

Gaudeamus Igitur! Iuvenes dum sumus!

Будем радоваться, пока мы молоды!

АТЭМК ЭКСПРЕСС



№5 (выпуск 35) ноябрь 2010

Праздничный выпуск

С профессиональным праздником, дорогие коллеги!

Уважаемые коллеги, поздравляю вас, всех преподавателей и сотрудников колледжа, студентов с праздником – Днем Автомобилиста.

Сегодня без качественного и мобильного транспортного обслуживания невозможно развитие экономики, промышленности, социальной сферы. Автомобильный транспорт – одна из важнейших отраслей народного хозяйства и неотъемлемая часть жизни каждого из нас. Миллионы автомобилей, автобусов, грузовиков ежедневно курсируют по дорогам России, обеспечивая пассажирские и грузовые перевозки.

Без преувеличения можно констатировать, что история наземных транспортных средств началась с изобретения колеса. Но менялись времена, ускорялся ритм жизни, и сейчас нам уже никак не обойтись без автомобилей, автобусов, троллейбусов — транспорт играет в нашей повседневной жизни все большую роль.

Автомобили незаменимы. Автомобилей с каждым годом становится все больше. Автомобили стали скоростным транспортом, благодаря чему мы имеем возможность преодолевать огромные расстояния и добираться в самые недоступные уголки мира. В этой связи увеличивается и число профессий, обслуживающих автомобильный транспорт. А профессия водителя была и остается одной из самых массовых.

Труд автомобилиста всегда пользовался в нашем обществе уважением и признанием, ведь стабильное развитие автомобильного транспорта, его надежное, бесперебойное и безопасное функционирование, является одним из важнейших условий развития российской экономики, имеет важное социальное значение.

Кадры автомобильного транспорта — это основа его жизнедеятельности, а труд, связанный с подготовкой специалистов-автомобилистов — это повседневный нелёгкий труд, связанный с большой ответственностью не только за результаты обучения, но и за безопасность людей на дорогах.

Санкт-Петербург в настоящее время

является одним из наиболее быстро развивающихся регионов в области автомобильной промышленности, а современное автомобильное производство можно смело отнести к разряду высокотехнологичных производств, что требует особого подхода к подготовке рабочих кадров и руководителей среднего звена (техники, мастера).

У нас сегодня есть шанс создать автомобильную промышленность в городе. Самое главное, есть воля построить в Санкт-Петербурге «Новый Детройт». В регионе уже действуют сборочные производства концернов «Форд», «Тойота», «Ниссан», «Дженерал моторс».



Российская автомобильная промышленность нуждается в качественных изменениях, и здесь кадры решают если не все, то очень многое. Автопрому крайне необходимы молодые рабочие и специалисты, ориентирующиеся в последних тенденциях развития информационных технологий и во всем многообразии специализированных программных средств.

К сожалению, пока это не заводы, а только с позволения сказать «фабрики», где, ни для кого не секрет, ведётся «отвёрточная» сборка машинокомплектов. Естественно, на первом этапе трудно ожидать большего. Следующий шаг — это локализация производства, с осуществлением которой и будет создана автомобильная промышленность в регионе, которая, в свою очередь, потребует подготовки кадров, о чем уже заявили представители фирм «Тойота» и «Ниссан». По их мнению, в Санкт-Петербурге нужно строить не только чисто сборочные производства, но и заводы по производству комплектующих. По этому пути пошел концерн «Magna», построивший свои заводы в Шушарах, Каменке и Тосно.

В то же время, демографическая ситуация, сложившаяся в результате «демографического провала» 90-х годов требует от образовательных учреждений и фирм-

передовых достижений и технологий, с обеспечением населения экологичными и качественными перевозками.

День автомобилиста — это профессиональный праздник не только водителей, ремонтных рабочих, инженерно-технических работников, руководителей автотранспортных предприятий, но и тех, кто ведет подготовку будущих автомобилистов и тех, кто осваивает профессиональные образовательные программы.

Хочу еще раз поздравить сотрудников и студентов колледжа с праздником. Примите самые теплые слова благодарности за ваш добросовестный труд. Уверен, что вы сумеете преодолеть все трудности на своем пути! Желаю вам крепкого здоровья, легких дорог, безаварийной, успешной и стабильной работы на благо родного города.

**Директор
С.К. Коробельников**

В номере:

- Поздравления с Днем Автомобилиста от студентов групп КТ-32, ДТ-41, КТ-46 - стр. 2, 3, 4
- «Учусь, чего и вам желаю» - интервью с преподавателем С.К. Волнухиным - стр. 2
- «ДТ в МЧС» - стр. 6
- «80 - все впереди!» - к 80-летию Электромеханического колледжа - стр. 5
- «Нас все больше» - волонтерское движение в АТЭМК - стр. 6
- «Здоровый стиль определяет качество жизни» - о спорте в колледже - стр. 7

УЧУСЬ, ЧЕГО И ВАМ ЖЕЛАЮ.

С. Волнухин.



С одним из ведущих преподавателей цикловой комиссии № 10, заслуженным работником автомобильного транспорта С.К. Волнухиным мы встретились в 254 аудитории сразу после лекции по техническому обслуживанию в группе КТ-32.

– **Сергей Кузьмич, расскажите, когда началась Ваша работа в колледже?**

С.К. – Первого сентября 1981 года я шел на свой первый урок, был прохладный солнечный

сентябрьский день...

– **В какой должности Вы начали свою работу?**

С.К. – В той же, что и сейчас – преподаватель ЦК ТО.

– **Как изменился наш колледж с того времени?**

С.К. – Во-первых, помещения колледжа выглядят совершенно не так, как раньше – обновления происходят постоянно, и все это замечают, это хорошо. Во-вторых, оснащение колледжа, его аудиторий и лабораторий, совершенно новое.

Сегодня не проводятся занятия по тем автомобилям, которые изучали раньше. Тогда даже представить не могли, что в автомобиле могут применять электронные устройства, автомобили ВАЗ и КАМАЗ казались последним достижением техники.

– **А какие были студенты?**

С.К. – Было много окончивших десятый

класс. Две группы восьмиклассников и шесть групп десятого класса – десятый определял уровень. Также было много студентов, пришедших после службы в армии.

– **Встречали ли Вы своих студентов тех лет выпускники и как они устроились в жизни?**

С.К. – Да, иногда наши выпускники приходили в колледж, что касается их успехов, тогда было проще – была система распределения, каждого выпускника ждало рабочее место.

– **Что сейчас самое актуальное для студента?**

С.К. – Изучать электронику и компьютерную технику.

– **Вы работаете в колледже с 1981 года, опытнейший педагог, и наверняка знаете то самое главное, что можете пожелать себе и нашим студентам.**

С.К. – А за это время главное не изменилось – нужно просто учиться!

В. Карпов

*Какое гордое призвание -
Давать другим образование, -
Частицу сердца отдавать
Пустые ссоры забывать,
Ведь с нами объясняться трудно,
Порою очень даже нудно
Оно и то же повторять,
Тетради ночью проверять.
Спасибо вам за то, что вы
Всегда бывали так правы.
Хотим мы пожелать,
Чтоб вы не знали бед,
Здоровья, счастья на сто лет!*

Щеглов К.М. КТ-32

Дурнову Александр Евгеньевичу

Ежегодно в конце октября в России отмечается один из многих, но наиболее существенный для большинства людей профессиональный праздник – «День автомобилиста». Многие ошибочно относят себя к числу людей, имеющих непосредственное отношение к этому празднику, считая, что он для всех, кто имеет водительское удостоверение. Но на самом деле к истинным



автомобилистам относятся только те люди, которые посвятили автомобилю всю свою жизнь. Для них автомобиль – не роскошь и даже не средство передвижения, а смысл всей жизни.

Безусловно все преподаватели и сотрудники нашего колледжа – это действительно истинные автомобилисты, а многие из них и заслуженные работники автомобильного транспорта. В их сердцах любовь к автомобилю заложена с самого рождения, поэтому эти люди не смогут расстаться с автомобилем никогда. Они со школьных лет, а кто-то и раньше начали интересоваться техникой и постоянно стремились узнать что-то новое и интересное. Наиболее яркий тому пример Дурнов Александр Евгеньевич, преподаватель технического обслуживания автомобилей. Александр Евгеньевич с детства проявлял интерес к технике и увлекается изучением развития и строения автомобильной и военной техники. Также сейчас Александр Евгеньевич вместе со студентами нашего колледжа активно занимаются автоспортом. Часто они участвуют в различных соревнованиях на автомобилях багги, сделанных своими руками, и имеют не плохие результаты. Его способности и приобретенные знания, помогли ему занять свое достойное место в жизни. И не один он, а все наши препода-

ватели АТЭМК на протяжении многих лет стремились и стремятся познать новую информацию о развитии автомобильной промышленности. Все они были студентами, и порой, как все мы, также совершали ошибки, без которых невозможно обойтись. И вот, пройдя длинный жизненный путь и накопив огромный опыт, эти люди постепенно передают этот опыт молодому поколению, то есть нам – студентам.

И в этот день хочется от имени всех студентов сказать огромное спасибо всем преподавателям и сотрудникам нашего колледжа, отдельное спасибо нашим дорогим кураторам и заведующим отделений, которые разделяют с нами все наши радости и невзгоды, и пожелать всем крепкого здоровья, успехов, счастья и, конечно, долгих-долгих лет жизни. С праздником вас!!!

Голиков И.М.
ДТ-42

Хотим выразить большую благодарность Александру Евгеньевичу за хорошее теоретическое и практическое обучение техническому обслуживанию автомобилей, где мы смогли попрактиковаться в ремонте и замене узлов и агрегатов, а также кузовных работах. Возможность попробовать себя в работе на шиномонтажных станках. Познакомил нас с таким видом автоспорта как автокросс на автомобилях «Багги», с возможностью участия в подготовке к соревнованиям и участием в роли механиков в одной из команд Санкт-Петербурга.



Ещё раз огромное Вам спасибо Александр Евгеньевич! Здоровья Вам, терпения и благоразумных студентов.

Молодцов С.О., Корсунский Ю.С.,
Богданов Н.М.
КТ-46

Приданчуку Владимиру Александровичу

Уважаемый Владимир Александрович! От всей души поздравляю Вас с профессиональным праздником Днём Автомобилиста. Хочу пожелать Вам успехов в Вашей работе, умных студентов, гладких дорог, крепкого сибирского здоровья и личного благополучия. Пусть этот праздник станет по-настоящему счастливым днём в Вашей жизни. И как говорится – «Ни гвоздя вам, ни гаишника!»



Владимир Александрович в деле

*Он подаёт при встрече
не ладонь, а локоть,
Бойтся маслом вам испачкать руку,
В своей машине он стремится
каждый болт потрогать,
Зато болезнь в своём авто
он узнаёт по звуку.
Нет больше счастья для
автомобилиста,
Чем починить машину без услуги СТО,
И, как аплодисменты для артиста,
Ему награда – вновь ожившее авто!*

Пилугин В.В. ДТ-41

День автомобилиста» – праздник для миллионов работников автомобильного транспорта и не случайно в 2006 году Владимир Владимирович Путин сказал следующие слова:

«Автотранспортный и дорожный комплексы по праву считаются одними из ключевых, стратегически важных отраслей отечественной экономики, развитию которых уделяется приоритетное государственное внимание. От технического состояния автомобильных дорог и транспорта, их грамотной эксплуатации во многом зависит своевременная доставка пассажиров и грузов, укрепление межрегиональных и международных связей... Сегодня среди ваших значимых приоритетов – совершенствование транспортной инфраструктуры, повышение безопасности на дорогах, улучшение экологической обстановки».

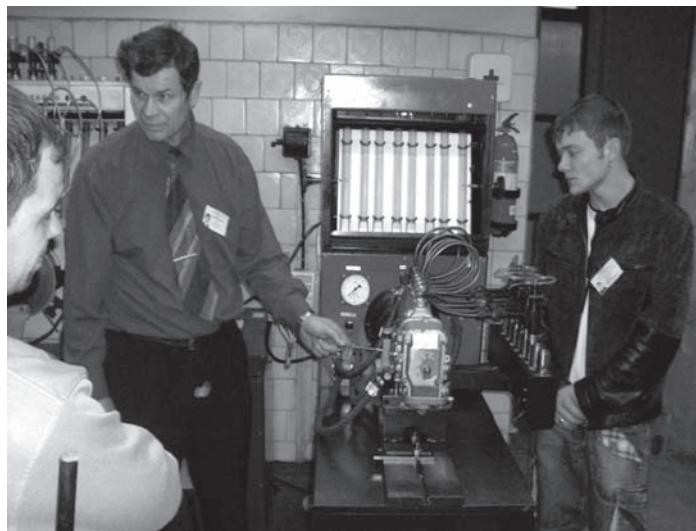
День автомобилиста – праздник всенародного признания заслуг транспортников в развитии экономики страны. Этот день объединяет всех россиян, потому что все дороги на Земле объединяют нас, они ведут нас в будущее, соединяют с родными и близкими людьми, объединяют города, страны, народы.

С каждым годом растет число людей, которые отмечают этот праздник, ведь день за днем увеличивается число наших железных коней, а также людей, обеспечивающих эффективную работу различных транспортных средств. Городская жизнь насыщена транспортным движением, мы зависим от этих людей, от их работы и их профессионализма.

Профессиональный праздник работников автомобильного транспорта и дорожного хозяйства отмечался с 1996 года в последнее воскресенье октября. В соответствии с Указом Президента РФ от 23 марта 2000 г. «О Дне работников дорожного хозяйства» профессиональный праздник работников дорожного хозяйства стал отмечаться в третье воскресенье октября, а «День работников автомобильного транспорта» отмечается по-прежнему в последнее воскресенье октября.

Издавна ценятся профессии, связанные с обслуживанием автомобильного транспорта. Ведь эти профессии требуют крепкого здоровья, внимательности, ответственности, большого терпения, самоотдачи и высокого профессионализма.

Но не следует также забывать, что сегодня праздник и тех, кто в годы Великой Отечественной войны колесил по



фронтным дорогам, переправляя боеприпасы и раненых, вывозил по «дороге жизни» детей и женщин из блокадного Ленинграда, кто сутками не покидал кабину машины и помещения заводского цеха, попадал под бомбежки и артобстрелы, преодолевая суровые климатические условия без пищи и отдыха. И своей непосильной, но на первый взгляд неза-

ДЕНЬ АВТОМОБИЛИСТА

метной работой, приближал общую победу.

После чего, в условиях послевоенного времени в период полной разрухи и нехватки людей, в 1945 году Гринсон Семен Моисеевич подписывает приказ № 1 по

Ленинградскому автомобильно-дорожному техникуму о том, что он приступил к обязанностям директора вновь созданного учебного заведения – с этого момента и началась великая история ныне нашего колледжа.



Консилиум двух ЦК

В 2010 году учебное заведение отметило своё 65-летие. К этому времени изменился статус и положение. Ныне это – Автотранспортный и электромеханический колледж, который является лучшим учебным заведением своего рода в России и подготавливающий специалистов для работы в управленческой, коммерческой, производственных сферах городского автомобильного и электрического транспорта. Выпускники колледжа работают в транспортных предприятиях не только города и области но и во всех регионах России. Многие выпускники, получив в дальнейшем высшее техническое образование, занимают руководящие должности в автохозяйствах. Из 563 работников Главка автотранспорта Санкт-Петербурга 347 – выпускники нашего колледжа.

Но наши выпускники, получившие образование в колледже и не продолжившие обучение в высших учебных заведениях, занимают хорошие рабочие места в таких больших компаниях как Toyota, Nissan, Scania, General Motors, Suzuki и других не менее крупных организациях.

В связи с этим сегодня, от имени цикловой комиссии №8, мы хотим поздравить всех наших коллег с нашим великим и заслуженным профессиональным праздником «Днем работников автомобильного транспорта» и пожелать всем нам крепкого здоровья, терпения, долгих лет жизни, удачи и успехов в жизни и профессиональной деятельности!

С праздником вас дорогие коллеги!!!

Бученко Ю.Н. преподаватель

К чему грустить, когда проходят годы мимо.

Пусть слезу, конечно, можно иногда...

Но Вы нам дороги, нужны, необходимы.

Мы рядом, и любимы Вы всегда!

**Щеглов К.М.
КТ-32**



Волгина Алина



Романтика



Коротченко Максим, Киямов Алексей, Пальшин Максим



Лопатин Михаил



Церемония награждения

С ПРАЗДНИКОМ!

28 октября прошло торжественное собрание, посвященное нашему профессиональному празднику, а также юбилею – Электромеханическому отделению (колледжу) в сентябре этого года – 80 лет. Поздравить с юбилейной датой пришел выпускник Цветков Федор Игоревич главный инженер ГУП «Горэлектротранс», выпускник Санкт-Петербургского колледжа 1998 год.

На собрании были награждены грамотами преподаватели и студенты. С поздравлениями выступили студенты клуба самодеятельности и наши гости хореографический ансамбль «Романтика».

Поздравляем всех сотрудников с нашим профессиональным праздником и желаем здоровья, счастья и всех благ.

Латунцева О.М.



Пилюгин Владимир



Гуляев Артем



Старцев Валерий



Крутикова Дарья

Кондрусева Дарья,
Хачатурян Виоллета

Группа АКМ (Алишер, Кирилл, Марк), ударные Александр



Атрошко Вероника

80 - все впереди!

В сентябре этого года исполнилось 80 лет электромеханическому отделению (колледжу). За годы работы колледж выпустил более 13900 специалистов.

И пусть сегодня говорят выпускники.



Горбунов Павел, выпуск 2004, ДН

Работаю в компании ЗАО "ЭЛТЕКО". Специфика моей работы заключается в знании силового электрооборудования, а в частности силовых трансформаторов.

На сегодняшний день являюсь единственным в СПб и Лен. области имеющим право обслуживать и давать заключения по работоспособности оборудования "МЭТЗ".

Говорю спасибо – Электромеханическому!!! Сегодня, приходя на любимую работу, я думаю, как же мне повезло, что в 2001 году, я поступил в электромеханический колледж и получил такую замечательную профессию. Выполняя свои профессиональные обязанности, я понимаю, какие важные нужные знания мне дали мои учителя, Володькина Т.А., Бойцов В.И. Спасибо вам!!!



Володькина
Тамара Александровна,
выпуск 1995, ДЛ

Работаю преподавателем в АТЭМК, на электромеханическом отделении, ЦК №12.

Моя жизнь вот уже 22 года связана с электромеханическим колледжем. И

сегодня, оглядываясь назад, я не жалею что в 1988 году из огромного множества учебных заведений, выбрала именно ЛЭМТ. Я говорю спасибо своим учителям (Бойцов В.И., Шашкова И.В. и др.), своим наставникам, дипломному руководителю. Знания, полученные в колледже, стали для меня хорошим фундаментом для профессионального роста.



Цветков Федор, выпуск 1998
года, ДГ, главный инженер
ГУП «Горэлектротранс»

Спасибо вам – моим учителям: Емельянову В.Н., Огурцову В.А.! Так приятно вспоминать сегодня годы учебы в колледже. Полученные знания, помогали и помогают мне в работе, я храню конспекты лекций, и не просто на память, а по причине того, что они помогают мне в работе. Поздравляю с юбилеем, многие лета тебе, мой Электромеханический.



Каменская Ирина,
выпуск 2008 года, ДИ

Работаю в компании Marbel, специалистом по светотехническому оборудованию.

Несколько слов о моем Колледже! Высококвалифицированные преподаватели, внесли в моё образование

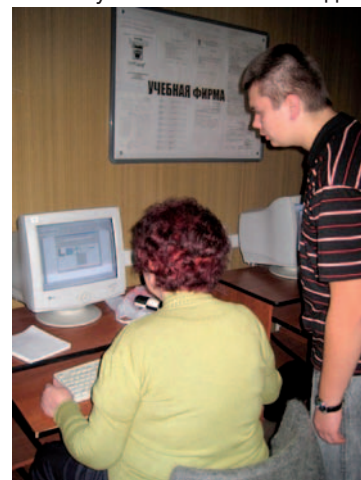
большой вклад, помогли при написании диплома, помогли определиться в конкретном выборе профессии!

Тамара Александровна, а ваше чуткое отношение к каждому студенту нашей группы помогло нам обрести большой багаж знаний!

28 октября Электромеханическое отделение получало поздравления с 80-летием. ЦК №12 «Электромеханических дисциплин и светотехники», говорит огромное спасибо за добрые слова, за поздравления администрации колледжа, организаторам торжественного мероприятия и артистам. Спасибо Володькиной Т.А.

Нас всё больше!

Студенты всего Автотранспортного колледжа активно вступают в ряды волонтеров, бесплатно обучают компьютерной грамотности и информационным технологиям людей пожилого возраста. Лично мы недавно начали карьеру волонтера и нам очень понравилось. Обучение пожилых людей это



очень увлекательное занятие. Приглашаем вас принять участие в этом социальном проекте. Для этого вам нужно получить Личную волонтерскую книжку



в кабинете №238 у Павла Александровича (психолог) и только после этого можно приступать к работе.

Студенты группы ПА-21
Челмакин М. и Смуров Н.

ДТ в МЧС

Мы хотим вам рассказать про нашу захватывающую экскурсию в университет МЧС.

Недавно наша группа совершила



В добрый путь!

экскурсию в «Университет МЧС СПб». Экскурсией остались довольны. Нам показывали приборы, помогающие определить причины возгорания, приборы, показывающие целостность предмета, специальное оборудование,



ГЛОНАСС подсказывает путь

с которым специалисты выезжают на вызовы.

На факультете, связанном с системой пожаротушения, на стендах нам показывали принцип работы пожарной сирены и работы браслетов, разрабо-



Пузырьков К. ДТ-11



танных для обеспечения безопасности людей в таких местах как: дома престарелых, интернаты и др.



Пузырьков К. ДТ-11

Мы поняли, что в работу спасателей, в частности пожарных, внедряют новую технику для обеспечения нашей



Дячук А. и Косинов Е. ДТ-11

безопасности и спасения наших жизней.

На следующей кафедре нам рас-



«Чураков Д. руках профессионала!»

сказывали и показывали принципы работы транспортных средств, используемых в работе спасателей, но боль-

ше всего нам рассказывали о работе пожарного автомобиля с выдвижной лестницей на базе ЗиЛ-131. Этому автомобилю были посвящены все стенды в аудитории, у стены стоял стенд с двигателем данного автомобиля.

К завершению нашей экскурсии нас повели в аудиторию, посвященную оказанию первой медицинской



Комаров М. ДТ-11

помощи. В этой лаборатории был манекен, подключенный к компьютеру. Там же были скелеты позволяющие изучать строение человеческого тела и манекены тренажеры, на которых нам удалось потренироваться. Напри-



мер студент нашей группы Константин Пузырьков попробовал себя в роли спасателя, осуществляющего первую помощь пострадавшему при остановке сердца.

В целом экскурсия была потрясаю-



Косинов Е. осваивает программу «Неотложки»

щая, мы все остались довольны и покинули стены университета с приобретенными знаниями первой помощи.

Наша жизнь в надежных руках отважных и квалифицированных спасателей-профессионалов!

**ДТ-11 Логанин Максим,
Пушнякова Татьяна
Фото: Васильев Егор**

Студентами нашего колледжа являются молодые люди в возрасте от 16 до 20 лет. Этот возраст характеризуется большими внутренними и внешними изменениями в организме. Природа позаботилась о сбалансированном развитии всех систем организма, но бывают и сбои когда мышечная масса отстает от роста или рост опережает развитие внутренних органов. Важную роль в этот период играет образ жизни молодого человека, его нацеленность на приобретение крепкого здоровья. Лучшего средства для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, чем физическая культура, пожалуй, не придумаешь.

У нас 210 студентов числятся в специальной медицинской группе. 900 человек отнесены по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Это говорит о проблемах со здоровьем у значительной части наших студентов. Иногда приходится видеть студентов, стремящихся получить справку-освобождение от занятий физической культурой. Это выглядит как будто бы человек не хочет жить качественно, т.е. быть



здоровым. А жизнь сейчас выдвигает все более жесткие требования от личности, где без хорошего здоровья никак. От того как в молодости вы сформируете свой организм, навыки и привычки, здоровый стиль жизни, будет зависеть ваше дальнейшее благополучие на протяжении всей жизни. Для решения этой проблемы еще более актуальными становятся вопросы о расширении форм, средств и методов физического развития студентов.

Рассмотрим некоторые аспекты этой проблемы. Аспект первый – сдача контрольных нормативов. Часто приходится слышать, зачем и кем придуманы эти нормативы.

«Нормами называют точные количественные критерии, с помощью которых в физическом воспитании определяют уровень физической подготовленности, планируют его повышение и контролируют фактические сдвиги.»

Нормативы по физическому воспитанию соответствуют государственным стандартам и программам.

Нормативы разрабатываются научными работниками, исследовательскими группами в различных регионах страны и выводятся усредненные нормативы физической под-

готовки для данной возрастной категории. Часто эти нормативы соответствуют международным нормативам, действующим в других странах. Нормативы по физической подготовке теснейшим образом сочетаются с Всероссийской спортивной классификацией, которая также относится к важнейшим составляющим системы нормативных оценок физической подготовленности на высшем уровне. Резюмируя сказанное, нормативы являются важнейшим элементом физическо-

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

го воспитания, позволяют оценивать физическую подготовку студентов, а также ставят задачи для планирования занятий по физическому воспитанию.

Одним из важных аспектов занятий физической культурой является отношение студента к личной и общественной гигиене.

Термин гигиена происходит от греческого слова *hygieinos*, что означает содействующий здоровью, приносящий здоровье. Почему мы акцентируем свое внимание на гигиене, потому что занятия физической культурой неразрывно связаны с соблюдением правил гигиены, это гигиена питания, тела, гигиена мест занятий, одежды, обуви. Одежда должна соответствовать требованиям для занятий: вид занятий, место занятий, время года и др. Обувь должна быть обязательно сменной т.к. грязная обувь может стать причиной распространения инфекционных заболеваний. Грязная одежда может стать благотворной для патогенных микробов, грибов и др. Все это может привести к различным заболеваниям.

Особое место занимает гигиена питания. Наш организм состоит из того чем мы питаемся. Занятия физической культурой и спортом требуют значительных энергетических затрат, с потом вымываются из организма минеральные вещества. В организме их найдено свыше 60. Это кальций, натрий, фосфор. Минеральные вещества, имеющиеся в пищевых продуктах, называются макроэлементами, а вещества в незначительных количествах – микроэлементами. Это железо, кобальт, йод, фтор и др. Организму требуются жизненно необходимое количество витаминов А, В, С, D, Е, К, РР, и др. Питание во время занятий должно быть продуманным и сбалансированным.

Важным в питании является его калорийность. 1 грамм белков и углеводов дают 4,1 ккал. А 1 грамм жиров – 9,3 ккал. При недостаточной калорийности происходит уменьшение веса, при избыточной калорийности увеличивается вес и может наступить ожирение. При обеспечении необходимости калорийности пищи следует осторожно подходить к замене одних пищевых веществ другими, даже одинаковых по калорийности.

Поэтому заменять одни вещества другими возможно только в пределах 25% тех норм, которые установлены для них. Питание должно быть полноценным и сбалансированным, оптимальное соотношение между основными пищевыми группами белки, жиры и углеводы составляет по весу 1:1:4, при этом удельный вес белков в общей калорийности пищи должен составлять 14%. Жиров 30% и углеводов 56%.

И последний аспект на котором мы остановимся, несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками – курение, алкоголь, наркотики. То, что эти «увлечения» разрушают и убивают организм доказано. Они несовместимы со спортивным режимом, являются разрушителями тренированности, снижают работоспособность. Каждый курящий студент, а у нас таковых по исследованиям цикловой комиссии физвоспитания насчитывается 68% в 2004 г., может сказать, как тяжело сдавать нормативы лимитированные сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Это нормативы в беге на выносливость, лыжах, плавании, да и в других видах спорта при максимальных нагрузках. Это все в 16-18 лет при естественном росте организма, а что в будущем?



Хотелось бы напомнить ужасающую цифру о плате за мнимое удовольствие от курения в России ежегодно умирает 300-400 тыс. чел.

Алкоголь оказывает разрушительное действие на центральную нервную систему, понижает умственную и физическую работоспособность уменьшает скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений, расстраивается координация движений и самое опасное это тяга к потреблению и переходу в хронический алкоголизм и как результат заболевание печени, центральной нервной системы, гипертония, падение продолжительности жизни в 2 раза. Происходит полная деградация личности, ведущая к несчастным случаям и смерти.

Наркомания это уже крайняя степень зависимости. При употреблении наркотиков происходит отравление организма с глубокими нарушениями психической и физической деятельности. Происходит быстрая деградация личности ведущая к тяжелым преступлениям и смерти. Наркотики и спорт несовместимые вещи. Поэтому часто при лечении наркомании эффективными являются средства физической культуры.

**Руководитель физического воспитания Верютин В.Г.
Преподаватель физвоспитания Трофимов П.И.**

**САНКТ - ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
среднего профессионального образования
«АВТОТРАНСПОРТНЫЙ И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

приглашает на
ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
АПРЕЛЬ 2011 года
с 15.30 до 18 00 (ул. Салова, 63)

Колледж осуществляет подготовку специалистов для работы в управленческой, коммерческой, производственных сферах городского автомобильного и электрического транспорта, станций технического обслуживания, автопредприятий, заводов по производству автомобилей FORD, TOYOTA, NISSAN, SCANIA, General Motors, SUZUKI и других организаций по специальностям:

НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	«Техническая эксплуатация, обслуживание электрического и электромеханического оборудования»
ДНЕВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (на базе 9 классов)	«Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»
«Слесарь по ремонту и обслуживанию автомобилей»	«Сервис на автомобильном транспорте»
специализация «Автоэлектрик»	«Автомобиле – и тракторостроение»
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
ДНЕВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (на базе 9-11 классов)	специализация “Техническая диагностика автомобилей”
«Экономика и бухгалтерский учет»	
«Менеджмент»	
«Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики»	

Впервые в Санкт - Петербурге в АТЭМК, ЗАО «Mercedes Benz RUS» проводит 6-ти недельные технические курсы для студентов и сотрудников колледжа в области подготовки специалистов по техническому обслуживанию легковых и грузовых автомобилей «Mersedes Benz». Практика проходит в дилерских центрах СТОА «Звезда Невы», «Автофорум-Нева», «Олимп», «Авангард». По окончании выдается сертификат

Объявляется набор на подготовительные курсы:
– учащихся 9-го класса для подготовки и успешной сдачи вступительных испытаний по математике и русскому языку и поступления в колледж;
– учащихся 11-го класса для подготовки и успешной сдачи ЕГЭ по русскому языку и математике и поступления в колледж.

**Занятия на курсах проводятся
два раза в неделю с 16.40 ч. до 19.30 ч. .
Начало занятий с 8 ноября.**

**Телефон приемной комиссии: 766-32-80
192102, Санкт-Петербург, ул. Салова, 63,65
e-mail: priem@atemk.edu.ru http://www.atemk.edu.ru/**

Газета Санкт-Петербургского Автотранспортного и электромеханического колледжа

Зарегистрирована в Северо-Западном окружном межрегиональном территориальном управлении

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 2-7053 от 20 февраля 2004 года

Адрес редакции: 192102, Санкт-Петербург, ул. Салова, д. 63. Телефон: (812) 766-32-78

Учредитель: Административный Совет СПб ГОУ СПО АТЭМК

Главный редактор: Марочкин В. О.

Редакционная коллегия: Зинченко Г. П., Кочиева А.В., Мельникова Е.В., Павлова Е. В.

Отпечатано в типографии: «Шик» (Предприниматель Шевченко В.И.) 195298, С.-Петербург, ул. Ленская, 19/2 E-mail: vish@mail.wplus.net