НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 1
Сентябрь, 2015
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

Рады сообщить вам, что мы приступаем к выпуску газеты «Вестник ЮКИОР». Приветствуем вас на страницах нашей газеты и приглашаем к сотрудничеству! Мы открыты для всех, можете приносить нам свои интересные материалы, и мы обязательно их опубликуем.

Цель нашей газеты – подробное освещение жизни колледжа. Мы расскажем обо всех ярких и значимых событиях, спортивных достижениях, об образовательных новостях, о праздниках и поездках. Наши ребята с удовольствием принимают участия в различных социологических исследованиях, мы проводим опросы, анкетирования, с результатами которых вы познакомитесь на страницах газеты.

Нынешний выпуск газеты особенный – во - первых, первый номер нашей школьной газеты, во- вторых, сентябрьский выпуск, и потому редакционная коллегия решила обратиться к вопросам подготовки к Дню знаний, а заодно заглянуть и на наш школьный праздник!

В новом году желаем всем, чтобы даже самые невозможные мечты исполнились, чтобы все трудности были по плечу, праздничного настроения Вам на весь год и… разумеется, удачи!

В этом номере:

- *Выпуск первого номера*
- *В центре событий - День Знаний*
- *Рубрика «Наши традиции»*
- Рубрика «Лучшие ЮКИОРовцы»
- *Интервью с выпускником*
- *Советы нашего доктора*
- *Слово психологу*
- *Давайте знакомиться*
- *Мы поздравляем*

**Здравствуйте, многоуважаемые читатели «Вестника ЮКИОР»!
Знали бы Вы с каким нетерпением ждали мы
встречи с Вами и нашим любимым колледжем!
И вот - мы говорим: «Здравствуй, ЮКИОР! Здравствуйте, наши читатели!»**

1 сентября - праздник первого звонка. Это самый долгожданный день для тех, кто впервые переступит школьный порог. Это праздник первоклассников. Они вступают в совершенно новую жизнь. Потому этот день для них самый волнующий и запоминающийся. Это праздник и для тех, кто не впервые сядет за парту, а сделает очередной шаг по длинной, но такой интересной, полной открытий школьной дороге...

**Здравствуй, осень золотая !
Здравствуй, колледж! На урок
Нас зовет, не умолкая,
Переливчатый звонок.
Мы с веселыми друзьями
Вдаль на школьном корабле
Поплывем по морю Знаний
К неизведанной земле.
Мы хотим весь мир объехать,
Всю вселенную пройти.
Пожелайте нам успеха
И счастливого пути!**

**Уважаемые коллеги!
Дорогие родители и студенты!**

От всей души поздравляю вас с Днем знаний!

Для каждого из нас это особый праздник, который дарит тепло воспоминаний о студенческих годах, любимых учителях и верных товарищах. Но, прежде всего, это важный и волнительный день для всех родителей, студентов и педагогов. Новый учебный год в нашем колледже, для каждого из Вас, будет уникален: для студентов он принесет возможность новых свершений и открытий, ярких спортивных побед, приобретения новых друзей; для педагогов – творческие успехи и профессиональный рост, а для родителей – радость от достижений своих детей в спорте и учебе.

Желаю всем творческой активности, душевных сил и неиссякаемой энергии, удовлетворения от учебы и работы, новых жизненных горизонтов, благополучия и процветания.

В этот день мне хочется выразить слова благодарности всем тренерам и преподавателям за профессионализм, талант, творческий подход к делу и верность профессии. Дорогие коллеги, именно от вашего благородного труда зависит будущее наших детей, их нравственное и интеллектуальное развитие.

*С уважением, директор АПОУ ЮКИОР
В.В. Малышкин*

Наши традиции

Колледж существует с 2008 года и естественно, что за эти годы здесь сформировались традиции, передаваемые из поколения в поколение. Традиции прежде всего – это уважительное отношение к своей стране, забота о студентах, преподавателях и сотрудниках, любовь к образовательному учреждению. Традиции Югорского колледжа – интерната олимпийского резерва берут свое начало с первых дней его основания.

Итак будем знакомиться!

Клятва воспитанника Югорского колледжа олимпийского резерва

Будучи исполненным, стремления к высоким спортивным достижениям, торжественно клянусь:

- Гордиться тем, что я гражданин великой России.

КЛЯНУСЬ!

- Уважать своих родителей, преподавателей и тренеров.

КЛЯНУСЬ!

- Заботиться о товарищах, действуя по принципу «один за всех, все за одного», дорожить честью «Югорского колледжа олимпийского резерва».

КЛЯНУСЬ!

- Никогда не употреблять запрещенные фармакологические средства для достижения спортивных результатов.

КЛЯНУСЬ!

- Проявлять терпение, волю, упорство и настойчивость в учебных и тренировочных занятиях.

КЛЯНУСЬ!

- Быть достойным примером для подрастающего поколения.

КЛЯНУСЬ!

- Участвовать в соревнованиях, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своей команды.

КЛЯНУСЬ! КЛЯНУСЬ! КЛЯНУСЬ!

Передача энергии

Когда мы встречаемся с выдающимися людьми с великолепным спортивным прошлым, известными личностями Ханты-Мансийска, России, среди которых политические, общественные деятели, наши гости делятся своей энергией с воспитанниками через рукопожатия, заряжаясь при этом энергией молодости.

Символ ЮКИОР - Рысёнок Югорчонок

В день празднования пятилетия колледжа, перенесенный на 5 ноября 2013 года, был представлен символ Югорского колледжа олимпийского резерва – Рысёнок Югорчонок. За несколько месяцев до этого был проведен конкурс рисунков «Символ ЮКИОР», в ходе которого отделение «Плавание» и предложило выбрать именно рысь.

Наш новый веселый сильный и смелый друг с первого взгляда влюбил в себя всех зрителей, присутствовавших на том празднике.

Лучшие ЮКИОРовцы

Назиров Бахтовар

Мастер спорта международного класса по боксу

- Неоднократный победитель Первенства России;
- Серебряный призер Чемпионата России;
- Победитель Первенства Европы;
- Двукратный чемпион Кубка мира среди нефтяных стран

Чемпион 1 Европейских Олимпийских игр, Баку, 2015
Участник XVIII Чемпионат мира по боксу, 2015

Устюгов Сергей

Мастер спорта международного класса по лыжным гонкам

четырёхкратный чемпион мира среди юниоров, двукратный чемпион мира среди молодёжи, бронзовый призёр чемпионата мира 2013 года в эстафете. Универсал, одинаково успешно выступает и в спринтерских и в дистанционных гонках. На Олимпийских играх 2014 года в Сочи в финале личного спринта, являясь одним из главных претендентов на победу, занял пятое место.

Интервью с выпускником

ЮКИОР, вот уже не первый год выпускает специалистов в сфере физической культуры и спорта. Одна из колонок нашей газеты будет посвящена нашим выпускникам, которые в настоящее время работают по специальности – тренер-преподаватель Первым гостем стал Александр Петелин.

Петелин Александр Андреевич 11.02.1992
Кандидат в мастера спорта по биатлону
Выпускник АУ ЮКИОР
В настоящее время: продолжает обучение ТюмГУ, факультет: физической культуры, работает тренером – преподавателем по биатлону ЮКИОР

Александр, почему вы решили выбрать именно эту профессию?

- Я в спорте в 8 лет, биатлоном занимаюсь с 14, выбор мой уже был определен.

С какими трудностями вы столкнулись, когда начали работать тренером?

- Самое главное-это перестроиться, начать тренировать, а не ты теперь сам тренируешься. А в остальном проблем не было, я легко наладил контакт с детьми, хорошо знаю свою работу, как строить тренировочный процесс, знаю технические и тактические моменты нашего вида спорта.

Как вы считаете, что необходимо сделать, чтобы наша профессия была более востребована?

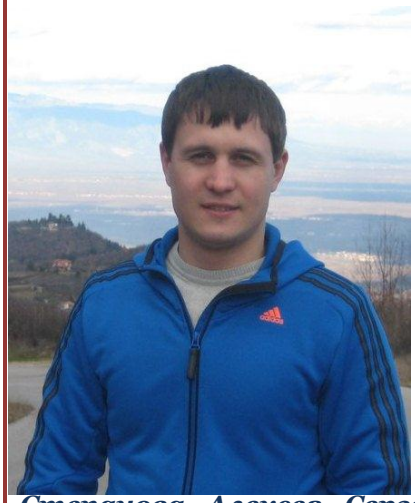
- Первое – это любить свою работу, второе – институт или колледж, где учится спортсмен, должен быть популярным, так как сейчас все гонятся за престижем. Третье - достойная заработная плата.

Ваши пожелания нашим ЮКИОРовцам.

- Хочу пожелать, будьте всегда уверенными в победе, ставьте перед собой цели и достигай их с упорством, проявляя силу духа и мастерство! Хорошо учиться!

Будьте всегда в форме и будьте всегда здоровыми, ведь для спортсмена это очень важно! Больших вам взлетов и поменьше падений! Удачи вам, ЮКИОРовцы!

Советы нашего доктора



Многие мальчишки и девчонки с восторгом наблюдают за успехами своих спортивных кумиров. Как это здорово: победы, масса поклонников, всеобщая любовь и т.д. И тогда в голове закрепляется мысль: хочу стать спортсменом.

При этом мало кто задумывается о второй стороне медали – изнурительные регулярные тренировки, жесткая дисциплина и отказ от большинства привычных вещей, которые ежедневно позволяют себе сверстники.

И вот в начале учебного года, мы взяли интервью у Степанова Алексея Сергеевича – врача по спортивной медицине Югорского колледжа олимпийского резерва и задали ему вопрос, расскажите основные советы и правила, которые помогут нашим воспитанникам воплотить мечту о карьере профессионального спортсмена в жизнь.

1. Соблюдайте режим дня!

Жизнь профессионального спортсмена – это жесткое соблюдение режима. Привыкать к нему желательно с детства. Очень важным для спортсмена является полноценный сон, нехватка которого приводит к не довосстановлению, а впоследствии – к травмам, заболеваниям, перетренированности. Спать необходимо не меньше 8 часов, а лучше – и все 10. Именно за это время системы организма могут полноценно восстановиться и подготовиться к серьезным нагрузкам.

2. Что и когда есть, имеет огромное значение!

Физические нагрузки на организм спортсмена гораздо выше, чем у его сверстников, незанимающихся спортом. Поэтому в то время, как одноклассники могут отказаться от завтрака или перекусить в обед бутербродом, спортсмен должен питаться полноценно и регулярно. Конечно, в разных видах спорта есть свои нюансы по питанию, но главные правила таковы:

-завтракать необходимо плотно, желательно разнообразными кашами,

-в 10-11 часов сделайте небольшой перекус (второй завтрак) фруктами,

-обед должен проходить в промежутке между 12:00 и 15:00,

-есть необходимо не позднее, чем за 2 часа до тренировки,

-самый поздний ужин может быть в 20:00(если отбой в 22.00)

-меню должно быть разнообразным, включать мясо, рыбу, молочные продукты, овощи и фрукты. Прием мультивитаминов согласуется с лечащим врачом.

3. Спортсмен должен быть здоровым!

Запомните: спортсмен должен начинать утро с зарядки. Она приведет организм в тонус и станет отличной профилактикой спортивных травм.

Регулярный осмотр у врачей – гарантия долгой и продолжительной спортивной карьеры.

Болезнь – веская причина пропустить тренировку. Ни в коем случае не заставляйте себя тренироваться любой ценой.

Желаю удачи и спортивных успехов!

Слово психологу

Субботин Александр Александрович
спортивный психолог

Добрый день, уважаемые читатели «Вестник ЮКИОР». Приглашаю вас к себе на занятия, где научу эффективным навыкам саморегуляции, а так же помогу приобрести необходимые знания, умения, навыки, способствующие повышению эффективности спортивной деятельности.

Жду Вас, кабинет 101, 1 этаж (общежитие 15 «Б»).

Запись на консультацию
по тел. 89324069753

Субботина Ольга Сергеевна
педагог - психолог

Добрый день, уважаемый читатель! Бывают в жизни ситуации, когда возникает желание поговорить о личном, но не с кем, или на жизненном пути встречаются трудности, и кажется, что их невозможно решить, знайте двери кабинета психолога для вас всегда открыты.

Милые девушки нашего колледжа, приглашаю посетить клуб «Девичьи секреты», вместе мы будем обсуждать то, что интересно ВАМ!

Записаться на мою консультацию Вы можете по телефону 89224217023, а так же в холле 2 этажа (общежитие 15 «Б»).

Давайте знакомиться

Карплюков Александр Николаевич

первый заместитель директора по спортивной подготовке, кандидат педагогических наук. Награжден Знаком «Отличник физической культуры и спорта» (1999), Почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (2002), Почетным знаком «За заслуги в развитии олимпийского движения в России» (2009), Почетным званием «Заслуженный деятель физической культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (2012).

Керимуллова Лариса Николаевна

заместитель директора по учебной работе. Награждена Званием «Заслуженный работник образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (2000), Знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации» (2004)

Ильченко Ксения Александровна

заместитель директора по финансам и экономике

Вот и вышел первый выпуск газеты нашего любимого колледжа! Пресс-центр проделал большую и кропотливую работу над статьями и рубриками газеты. Мы старались сделать материал интересным: рассказать о жизни и традициях колледжа, раскрыли актуальные вопросы. И вот он долгожданный первый выпуск! Надеемся, что у нас всё получилось и газета вам понравится. Мы приглашаем вас к сотрудничеству дорогие преподаватели и студенты. Приносите свои интересные материалы, и они будут обязательно опубликованы.

Отдел воспитательной и внеурочной работы, холл 2 этажа (общежитие 15 «Б»). Тел. 35-60-25

Мы поздравляем

Еще только сентябрь на дворе, а наши ребята уже радуют своими результатами:

Шкулка Ян - бронзовый призёр Всемирных игр IWAS

С 26 сентября по 03 октября 2015 года в городе Сочи (Краснодарский край) прошли Всемирные игры Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов IWAS. В соревнованиях приняли участие более 400 спортсменов из 35 стран мира. В соревнованиях в лёгкой атлетике две бронзовые медали Всемирных игр IWAS завоевал студент отделения паралимпийских видов спорта ЮКИОР МС Шкулка Ян.

Каплина Елизавета - бронзовый призёр Первенства России по летнему биатлону в индивидуальной гонке

С 25 сентября по 01 октября 2015 года в городе Ижевск (Удмуртская Республика) на базе РССК им.А.М. Демидова прошло Первенство России по летнему биатлону среди юниоров 1995-1996 годов рождения.

29 сентября 2015 года в индивидуальной гонке на лыжероллерах среди юниорок на дистанции 12, 5 км третье место заняла студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.

Результаты Первенства России по летнему биатлону среди юниоров

30 сентября 2015 года в заключительный день соревнований в эстафетной гонке на лыжероллерах среди юниоров на дистанции 4 по 7,5 км в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры победу одержали студенты ЮКИОР МС Кугубаев Андрей и МС Третьяков Виктор.

30 сентября 2015 года в эстафетной гонке на лыжероллерах среди юниорок на дистанции 3 по 6 км в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры бронзовую медаль завоевала студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.

Гончаров Александр принимает участие в молодёжном чемпионате мира

С 11 по 20 сентября 2015 года в Мексике (Мексиканские Соединённые Штаты) в городах Тихуана и Мехикали прошел мужской молодежный чемпионат мира в возрастной категории U-21.

В состав сборной Российской Федерации привлечён студент отделения волейбол ЮКИОР МС Гончаров Александр.