



Первый снег, первые победы, первые долги...

Прошли уже более двух месяцев учёбы! Время идёт очень быстро. Наверняка многие задумались о том, какую «магию Вуду» и танцы с бубном они будут использовать на зачётной неделе, а впоследствии на таком «страшном» явлении, как СЕССИЯ. На самом деле это не страшная вещь, особенно если ты учишься в течение всего семестра. Да, именно это нужно понять ещё в самом начале учёбы. Дорогие студенты, у вас ещё есть половина семестра для переосмысления вашего подхода к учебному процессу. Для примера приведу студентку факультета Коммерции (направление «Товароведение») Куликову Елизавету, которая стала лучшим студентом (ВО) этого года, хотя она всего лишь на втором курсе. Лиза прилежно учится и имеет практически идеальную посещаемость. Также успевает участвовать как вокалистка во множестве концертов, не



Куликова Елизавета. ТВ-21.

забывая и о волонтерских мероприятиях. Ну и, конечно же, занимается спортом, посещая секцию бадминтона. Ноябрь, уже холодно, так ведь? Напоминаем, что следует одеваться теплее, а также отогреваться дома с чашкой ароматного чая (какао, кофе) и читать интересные книги. Никто не отменял здоровый образ жизни! Наш новый корреспондент предоставил познавательную статью для тех, кто решил привести себя в порядок к Новому году. Может вам недостаточно одного только бега и отжиманий от дивана? Подробнее об этом узнаете в рубрике «В здоровом теле – здоровый дух!» А вы как провели ноябрьские выходные? Надеемся, что в кругу семьи и близких друзей. Отвлекитесь и расслабьтесь, порой даже один час крепкого сна может крайне положительно повлиять на организм и общее настроение студента... Но никто не разрешал просыпаться и опаздывать на пары!

*Главный редактор
Кононова Ксения. ТВ-21.*

Алло, мы ищем таланты!

27 – 28 октября в нашем институте проходил конкурс «Алло, мы ищем таланты», в котором первокурсники сражались за звание самого талантливого факультета. В первый день выступали факультет Коммерции, Менеджмента и отделение ИКТ, во второй день конкурса сцена принадлежала Учетно-финансовому факультету и Торгово-технологическому отделению. Результаты конкурса уже известны, а сейчас мы можем поговорить с участниками мероприятия и узнать их мнение об этом мероприятии.

Корреспондент: «Понравился ли вам конкурс «Алло, мы ищем таланты?»»

Надя: «Мне, безусловно, понравился конкурс, и хотелось, чтобы в нашем институте проходило больше таких мероприятий».

Наташа: «Да, мне очень понравился, я хорошо и интересно провела время».

Корреспондент: «Действительно, АМИТ – это самое яркое и незабываемое мероприятие, проходящее в нашем институте. А какое выступление на АМИТе вам запомнилось больше всего?»

Надя: «На мероприятии я была зрителем, поэтому видела номера всех факультетов и могу сказать, что все они были интересными, но для меня самым запоминающимся выступлением стал финальный танец девчонок из моей группы (ЭК-11)».

Наташа: «Мне больше всего запомнился наш «чёрный» танец».

Корреспондент: «По вашему мнению, что лучше всего удалось сделать ребятам из всех факультетов?»

Надя: «Я, думаю, танцы».

Наташа: «Лучше всего у ребят получились танцы, было видно, что они у них тщательно отрепетированы, доведены до автоматизма, в чем они, конечно, молодцы, а также мне понравились монологи, которые читали ребята».

Корреспондент: «Чтобы вы могли пожелать участникам в следующих выступлениях?»

Надя: «Самое главное – это раскованно чувствовать себя на сцене, тогда вам будет обеспечена половина успеха».

Наташа: «Иногда в выступлениях ребят чувствовалась какая-то недосказанность, поэтому я бы пожелала им обращать внимание на идею сюжета выступлений».

В свою очередь, я добавлю, что каждый факультет выбрал свою «историю», которую рассказывал от начала и до конца на протяжении всего выступления. Каждая история была уникальна и интересна. Как на сцене, так и в зале ощущалась взволнованная атмосфера – участники конкурса волновались и боялись строгой оценки жюри, зрители же сопереживали конкурсантам и болели всей душой за свой факультет. Но несмотря ни на что, участники конкурса сумели взять «волю в кулак» и показать свои таланты на высшем уровне.

Корреспондент Коноплева Татьяна.

ЭК-11.

Алло, мы ищем таланты...на факультете коммерция!

Вот и подошел к концу «АМИТ» (Алло, мы ищем таланты). Коммерсантам это мероприятие пришлось по душе. Многим понравились то, как люди с других курсов танцевали, пели, читали монологи и стихи. Их захватил весь этот дух мероприятия, ведь даже атмосфера менялась в ходе выступлений. К сожалению, не обошлось и без технических проблем, но и это тоже неотъемлемая часть любого мероприятия. Также этот конкурс вызывал напряжение, страх за свои ошибки, никому не хотелось подводить свой факультет, своих тьюторов, которые переживали не меньше, чем сами первокурсники. А в целом объединило людей – совместные репетиции, тревоги, страхи перед сценой и большой публикой и, конечно, радостью за себя и за своих однокурсников. В зале не чувствовалась конкуренция среди факультетов, а всюду царила поддержка, и перед каждым новым выступлением все задавались вопросом «Чего же стоит ожидать теперь?». Ожидания оправдались, факультет выступил достойно, каждый защитил его честь, и показал, на что он способен!

Корреспондент Горнев Владимир. ТД-11.



Песня под гитару



«Раунд!»



Привет от Анонимуса



Три девицы под окном...

Школа студенческого актива

15 октября прошла «Школа студенческого актива», которая объединила и сдружила множество первокурсников. Школа актива даёт возможность проявить себя, если студент ещё не сделал этого ранее, а также завести новых друзей и не

важно, с твоего они факультета или нет.

Ребятам провели

верёвочный курс, а также два интересных тренинга, такие как «Эйнштейн» и «Дебаты». Ребятам в этом году собралось не меньше, чем в прошлом, что го-

ворит о значимости данного мероприятия

в стенах нашего

замечательного института. День начался, конечно же, с зарядки. Всем известно, что перед большой активностью стоит размяться, чем и занялись наши ребята. После разминки, сдачи рапорта и представления команд студенты разбежались по всей территории института, где они встретились с «паутиной»,



Дружеские перекаты



А теперь все вместе!

«болотом», тестами на доверие в команде и многим другим.

Рано или поздно наступает обеденный перерыв, и мы дружной командой посетили столовую, где после нас остались только «пустые столы»!

А как же без тренингов? Как было упомянуто ранее, первокурсники

побывали на «Дебатах» и «Эйнштейне», где, как мы надеемся, получили много полезных навыков по работе в команде.

Впоследствии нас ждало «кофепитие» с большим количеством бутербродов, конфет, печенья и выпечки. Вечернее дело также было интересным и весёлым. Красивые танцы, смех и улыбки на лицах студентов - замечательное зрелище для всех организаторов «Школы актива»!

После проведения «свечки», где первокурсники делились положительными эмоциями, наш дружный студсовет привёл в порядок зал, дабы на следующий день ничто не напоминало о том веселом сумбуре, который прошёл 15 октября 2016 г.

Главный редактор Кононова Ксения.

ТВ-21.



Я рюкзак, я рюкзак

Кровь за кровь

Вот и прошел для Плехановцев «День Донора» в рамках ежегодной акции «Ты донор – значит ты Человек!».

С 10 по 12 октября студенты с чистой совестью шли сдавать кровь для спасения жизней. Каждый, кто пришел, считал, что это их прямая обязанность, их долг.

Однако, донорство - очень важный процесс, где существует множество требований перед тем, как взять кровь у человека:

- Донором может стать любой человек, но старше 18 лет;
- Вес донора должен быть не меньше 50кг;
- Температура тела не выше 37°C.

А также существует множество медицинских противопоказаний:

- Гемотрансмиссивные заболевания:
 - Инфекционные;
 - Паразитарные;
- Соматические заболевания:
 - Злокачественные новообразования;
 - Болезни крови;
 - Органические заболевания ЦНС;
 - Полное отсутствие слуха и речи;
 - Психические заболевания;
 - Наркомания, алкоголизм;
 - Сердечнососудистые заболевания;
 - Болезни органов;
 - Диффузные заболевания соединительной ткани;
 - Лучевая болезнь;
 - Болезни эндокринной системы;
 - Болезни ЛОР-органов;
 - Глазные болезни;
 - Кожные болезни;
 - Остеомиелит острый и хронический.

В акции приняло участие более 30 студентов нашего института. Мы надеемся, что это число будет только расти, ведь как говорил Э. Роттердамский «Тот, кто делает добро людям, делает добро себе».



Спасибо, донор!

Корреспондент Горнев Владимир. ТД-11.

Что было и Что будет

11 ноября в стенах нашего института прошёл конкурс «Бизнес-леди и Мистер-бизнесмен», в котором приняли участие старшие курсы института и техникума. На данном соревновании студенты подготовили визитную карточку, а также вариант делового костюма. Каждый смог показать себя с лучшей стороны в интеллектуальной части конкурса. Имена победителей уже известны! Давайте ещё раз поздравим Савельева Андрея (ЭК-31) с титулом «Мистер-бизнесмен» и Куликову Елизавету как «Бизнес-леди» 2016 года!



«Мистер-бизнесмен»



«Бизнес-леди»

Что? Где? А как там дальше?.. Когда?! Когда же будет турнир по ЧГК у нас в РЭУ им. Плеханова? Будет он 23 ноября 2016 года. Сложный, но крайне интересный турнир для проверки вашей логики, терпения и остроты ума, который будет проведён для студентов техникума нашего института.

Тут есть рукодельники? В ноябре у нас будет проведена выставка «Моё хобби – Hand made» среди студентов техникума института и СОШ г. Перми. Это не просто выставка – это целый конкурс. Так что «ноги в руки» и приносим свои замечательные работы в ЦВР.

27 ноября (воскресенье) пройдёт День открытых дверей. Не забудьте позвать своих друзей, знакомых, детей маминых подруг, племянников двоюродной тёти по папиной линии к нам в гости. На Дне открытых дверей им покажут и расскажут о нашем институте, каких мы выпускаем специалистов (востребованных специалистов!) и многое другое. Welcome!

Главный редактор Кононова Ксения. ТВ-21.

В здоровом теле – здоровый дух!

Новый год уже близко, да и до лета как рукой подать. Что делать неопытным студентам, которые хотят привести в порядок не только ум, но и тело? Об этом нам расскажет наш студент, (инструктор по бодифитнесу)

Владислав Ванюков.

Сегодня речь пойдет о росте мышечной массы.

В последние годы отмечается резкий рост популярности культа тела и здорового образа жизни. Миллионы юношей и девушек по всему миру бегут в зал с надеждой приобрести красивое тело с обложек глянцевого журналов.

После начала тренировок с проблемой отсутствия результата сталкиваются в основном юноши.

«Как так? Я тренируюсь уже полгода, а цифра на весах даже не увеличилась!»

Можно выделить две причины отсутствия роста мышц у тренирующихся в зале людей.

Первая – неправильно составленный тренировочный процесс.

Вторая – несоблюдение надлежащей диеты и режима дня.

Сегодня мы поговорим о первой причине.

Итак, составление тренировочного процесса.



Владислав Ванюков. Тренер.

Подавляющее большинство новичков перед походом в зал выискивают «чудо-программу» тренировок в интернете и бегут по ней заниматься.

Замечание №1. Интернет – мусорка. Найти ценную, полезную, а главное, правдивую информацию в сети может только человек, компетентный в этой сфере. А именно – тренер или профессиональный спортсмен. Для обычного же обывателя поиск информации в интернете окончится месяцами пустой траты времени в зале.

Вся суть неправильного тренировочного процесса заключается в том, что человек, не успевший даже поставить правильную технику выполнения упражнений, сразу начинает кое-как криво выполнять упражнения в высокообъемном варианте (например, 5 подходов по 15 повторений).

Почему именно в высокообъемном варианте? Потому что перед походом в зал посмотрелись мотивирующих видео с профессионалами бодибилдинга.

Открою вам один секрет: бодибилдеры профессионалы имеют феноменальную генетическую предрасположенность – и таких, как они на земле меньше 1%. У этих людей мышцы растут от малейшей нагрузки. И более того – от нагрузки

любого вида. К сожалению, большинство из нас относится к остальным 99%. Мы с огромным трудом наращиваем мышцы на своем теле.

И таким, как мы следует обратиться к книге анатомии, где прописана истина, доказанная очень давно.

Цитата: «Размер поперечного сечения мышцы прямо пропорционален ее силе».

Размер поперечного сечения мышцы – это её размер.

Вывод: 99% людей, пришедших в зал, должны тренироваться в силовом стиле (приличные веса, диапазон повторений 3-6).

Замечание №2. Если вы решительно настроены на то, чтобы нарастить красивое мышечное тело, то в 99% случаев вы окажитесь тем, кому для этого придется тренироваться в тяжелом силовом стиле, а не многоповторном.

И на последнее – роль тренера в тренировочном процессе. Очень много людей, пришедших в зал за результатом, становятся жертвами мошенников – абсолютно некомпетентных людей, которые называют себя тренерами и берут за

свои «услуги» деньги, хотя на деле они даже не знают техники выполнения ключевых упражнений и более того, не могут поставить клиенту эту технику. Тут уже трудно дать какой-то совет. Выбирайте тренера по рекомендациям знакомых, или смотрите на число воспитанных им спортсменов высокого уровня. Именно спортсменов, а не дипломов и сертификатов. В наше время даже красный диплом можно купить в переходе.

Замечание №3. Не стоит недооценивать роль тренера в вашем успехе. Положа руку на сердце, могу сказать, что без тренера более 90% людей, желающих натренировать красивое тело, так и не добились желаемого результата.

Это были основные причины отсутствия роста мышечной массы из-за неправильно составленного тренировочного процесса. В следующем номере мы рассмотрим вторую, и не менее значимую причину – неправильная диета и режим дня.

Корреспондент Ванюков Владислав. ТП-11.

В беге – жизнь

15 октября 2016г. в г. Перми проходил легкоатлетический кросс среди учащихся высших учебных заведений. В этом мероприятии приняла участие команда нашего института. Девушкам предстояло пробежать 1000 метров, юношам 3000 метров. Маршрут, по которому нужно было бежать, проходил в лесной местности. Он состоял из множества испытаний – бугорчатая, ухабистая трасса, крутые повороты и высокие подъемы. Наши ребята всё это преодолели. Самый лучший результат из команды РЭУ показала Жданова Анастасия (СПО). Пожелаем ребятам успехов и побед в следующих соревнованиях!

Корреспондент Коноплева Татьяна. ЭК-11.