вел опытный сталевар Г. И. Куренных.

Но на этом деле не остановилось. Сталевар И. Е. Пастухов из смены мастера тов. Берсенева сократил длительность плавки против графика еще на 70 минут, опередив Куренных на 20 минут. 16 октября первенство вновь вернул себе тов. Куренных. В этот день он сварил сталь за 7 часов 15 минут, вместо 8 часов 20 минут по графику, он достиг смена стали с одного квадратного

метра пода печи 8,9 тонны, при плане 5,3 тонны.

Соревнование разгорается с каждым днем.

Лучшие результаты по выполнению норм в октябре имеет смена тов. Дунаева. Задание 15 дней ею выполнено на 124 процента. На уровне 115 процентов идут смены мастеров тт. Малахова и Алексеенко.

Но, несмотря на самоотверженный труд сталеваров и широко развернутое соревнование в честь Великого Октября, есть опасения за успешное выполнение обязательств. И это только потому, что копровый цех, призванный обеспечивать мартен шихтой бесперебойно, несвоевременно снабжает сталеваров шихтой. Как и в прошлом году, в нынешнем опять возникает серьезный вопрос снабжения мартена шихтой.

Чтобы коллектив мартеновского цеха работал с полной нагрузкой и в полную меру своих сил, чтобы он добивался новых успехов в сокращении длительности плавки надо создать стадеплавильщикам все условия для бесперебойной и ритмичной работы, для творческого труда на благо Родины.

М. ЧЕРНЫХ,  
нормировщик цеха.

## Работать лучше и производительнее

С величайшим интересом коллектив первого цеха Хромпиковского завода следил за работой исторического XIX съезда партии, который рассматривал новый пятилетний план, отвечающий кровным интересам всех советских тружеников.

Сейчас в цехе идет глубокое и всестороннее изучение материалов съезда Коммунистической партии Советского Союза. По плану новой пятилетки предусматривается новый мощный подъем химической промышленности для дальнейшего развития народного хозяйства нашей страны. Понимая, что в новой пятилетке отводится значительное место повышению производительности труда, коллектив прилагает все силы к тому, чтобы пятилетний план выполнить досрочно, дать стране сотни тонн высококачественного хромпики.

С честью выполняет эту почетную обязанность коммунист цеха тов. Гильмьяров, один из кадровых рабочих завода. Сейчас он мастер основного цеха. Ему доверили руководство коллективом и это доверие он оправдывает делом, стахановской работой. Умело руководя людьми, правильно организуя труд, мастер добился того, что труженики бригады ежемесячно выдают десятки тонн сверхплановой продукции. Вся продукция принимается отделом технического контроля только с высокой оценкой. Коллективу тов. Гильмьярова присвоено почетное звание «Бригада отличного качества».

Не найдешь в этой бригаде и случаев нарушений технологии производства. Все инструкции выполняются точно, безоговорочно.

На предоктябрьской стахановской вахте дружная бригада с первых дней выдает отличную продукцию сверх плана.

Изучая новый план сталинской пятилетки, бригада тов. Гильмьярова обязуется работать еще производительнее, увеличивать выпуск продукции из месяца в месяц, неустанно совершенствовать технологию производства и добиваться новых производственных успехов во славу Родины.

Д. КРОПОТИН,  
старший рабочий цеха № 1  
Хромпиковского завода.

## Калькуляция одного завода

Весь советский народ настойчиво борется за экономию и бережливость, за использование внутренних резервов, ликвидацию всех и всяких излишеств, за правильное и разумное использование каждой советской копейки. Никакая хозяйственная работа не мыслима без учета, ибо учет — проверка исполнения.

Четкий и правильно организованный учет способствует улучшению хозяйственной деятельности, дает возможность глубоко анализировать все отрасли работы, выявляет не только недостатки, мешающие должному наитяжкам показателей, но и резервы предприятий.

Как же у нас, на Новотрубном заводе, поставлен учет?

Учет себестоимости продукции децентрализован. Все первичные документы (наряды по зарплате, материальные требования, документы на прием и списание в производство металла, документы, подтверждающие правильность составления отчетов по оказанию энергетических и транспортным услуг, ремонтным работам и т. д.) создаются и хранятся в цеховых конторах. Главная же бухгалтерия завода, при составлении калькуляций себестоимости всей продукции, выпускаемой на заводе, берет за основу документы, поступающие

от цехов. В эти документы входят сортамент готовой продукции, баланс металла (с учетом остатков металла в незавершенном производстве, количестве брака, отходов и угара), отчеты по распределению зарплат, материалов, услуг и другие вспомогательные документы.

Основной документ на сортамент выпуска готовых изделий за месяц составляется в цехе на основании ведомостей сдачи готовой продукции. На основании этих цеховых ведомостей главная бухгалтерия ведет ежедневный учет сдаваемой каждым цехом готовой продукции как в тоннаже и метраже, а также и по всем видам продукции. Первого числа следующего за отчетным месяца бухгалтеры - калькуляторы совместно с представителями цехов производят сверку выпуска готовых изделий за месяц. Сверка скрепляется соответствующим актом.

Баланс металла составляется планово-распределительным бюро на основе следующих данных: задача в передел берется из распределения металла, прокатанного на стане по видам продукции, а получение годного — из журнала учета сдачи готовой продукции, брак отражается по данным рапорта проката и отдела технического контроля. Фактиче-

ский расход металла на изготовление как отдельных видов продукции, так и в целом по стану, цеху определяется на основании журнала похода металла в печь. Этот журнал ведется контролером ОТК по отдельным станам. Посад металла за смену контролируется и подтверждается подписями контролера ОТК, мастера первого передела, мастера стана и хранится в отделе технического контроля.

Технологическое и энергетическое топливо, а также услуги относятся на производство на основании данных расходов на их тем или иным участком. При этом, вследствие того, что отдельные агрегаты не обеспечены контрольно-измерительной аппаратурой, количество энергозатрат определяется по показателям станций в целом на цех, а по отдельным агрегатам — энергетиком цеха. Баланс энергетических услуг составляется планово - распределительным бюро (ПРБ) цеха, подписывается начальником и заведующим планово-распределительным бюро.

Анализ затрат на производство труб показывает, что расход металла имеет весьма значительный удельный вес. Поэтому коллектив завода, а также коллективы цехов, станков, смен и бригад должны по-

вести решительную борьбу за снижение расходного коэффициента металла.

Большое значение для правильного составления отчетных калькуляций на трубы и другие изделия имеет распределение расходов по переделу (кроме топлива и энергетических услуг, которые относятся по прямому назначению). На нашем заводе данные расходы распределяются между отдельными видами труб на основании переводных коэффициентов трудоемкости. Эти коэффициенты устанавливаются плановым отделом завода, исходя из выпуска того или иного вида труб в часовое время работы данного агрегата или стана.

Практика работы по своевременному составлению калькуляций показала, что большим тормозом в указанной работе является ненормальное взаимоотношение между цехами-потребителями и цехами-поставщиками. Вместо установленного срока для акцепта-авиза на представляемые цеху услуги в 24 часа с момента поступления авиза, цехи-получатели, как правило, задерживают акцепт-авиза на 2—4 дня.

Тот факт, что при составлении калькуляций сотрудники производственной группы получают готовый материал от цехов, налаживает на бухгалтеров-калькуляторов особую от-

ветственность. При разностке затрат по цеху необходим критический подход, анализ каждой суммы, относимой на себестоимость того или иного вида продукции. Бухгалтер-калькулятор, в отличие от рядового сотрудника бухгалтерии, должен быть не только квалифицированным бухгалтером, но и разбираться в процессе производства. Все изменения в технологии изготовления отдельных видов изделий и затраты, связанные с этими изменениями, должны иметь отражение в калькуляции. Отсюда необходима тесная связь работников главной бухгалтерии с коллективами цехов.

Повседневное бывать в цехах, знать состав производства, помогать цехам правильно отражать в бухгалтерских отчетах все затраты цеха — вот одна из основных задач, стоящих перед сотрудниками производственной группы главной бухгалтерии.

В настоящее время бухгалтеры-калькуляторы нашего завода прикреплены к цехам и большее время бывают непосредственно на производстве. Это безусловно способствует уточнению и правильному отнесению тех или иных расходов цеха.

М. СУДАНОВ,  
старший бухгалтер  
производственной группы  
Новотрубного завода.



# Досрочно выполним годовой план!

## Лучшие люди города Первоуральска

Решение городского жюри

Городское жюри социалистического соревнования рабочих ведущих профессий, рассмотрев итоги работы за сентябрь 1952 года, решило:

### Присвоить звание «ЛУЧШАЯ ХОЗРАСЧЕТНАЯ БРИГАДА»:

Бригаде прокатчиков Новотрубного завода Терехина В. Г.  
Смене станочников Новотрубного завода Гремякина В. Л.  
Бригаде прокатчиков Старотрубного завода Савынова П. И.  
Смене волочильщиков Старотрубного завода Вайдича В. Н.  
Смене цеха № 5 Хромпикового завода Сафина Х.  
Прорабскому участку Уралтяжтрубострой Волкова И. К.

### Присвоить звание «ЛУЧШАЯ БРИГАДА ОТЛИЧНОГО КАЧЕСТВА»:

Бригаде прокатчиков Новотрубного завода Чурсинова И. И.  
Бригаде кузнецов Новотрубного завода Борисова А. И.  
Бригаде прокатчиков Старотрубного завода Францевича Р.  
Бригаде волочильщиков Старотрубного завода Сапегина А. Г.  
Бригаде прессовщиков Динасового завода Гунжеля Ф. М.  
Бригаде выпрузчиков Динасового завода Грудина П. Д.  
Бригаде плавильщиков Хромпикового завода Гольцева П. В.  
Бригаде рабочих пути Первоуральского рудоуправления Мокрушина А. П.  
Бригаде каменщиков Уралтяжтрубострой Кожевникова А. П.  
Бригаде штукатуров Уралтяжтрубострой Литовченко Ф. В.

### Сохранить звание «ЛУЧШИЙ РАБОЧИЙ ГОРОДА»:

Лучший бурильщик Алесеев Ф. В. (Первоуральское рудоуправление).  
Лучшая фильтр-прессовщица Логиновой А. Г. (Хромпиковый завод).  
Лучший котельщик Абросимов И. А. (Уралтяжтрубострой).  
Лучший токарь шарикоподшипниковых труб Серебрянников Н. Н. (Новотрубный завод).  
Лучший строгальщик Ламтеву М. И. (Старотрубный завод).  
Лучший бегунык размольтных бегунов Пермякову П. Я. (Динасовый завод).

Лучший вагранщик Андронину Ф. Н. (Завод отопительных агрегатов).

Лучший машинист дробилки «Блэк» Резенову Б. Н. (Первоуральское рудоуправление).

Лучший кровельщик Коткину Д. Н. (Уралтяжтрубострой).

Лучшая сверловщица Светлаковой В. П. (Завод отопительных агрегатов).

Присвоить звание «ЛУЧШИЙ РАБОЧИЙ ГОРОДА»:

Лучший сцепщик Могилюму К. Н. (Старотрубный завод).

Лучший каменщик огнеупорной кладки Ярову М. (Динасовый завод).

Лучший аппаратчик Морданову Г. (Хромпиковый завод).

Лучший слесарь Комарову А. Н. (Обувная мастерская).

### ПРИЗНАНЫ ПОБЕДИТЕЛЯМИ В СОЦИАЛИСТИЧЕСКОМ СОРЕВНОВАНИИ ПО ПРОФЕССИЯМ

#### НОВОТРУБНЫЙ ЗАВОД

Отжигальщик труб Мокроусов-Петров В. Е.

Газовщик Бабушкин П. Ф.

Правильщик труб Станев И. М.

Резчик труб Шайдулин Ш.

Сменный мастер агрегата основного цеха Робинзон А. В.

Кузнец - операционник Кайсин Г. А.

Модельщик Голов В. М.

Сварщик Рыбкин В. И.

Правильщик труб Надик А. Д.

Кочегар Колев Д. С.

Вальцовщик холодного проката Суриков Н. Е.

Вальцовщик горячего проката Ипатов А. Я.

Оператор Коробицына А. И.

Фрезеровщик Сысоев А. С.

Шлифовщик Стеля В. С.

Токарь - операционник Мартынов М. Д.

Автогенщик Кривенко Ф. А.

Трубоарезчик Демчук Е. П.

Старший муфтонарезчик Кабанов Л. И.

Кузнец по забивке труб Захаров С. А.

Продавец Капустина М. М.

Официантка Исмаилова Е. А.

СТАРОТРУБНЫЙ ЗАВОД

Старший волочильного стана Сапегин А. Г.

Токарь - универсал Сыроматников П. Л.

Машинист крана Салайчук Н. Н.

Болычевой Тодорочко Г. Ф.

Составитель Соколов В. П.

Слесарь-сборщик Терехин М. П.

ДИНАСОВЫЙ ЗАВОД

Прессовщик револьверного прессы Валукин В. А.

Прессовщик фрикционного прессы Масликов В. И.

Машинист паровоза Филоненко Н. Г.

Формовщик динаса Бигеев В. И.

Садчик динаса Малойкин Д. В.

Обжигальщик газокамерных печей Свиридов Г. Г.

Обжигальщик периодических печей Лещенко И. П.

Выпрузчик динаса Коренев В. А.

Сортировщица динаса Мелезина М. И.

Забойщик Мезенцев М. Д.

Шофер Вольхин И. М.

ХРОМПИКОВЫЙ ЗАВОД

Размольтчик Меркушина Д. Е.

Прокатчик Шохин Ф. П.

Плавщик Матвеев М. Я.

Вакуум - фильтровщик Алексеев И. Е.

Грузчик Бастратов Г. Е.

Нутч - фильтровщица Миндубаева Г.

ЗАВОД ОТОПИТЕЛЬНЫХ АГРЕГАТОВ

Формовщица Кошелева Л.

Электросварщик Миронов Ф.

УРАЛТЯЖТРУБСТРОЙ

Кузнец-универсал Немытов А. И.

Бетонщик Заливнин Л. Л.

Арматурщик Скорочкин Е. И.

Монтажник Абдулин С.

Лесоруб Ващенко П. И.

Каменщик Кожевников А. П.

ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ РУДОУПРАВЛЕНИЕ

Машинист экскаватора Овчинников С. М.

Машинист станка канатно-ударного бурения Кирпичников И. Ф.

УРАЛМЕДСТРОЙ

Плотник Забелин П. В.

Штукатур Варнаков В. А.

Столяр Кузнецов Д. Т.

Маляр Вязьмин П. И.

АВТОРЕМОНТНЫЙ ЗАВОД

Слесарь - ремонтник Касьянов И. А.

КОНТОРА СВЯЗИ

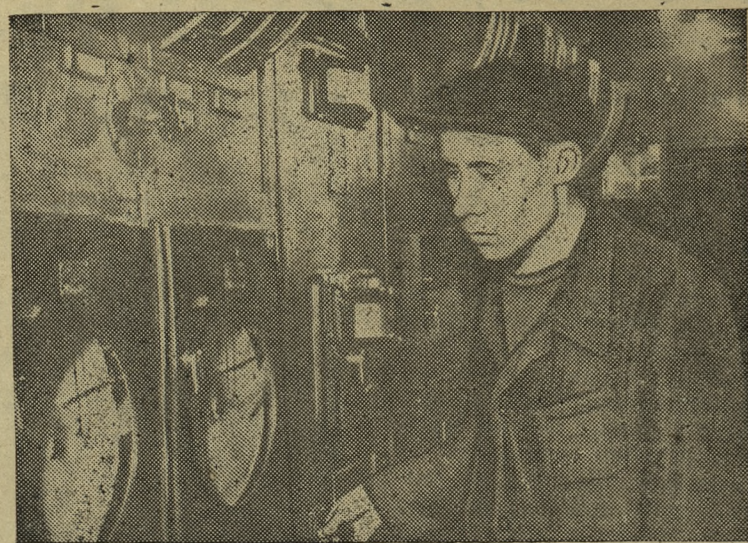
Письмоносек Трифонова О. И.

Телефонистка Орлова А. Д.

ШВЕЙНАЯ ФАБРИКА

Швей-машинистка Крылова Н.

Швей-ручница Дударева Ю.



В цехе шарикоподшипниковых труб Новотрубного завода стахановским трудом отмечает предоктябрьскую вахту старший сварщик кольцевой печи Ф. Н. ПЬЯНКОВ.  
НА СНИМКЕ: Ф. Н. ПЬЯНКОВ наблюдает работу печи.  
Снимок Ж. Берланда.

### Письма в редакцию

#### Благоустроит город

Вопросу благоустройства населенных пунктов в нашем государстве придается большое значение. Это мы видим и на примере нашего города.

Но имеется немало недостатков. Много средств затрачивается на озеленение улиц. Но должного ухода за саженцами не уделяется как со стороны горкомхоза и жилищно-коммунальных отделов, так и со стороны владельцев частных домов. Например, все большие насаждения, особенно, березы погибли в поселке Хромпик, по улице Ленина (около рынка в Первоуральске).

В городе плохо следят и за чистотой улиц. Около домов можно видеть нечистоты, гуляющий по улицам скот.

Улицы города не подметаются ни в какой период времени года. Приближается время, когда для посыпки

тротуаров требуется песок. Однако, ни горкомхоз, ни жилищно-коммунальные отделы предприятий города не заготавливают его. В первой половине октября выпал снег. И чем вы думаете посыпались некоторые тротуары? Например, на тротуаре от управления Старотрубного завода до столовой № 11 была набросана глина. Когда снег растаял, получилась грязь.

Всеми этими вопросами по благоустройству города должна заниматься коммунальная комиссия горсовета, но, к сожалению, она только кое-что делает в этом направлении. На свои заседания коммунальная комиссия редко приглашает актив. Уличные комитеты совсем не проводят собраний, на повестке дня которых стоял бы вопрос о благоустройстве города.

И. МИХЕЕВ.

#### СОЦГОРОДУ НУЖНА АПТЕКА

С каждым днем растет и благоустраивается социалистический город Первоуральска. Строятся новые благоустроенные дома, школы, магазины. Увеличивается и население. Естественно, что постоянно должно улучшаться и медицинское обслуживание трудящихся. Однако, до сих пор в соцгороде нет аптеки. Жителям приходится за лекарством ходить в отдаленные районы города.

А. СОЛОВЬЕВ.

#### КОГДА ИСПРАВЯТ БАТАРЕИ

Наступило время отапливать квартиры, а в комнатах №№ 1 и 10 общежития № 7 Новотрубного завода радиаторы не исправны, поэтому у нас холодно. Два раза мы писали в энергоотдел, чтобы исправили батареи.

Правда, из отдела присылали слесарей. Но что пользы? Они придут, покурят и, ничего не сделав, уйдут. А у нас от этого не теплее.

Жильцы: УГЛОВ, ЛАН, ПАНКРАТОВ и другие.

## СВИДЕТЕЛЬСТВО ОЧЕВИДЦА

Будапештское издательство «Сикра» («Искра») выпустило книгу корреспондента венгерской газеты «Сабад неп» в Корею Тибора Мераи, озаглавленную «Показания свидетеля». Автор книги был свидетелем чудовищных преступлений, чинимых американскими интервентами в Корею.

Журналисту привелось ехать по дороге от Кэсона до Пхеньяна. «На карте указано, — пишет Тибор Мераи, — что дорога ведет через целый ряд маленьких городов. Но эта карта не соответствует действительности: городов нет. Виднеется лишь черная, взрытая, покрытая обломками строений земля. Да, эти города в самом точном смысле этого слова обращены в прах. Здесь нет специальных кладбищ: каждый город представляет собой кладбище».

Тибор Мераи рассказывает о страшных злодеяниях американских интервентов против человечности в Корею, где они применили запрещенное международными конвенциями и осужденное всем человечеством преступное бактериологическое оружие.

### КНИГА О ЧУДОВИЩНЫХ ЗЛОДЕЯНИЯХ АМЕРИКАНСКИХ ИМПЕРИАЛИСТОВ В КОРЕЕ

«Я был у подножья мирных гор, на берегу реки Тэдонган, в маленькой деревушке Сонори и смотрел на копошившихся на льду мух, зараженных бактериями. Я все время думал о тех маленьких детях, которые играли в тысяче шагах отсюда на деревенской улице. Этим копошавшимся мухам господи Трумэн и Риджуэй приказали убить детшек деревни Сонори, а потом пхеньянских детей, их матерей и бабушек. Эти напуганные смертельными болезнями мухи и блохи доставлены сюда с приказом из Вашингтона высосать кровь из сердца, потушить свет в глазах, выпустить воздух из легких, полностью уничтожить целый народ... Когда американские офицеры входят в шатер, где идут переговоры, они похожи на людей, но это не люди. Не могут быть людьми те, кто в течение долгих лет концентрирует все свои усилия на том, чтобы выдумать средства для уничтожения

страшной смертью сонорских детей и пхеньянских женщин, миллионов людей».

Автор сам, очевидцем преступных злодеяний американской военщины в Корею.

«Мать, двое крошечных детей которой, взяв в руки брошенных американцами мух, умерли в страшных мучениях, поднимает голову. Лицо ее измучено. Глаза сухи: она выплакала уже все слезы. Она говорит лишь несколько слов: «Пусть убийцы будут наказаны!»... Могила троих погибших в Пхеньяне от бактериологического нападения — 68-летнего старика и двух маленьких детей — находится вдали от города. На ней нет никакого знака. Даже родители не знают, где похоронен сожженный прах их детей. Никогда никто не приносит сюда цветов. Могила стоит немая среди немых гор. Но человечество не забудет этой могила. Сотни миллионов людей стоят вокруг нее. Сотни миллионов людей сжимают кулаки и вместе с корейской матерью поднимают свой голос: — Пусть убийцы будут наказаны!».

Американские агрессоры, начав бактериологическую войну, рассчитывали вызвать этим преступлением панику среди корейского народа, подорвать его волю к борьбе. Но корейский народ еще более сплотился для отпора врагу. Сильнее, чем когда-либо, горит в нем пламя ненависти к захватчикам. Войну помогают рабочий и крестьянин. Фронт и тыл объединились в единый лагерь для борьбы против американских интервентов.

«На Кэсано-Пхеньянской дороге, — пишет Мераи, — которая является главной, ведущей на фронт магистралью и которую днем и ночью бомбят американские самолеты, я не видел ни одного разбитого автомобиля. Но возле дороги виднеются скелеты американских самолетов. На полях идет пахота. На заводах Пхеньяна работа продолжается днем и ночью и рождает новых героев производства. Со всеми своими тысячами самолетов, с реактивными истребителями и тяжелыми бомбардировщиками, с танками и флотом захватчики не могли победить маленький корейский народ. Они не могут его победить, хотя с самого начала войны применяли методы, от

которых отказался бы каждый честный человек».

Сила корейского народа заключается в том, что он сражается за правое дело, за свободу, мир и независимость своей страны. Сила эта умножается братскими симпатиями миллионов простых людей всего земного шара.

Автор книги рассказывает о чувствах солидарности с корейским народом, проявляемых народами всех стран и, в частности, венгерским народом. Через несколько дней после начала войны трудящиеся далекой Венгрии начали комплектовать для сражающейся Кореи полевой госпиталь. Чувства и мысли венгерского народа хорошо выразил один из врачей этого госпиталя, уже продолжительное время работающий в Корею:

— Мы приехали сюда, чтобы по поручению венгерского народа помочь корейскому народу. Когда мы начали свою работу, мы отдавали больным свою кровь. Теперь, в час новых трудностей, в борьбе против самого варварского — бактериологического оружия, нас, врачей, ждут трудные задачи. Мы выполним их так, как этого требуют от нас родина, народ, партия, наша честь человека и врача.

В. МАЛЫГИН.



# По городу Первоуральску

В ПОСЕЛКЕ МАГНИТКА

## Книжные плакаты

Заботливо относятся к юным читателям работники детской городской библиотеки.

Для детей старшего возраста составляются рекомендательные списки, а для учащихся младших классов пишутся специальные плакаты, на которых рисуются книги, указываются авторы произведений и их названия. Это делается для того, чтобы ребята не тратили время на отыскивание в списках нужной книги, а могли наглядно видеть, что им лучше выбрать. Например, для учащихся II и III классов составлен один плакат. В нем представлены произведения А. Гайдара, А. С. Пушкина, С. Георгиевской и другие книги.

## ПРЕДПРАЗДНИЧНЫЙ КОЛХОЗНЫЙ БАЗАР

На Первоуральском колхозном рынке с 26 октября по 6 ноября будет проводиться предпраздничный колхозный базар.

В предпраздничной торговле примут участие колхозы и государственные торгующие организации, артели промыслов и предприятия местной промышленности Шалянского, Бисертского, Нижне-Серпинского, Билимбаевского районов нашей области.

На предпраздничном базаре можно будет купить обувь, хлопчатобумажные, шерстяные и шелковые ткани, трикотажные изделия, чулки и другие товары широкого потребления.

## ФОТОВИТРИНА О ВЕЛИКОМ ОКТЯБРЕ

В библиотеке Первоуральского городского комитета Коммунистической партии Советского Союза оформлена фотовитрина, посвященная XXXV годовщине Великого Октября.

Представленные фотографии рассказывают о руководящей роли Коммунистической партии нашей страны с первых дней создания Советского государства и до настоящего времени, как трудящиеся Советского Союза под мудрым руководством верного ученика и продолжателя дела великого Ленина — товарища Сталина идут от победы к победе.



НА СНИМКЕ: новые дома.

Снимок Ж. Берланда.

## Художественная самодеятельность к 35-ой годовщине Великого Октября

Коллектив художественной самодеятельности Хромпикового завода готовит много интересных и содержательных номеров для концерта, посвященного XXXV годовщине Великого Октября.

В концерте участвуют все кружки: хоровой, драматический, художественного слова, танцевальный и струнный.

Вечер откроется литературно-музыкальным монтажом, в котором рассказывается о советском государстве, начиная с первых дней его создания и до настоящих дней.

Драматический кружок готовит отрывок из пьес: Погодин «Человек с ружьем» и Тренева «Любовь Яровая». Счетов Гребнева и инсценировку Себякина исполняют «Уральские припевки о Сталине», инженер Ольга Маматова — «Песню о казаке» и «Разговор казак заводит».

Танцевальный коллектив разучивает «Русскую плясовую сюиту». Струнный оркестр под управлением Жарникова исполнит «Гимн Международного союза студентов» и другие произведения.

Большое место в концерте отводится концерту, тематика которого отражает военную историю американских империалистов.

## ПОСЛЕДНЕЕ ФУТБОЛЬНОЕ СОСТЯЗАНИЕ

В прошлое воскресенье на стадионе Хромпикового завода состоялась футбольная встреча, завершающая сезон. Хозяева поля встретились с гостями-футболистами Свердловского спортивного общества «Наука». Игра проходила в обоюдных атаках. К концу состязания перевес перешел на сторону хозяев поля. Встреча закончилась победой футболистов Хромпикового завода со счетом 2:1.

## ВЕЧЕР, ПОСВЯЩЕННЫЙ ТРУДУ

Недавно в клубе Трумпосела был проведен вечер молодежи, посвященный труду в нашей стране.

На вечере выступили слесарь стана Малый птифель Новотрубного завода тов. Яценко и мастер трубо-нарезного отдела тов. Сивковский. Выступившие рассказали собравшимся, как они добиваются высоких показателей в труде.

Послушать о производственных делах стахановцев собрались не только молодые специалисты, но и рабочие, имеющие за плечами большой трудовой стаж.

которая должна длиться 20—25 минут, легкая пробежка, медленная ходьба и успокаивающие движения.

После одного дня отдыха начинается вторая тренировка. После разминки следует ходьба и медленный бег, 6—8 упражнений, бег по слабо пересеченной местности не менее 1500—2000 метров, 20—25 минут отводится гимнастике. Занятия заканчиваются ходьбой и успокаивающими упражнениями.

Через два дня отдыха начинается третья тренировка. От разминки надо переходить к бегу по пересеченной местности, затем 25—30 минут следует уделить гимнастике и закончить занятие ходьбой и упражнениями.

После одного дня отдыха начинается четвертая тренировка. Ее надо начать с ходьбы по пересеченной местности не менее 10—12 километров со скоростью один километр в 8—9 минут, затем полчаса затратить на гимнастику.

Пятое занятие надо начинать после одного дня отдыха. От разминки перейти к бегу по пересеченной местности не менее 2—3 километров. В середине дистанции ускорить шаг и бежать таким образом 800—900 метров, затем 30—35 минут потратить на гимнастику. Закончить за-

## Трудящиеся всех стран горячо приветствуют решения XIX съезда Коммунистической партии

Рабочие, крестьяне, передовая интеллигенция всех стран, каждый человек, кому дорог мир, свобода и независимость, кому ненавистны гнет капитала и империалистические войны, с чувством глубокой радости и гордости встретили решения XIX съезда Коммунистической партии, историческую речь товарища И. В. Сталина.

В Шанхае на совещании передовиков производства города текстильщик Ю Ин-чунь заявил:

— Мудрые указания товарища Сталина показывают, что Советский Союз не только строит свое государство, он вдохновляет народы всего мира на борьбу за мир, за счастливое будущее. Участвуя в строительстве своей родины, китайский народ также борется не только за свое будущее, но и вносит вклад в дело защиты мира во всем мире.

Со всех концов народной Польши идут сообщения о новых успехах, достигнутых трудящимися в честь XIX съезда Коммунистической партии. На металлургических заводах «Байлдон», «Покуй», «Феррум» и

других значительно выросло производство чугуна, стали и кокса. Используя опыт советских стахановцев, металлурги за последнее время провели свыше 800 скоростных плавов.

Передовик труда варшавской электростанции Роберт Увара сказал:

— В материалах XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза, в речи товарища Сталина нарисована дальнейшая программа борьбы за мир, прогресс и социализм. Мы приложим все силы к тому, чтобы всемерно укреплять лагерь мира и демократии, чтобы множить силы нашей народной Польши.

По всей Румынии проходят массовые читки речи товарища И. В. Сталина на заключительном заседании XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза, а также других материалов съезда. Сотни тысяч трудящихся выражают на собраниях и митингах чувства глубокой благодарности великому Сталину за его отеческую заботу о румынском народе, о мире, свободе и национальной независимости всех народов.

## ИЗДАНИЕ ЗА РУБЕЖОМ ТРУДА И. В. СТАЛИНА «ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗМА В СССР»

Издательство «Сикра» (Венгрия) выпустило в свет на венгерском языке труд товарища И. В. Сталина «Экономические проблемы социализма в СССР».

Изданы также «Отчетный доклад XIX съезду партии о работе Центрального Комитета ВКП(б)», сделанный Г. М. Маленковым; доклад М. З. Сабурова «Директивы XIX съезда партии по пятому пятилетнему

му плану развития СССР на 1951—1955 годы» и доклад Н. С. Хрущева «Изменения в Уставе ВКП(б)».

Труд И. В. Сталина «Экономические проблемы социализма в СССР» издан также массовым тиражом на немецком языке в Германской демократической республике и в ближайшие дни выходит в свет на монгольском языке в Монгольской народной республике.

## БОРЬБА ТУНИССКИХ ПАТРИОТОВ ПРОТИВ ФРАНЦУЗСКИХ КОЛОНИЗАТОРОВ

Газета «Юманите» сообщает об усилении борьбы туниССкого народа против французского колониального ига.

15 октября туниССкие патриоты обстреляли французский гарнизон, расположенный на юге страны. В Тафсе подвергся вооруженному нападению французский военный конвой.

В городе Тунисе одним взрывом была уничтожена автомашина высокопоставленного чиновника управления французского генерального резидента, другой взрыв произведен около дома полицейского инспектора.

19 октября в одном городе была обстрелена электростанция и брошена граната в здание, принадлежащее французской администрации.

## ЗАБАСТОВОЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ В БРАЗИЛИИ

Бразильская газета «Импrensa популяр» сообщила, что в штате Пернамбуку (Бразилия) вспыхнула забастовка рабочих текстильной промышленности, в которой участвует более 36 тысяч человек. Бастующие требуют повышения заработной платы и профсоюзных свобод. Работа всех предприятий штата почти полностью парализована.

## РОСТ ЧИСЛА ЧЛЕНОВ ГОЛЛАНДСКОЙ КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ

Как сообщает газета «Де Ваархейд», в последнее время наблюдается большой приток заявлений о вступлении в ряды Голландской коммунистической партии. За последние две недели число членов коммунистической партии Голландии увеличилось более чем на 800 человек.

## ИЗВЕЩЕНИЕ

28 октября, в 7 часов вечера, в клубе Старотрубного завода созывается XXII сессия Первоуральского городского Совета депутатов трудящихся с докладом председателя городского комитета по делам физкультуры и спорта С. П. Ватолина и докладом заместителя председателя оборонной комиссии Д. Н. Новоселова «Об итогах летнего спортивного сезона и мероприятиях на зимний спортивный сезон».

Исполком горсовета.

Редактор В. И. АГИШЕВ.

Во всех отделениях связи города Первоуральска

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1953 ГОД на городскую газету

„Под знаменем Ленина“

Газета выходит 3 раза в неделю на 4-х полосах. Подписная цена: на 12 месяцев 23 руб. 40 коп.; на 6 месяцев — 11 руб. 70 коп.; на 3 месяца — 5 руб. 85 коп.; на 1 месяц — 1 руб. 95 коп.

«СОЮЗПЕЧАТЬ».

Первоуральскому детскому дому СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ для работы кладовщик — кастаньяна, истопник. Об условиях и оплате справиться в любое время в детском доме. (2—2).

## В помощь начинающему лыжнику

## Осенняя тренировка лыжника

Приступая к осенней тренировке, занимающийся должен составить себе план занятий с учетом личных физических данных, времени и характера работы на производстве. Необходимо обратить внимание и на костюм. Он должен состоять из брюк и куртки. Костюм должен быть свободным покроем.

В осеннее время при наличии малого снежного покрова или в сырую погоду можно пользоваться футбольными бутцами. При наличии шпоров на подошве во время ходьбы и бега, особенно в горной местности, нога не скользит, это предохраняет человека от падения и дает возможность легче передвигаться.

При тренировке также важно определить последовательность и направление применяемых упражнений. Практика показала, что далеко небезразлично какие упражнения проводить в начале и какие в конце занятий. Вначале проводятся упражнения, вырабатывающие преимущественно ловкость, силу, быстроту. Затем следуют упражнения, тренирующие выносливость.

Начинать тренировку нужно с ходьбы и переходить к медленному

бегу до 5—7 минут. После этого опять следует ходьба и упражнения с целью подготовки организма к основной работе. Для этого достаточно 6—8 упражнений.

После чего надо переходить к основному разделу тренировок. Во время ходьбы скорость не должна превышать 7—9 минут на один километр. При появлении усталости в ногах рекомендуется совершать медленный бег на дистанцию 600—800 метров. Затем снова перейти к ходьбе. В середине занятий или в конце нужно сделать гимнастику с постепенным понижением нагрузки. Закончить тренировку надо успокаивающими упражнениями: медленной ходьбой и упражнениями на расслабление.

Примерный план составляется на семь занятий. В каждое занятие продельваются разные упражнения. Все тренировки начинаются с разминки и заканчиваются пробежкой и упражнениями.

Первая тренировка начинается с разминки, затем следует медленный бег 5—7 минут, упражнения, ходьба по пересеченной местности не менее пяти километров, гимнастика,