

**«Мистер Студенчество Волгограда 2017»**



24 марта 2017 года состоялся городской конкурс интеллекта, творчества и спорта «Мистер Студенчество Волгограда 2017». На победу претендовали 10 молодых людей из разных ВУЗов и ССУЗов нашего города.

Представитель нашего учебного заведения – **Смирнов Юрий**, студент группы 15-ЭП1-Ус отделения транспорта, хранения и переработки газа, успешно прошел промежуточные испытания. «На отборочном туре я рассказывал о себе, о своих увлечениях, показал творческий номер, отвечал на вопросы членов жюри. Далее фотосессия, интернет-голосование, спортивные соревнования в Волгоградской государственной академии физической культуры, где я смог проявить свою физическую силу. - рассказывает Юра, - Однако до финиша дошли не все». И вот он, долгожданный финал! Эмоции на пределе! На сцене появляются участники конкурса. Многообразие различных образов представили парни в дефиле «Уличный стиль». Финальное шоу украсили творческие номера студентов. Смирнову Юрию помогли подготовить «Визитку» участницы танцевального коллектива колледжа «Ультра-Денс» и их руководитель Гобренко Вероника Александровна.



**Выступление Смирнова Юрия в дефиле «Уличный стиль».**



Все участники конкурса «Мистер Студенчество Волгограда 2017» были яркие, у каждого свой неповторимый стиль. Конкуренты достойно боролись за победу. Но жюри предстояло выбрать лучшего. **Юрий победил в номинации «Приз зрительских симпатий».** «Я благодарен своему колледжу, ведь здесь, в его стенах я расту как личность, как профессионал. Передо мной открылись огромные возможности проявить себя в научном, творческом и спортивном направлениях. А когда был объявлен кастинг на участие в конкурсе, я понял, этот шанс упустить нельзя. Я очень хотел дойти до финала, старался работать по максимуму. Люди, которые окружали меня и помогали готовиться к конкурсу, – настоящие мастера своего дела, все за меня «болели», все меня поддерживали, голосовали. Спасибо всем: и преподавателям, и студентам, и администрации! Я горжусь, что являюсь студентом ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград». – сказал в интервью конкурсант. Сотрудники колледжа, преподаватели, студенты, родители - все поздравили Юрия с победой в номинации «Приз зрительских симпатий». «Юрочка - наш победитель! – только и говорили девчонки. «Смирнов Юрий – лучший!» - скандировали болельщики и во время конкурса и после него. Думаю, что такая серьезная поддержка и помогла Юре победить. Он доказал, что конкурс «Мистер Студенчество Волгограда 2017» - это конкурс интеллекта, творчества и спорта, это не просто соревнование внешнего вида, стиля и умения держаться на сцене. Это огромная работа над собой, развитие во всех направлениях. И в этом ему очень помог колледж.

## Правильно питайся, здоровья набирайся!



Плакат Бардаковой Викторией,  
группа 15-АТП-1Б

**Чеснок и лук.** Эти продукты являются настоящим источником витаминов, минералов, микроэлементов, а также полезных эфирных масел, которые положительно влияют на весь организм человека. Лук и чеснок хорошо помогают при простудных заболеваниях, заболеваниях печени, эндокринной и сердечно-сосудистой, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека.

**Бобовые.** Под «бобовыми» мы понимаем: сою, фасоль, горох, бобы. Они содержат ценные белки, грубую клетчатку. Рекомендуются для людей страдающих сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом.

**Яйца.** Этот продукт рекомендуется употреблять в пищу не более пяти штук в неделю. Содержат множество полезных веществ, которые очищают организм, выводя из него холестерин и другие вредные вещества, также расщепляют жиры. А вот яичный белок — это наилучший «строительный материал» для мышц. **Молоко.** Кальций, который содержится в молоке, способен укреплять кости, зубы и даже волосы. Его рекомендуют людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, анемией, отеками, различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и т.д. Молоко отлично зарекомендовало себя при отравлениях.

**Весна - прекрасное время года.** Пора пробуждения, обновления, все живое тянется к свету, постепенно набирает силу, растет. Студенты тоже начинают просыпаться от зимней спячки. И вот уже девочки поговаривают о модных прическах, макияже, о длине юбки и новых течениях моды этой весной. Срочно записываемся на фитнес или в спортклуб. И, конечно, вспоминаем о диетах, о здоровом питании, ведь за зиму прибавилось столько лишних килограммов и сантиметров... Причем везде. «А тебе еще замуж выходить!», - говорит мама, пугая еще больше. Все! Надо прекращать покупать пирожки на рынке через дорогу от колледжа и хаотично на переменах питаться вкусными булочками из нашей столовой. Буду заниматься спортом, правильно питаться, считать калории. Получив огромное количество информации на эту тему, я выбрала наиболее полезные продукты питания с максимальной пользой:



Плакат Денисовой Светланы  
«Выбор за тобой!», группа 16-ЭГП-Бс

Тему здорового питания подхватили не только студенты первого курса колледжа, но и старшекурсники. Девочки и ребята приняли участие в конкурсе «Энергия в тарелке», наглядно представив на рисунках и плакатах всю пользу тех или иных продуктов.

В общем, так много я узнала о здоровом образе жизни, что стала работать в фитнес клубе инструктором, а изучив множество журналов «Кулинария», прочитав бабушкины книги о «Вкусной и полезной пище» и «Кухня народов мира», я открыла у себя кулинарный дар и стала готовить для своих домашних различные блюда.

**Фрукты.** Здесь рассмотрим полезные свойства яблок. Яблоки называют самыми полезными из всех фруктов. Их употребляют для профилактики или лечения сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной системы, при болезнях кожи, опорно-двигательного аппарата. Снижают уровень сахара и холестерина в крови, также замедляют рост раковых клеток.

**Морепродукты.** Самой полезной из даров моря выделяют рыбу жирных сортов (например, лосось, семга, сардина, тунец и т.д.), она благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, поэтому способна уменьшить возможность возникновения различных сердечных заболеваний (аритмия, ишемия); борется с проблемами желудочных заболеваний, щитовидной железы, а также лишним весом.



Плакат Широкиной Викторией,  
группа 13-АТП-Ус



Плакат Хавро Дарьи «Живая вода»,  
группа 15-АТП-1Б

**Ягоды.** Считаются самыми полезными продуктами, особенно выделяют целебные свойства голубики и черники. Они содержат огромное количество антиоксидантов. А вот компонент, который находится в этих ягодах, антоциан — замедляет процесс старения нервной системы у человека. **Голубику и чернику** рекомендуют людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой или пищеварительной системы, а также онкологическими заболеваниями. Незаменимы они и для людей, страдающих ожирением, диабетом, потому что отлично снижают уровень сахара и холестерина в крови.

**Орехи.** Полезными считаются абсолютно все орехи. Содержат большое количество белков, витаминов, полезных жиров и минералов. Ученые советуют употреблять орехи ежедневно для профилактики множества болезней, таких как: сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.



Плакат Тютюнщикова Олега «Баланс в работе организма», группа 16-АТП-Бо



Стенгазета Перовой Кристины,  
группа 16-СК-Бо

И критики (мама, сестры и подруги) оценили мои шедевры - разнообразные салаты и коктейли, все то, что полезно и правильно. Так что, уважаемые студенты, правильно питайтесь и здоровья набирайтесь!

Дунайцева Яна группа 15-АТП-2Б

## Готов к труду и обороне!

Рождение комплекса испытаний «Готов к труду и обороне» в нашей стране произошло в 20-х – 30-х годах 20 века. К испытаниям на получение значка ГТО первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер. Из необычных и интересных можно выделить:

- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- верховую езду и продвижение в привогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.



Значки ГТО 1931-1936 годов  
(I и II ступень)

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного уровня. Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.



Носить значок ГТО стало престижным. С начала 2000-х началась работа по возрождению комплекса испытаний. Итогом кропотливой работы стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи: **повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности; воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения; увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физической самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

**В 2016 году к Всероссийскому движению присоединились студенты и сотрудники колледжа.**



Преподавателями физического воспитания в конце 2015-2016 учебного года были проведены четыре теста ГТО в группах первого года обучения. На основании показанных результатов и допуска врача преподавателями физического воспитания были рекомендованы на официальное прохождение комплекса ГТО 49 студентов, не достигших 18-летнего возраста.

Сдача норм ГТО проходила на базе МОУ СОШ №140.

Результаты:  
Бронзовый значок – 4 человека.  
Серебряный значок – 12 человек.  
Золотой значок – 2 человека.

Особенно отличились студенты: **Кристина Лундина (группа 15 АТП-1Бю) и Ходжибег Саимов (группа 15 МТЭ-Бю) (на фото)**, выполнившие нормативы по стрельбе, отжиманию/подтягиванию, плаванию, метанию гранаты, бегу на 100 и 3000 метров, в упражнениях на пресс и ставшие первыми студентами колледжа – обладателями золотых значков ГТО! На праздничном мероприятии, посвященном Дню защитника Отечества, ребята получили удостоверения и золотые значки из рук директора колледжа **Сергея Михайловича Суслова!** Впереди новый сезон, новые испытания! Желаем всем студентам хорошо подготовиться к сдаче нормативов и показать достойные результаты!

Самохин М.М. начальник учебно-воспитательного отдела

## После пары...

**Семенчук Анастасия**, студентка группы 15-ЭГП-Ус увлекается вязанием спицами. На различных выставках в колледже и внешних конкурсах работы Насти отмечены дипломами и грамотами. **Кристина Перова**, наш корреспондент, пообщались с мастерицей.

**Кристина:** Настя, расскажи о своем увлечении.

**Анастасия:** Вязание-это кропотливый труд, у которого масса положительных сторон: развивается моторика рук, вырабатывается терпение и ко всему прочему, формируется творческая сторона человека. Вязание привлекло мое внимание в 13 лет. Я могла вязать варежки, носочки, шапочки, кофточки часами. Со временем я освоила более сложную технику вязания, после чего уже сама стала создавать интересные схемы. Я стараюсь уделять достаточно времени вязанию, но не всегда удается это делать, поскольку учеба на первом плане. Каждую свободную минуту я стараюсь посвятить творчеству. В будущем я бы хотела усовершенствовать свои навыки до профессионального уровня и, может быть, буду представлять свои работы не только на областных конкурсах, но и на международных.



Работа Семенчук Анастасии  
«Варежки»

В нашем колледже много разносторонних личностей, **Дарья Хавро**, студентка группы 15-АТП-1Бо, одна из них. **Сегизбаева Диана**, наш корреспондент, встретилась с Дарьей.

**Диана:** Чем ты увлекаешься?

**Дарья:** Мое хобби – живопись, этот увлекательный мир я открыла для себя еще в 13 лет, в детстве нам с родителями приходилось часто переезжать из одного города в другой, все свои впечатления я пыталась запечатлеть на бумаге, и мне это удавалось. В возрасте 14 лет я поступила в художественную школу искусств. Преподаватели помогли мне приобрести необходимые навыки и умения. Многие мои работы отправлялись на различные конкурсы и занимали почетные места. Но занятия в школе стали занимать огромное количество времени, что мешало моему обучению в колледже и пришлось сделать выбор. Несмотря на это, я не прекращаю рисовать и самосовершенствоваться.

**Диана:** В какой технике выполнены твои работы?» «На самом деле у меня нет каких-либо предпочтений по технике исполнения своих работ. Я могу начать рисунок в живописи, а закончить его графикой или долгое время работать сначала в одном стиле, а потом перейти совершенно на противоположное направление. Мои вкусы в этом плане меняются постоянно, и до сих пор я не могу найти баланс, что отчасти мешает мне во время работы. В искусстве существует большое многообразие техник – их так много, что соблазн поработать в каждой очень велик. На данный момент чаще всего я работаю специальным акварельными маркерами, которые появились совсем недавно и стали новым словом в искусстве. Но помимо маркеров я стараюсь больше работать с красками: начиная с гуаши и заканчивая акрилом или же китайской тушью. Мне нравится мое увлечение, у меня есть большое количество идей и планов на будущее, которые я хочу реализовать.



Работы Хавро Дарьи  
«Тыквы» и «Композиция»



В марте члены литературного кружка ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград» вместе с руководителем **Антоновой Светланой Алексеевной** побывали в библиотеке № 17 имени М.А Шолохова в гостях у литературного клуба «Авангард». Творческий вечер состоялся в главном зале библиотеки. Васильева Светлана Ивановна и Урусова Марина Николаевна рассказали нам о весне, о любви, о поэзии. Волгоградские поэты **Гринюк Анатолий**, **Постельный Валентин**, **Толмачев Владимир**, **Гучков Борис** прочли нам свои самые любимые стихотворения собственного сочинения, тем самым открыли нам свою душу, поведали о своем творчестве и планах на будущее. Наши студенты выступили с ответным словом – декламировали стихотворения русских поэтов. Общение с поэтами Волгограда запомнилось ребятам нашего кружка. Мы договорились о новых творческих встречах.

Макаренко Анастасия  
группа 16-ЭГП-2Бо

