





**В российских колледжах и техникумах планируется набор второго потока обучения по новому образовательному проекту «Профессионалитет».**

**П**рограмма, разработанная Минпросвещения РФ, в 2022 году пользовалась большой популярностью у абитуриентов: на нее поступили свыше 150 тысяч человек по всей стране. В Свердловской области одним из крупнейших партнеров программы выступает «Трубная Металлургическая Компания», курирует проект «Корпоративный университет ТМК2U».

Среди плюсов «Профессионалитета» - максимальная практическая ориентированность, участие потенциальных работодателей, сокращенные сроки обучения и обновленное оборудование в колледжах.

▼ Интенсивная практическая подготовка позволяет сократить время учебы по сравнению с обычными программами. Сроки уменьшаются до двух лет на базе 11 классов и до трех для выпускников 9 классов. При этом лучшие студенты получают от компании-партнера колледжа гарантированное трудоустройство и повышенную стипендию. На втором курсе с ними заключается целевой договор, и сразу после выпуска молодые специалисты могут приступить к работе.

▼ Техникумы и колледжи готовят по «Профессионалитету» специалистов для восьми отраслей промышленности: от сельского хозяйства до атомной энергетики. Всего в стране сформирован 141 кластер, в который входят образовательные организации и партнерские компании. В Свердловской области кластер, созданный при поддержке ТМК, объединяет Полевской многопрофильный техни-

# Профессионалитет: ты в хорошей компании



Пресс-служба ТМК



кум (ПМТ) с Северским трубным заводом и Каменск-Уральский политехнический колледж (КУПК) - с Синарским трубным заводом. Выпускники смогут трудоустроиться и на другие предприятия ТМК, например Первоуральский новотруб-

ный завод или в компанию «ТМК Технический Сервис».

▼ Поддерживаемый ТМК образовательный проект позволяет студентам осваивать наиболее востребованные на рынке специальности. ПМТ принимает студентов по компетенциям: «Обработка металлов давлением», «Сварочное производство», «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования», «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики». КУПК - по компетенциям «Обработка металла давлением» и «Мехатроника и мобильная робототехника». В 2022 году на эти специальности в ПМТ и КУПК поступили 150 человек.

▼ Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова  
Полевской, ул. Вершинина, 37, ул. Ленина, 16  
+7 (34350) 5-05-69, [www.polevskoyppl.nubex.ru](http://www.polevskoyppl.nubex.ru)

▼ Каменск-Уральский политехнический колледж  
Каменск-Уральский, ул. Алюминиевая, 60  
+7 (3439) 30-63-52, [www.kurc.ru](http://www.kurc.ru)

▼ Трубная Металлургическая Компания  
[www.tmk-group.ru](http://www.tmk-group.ru)





## Наша жизнь - результат принятых нами решений

### Дорогие выпускники!

Одна из приоритетных задач сферы образования - помочь школьникам определиться с тем, какую профессию они хотят выбрать. В Свердловской области десятки образовательных организаций, осуществляющих подготовку высокопрофессиональных специалистов, и очень важно сделать правильный выбор. Именно поэтому мы придаем большое значение профориентационной работе, которую наши педагоги проводят с детьми уже в детском саду. В регионе успешно реализуются национальный проект «Образование», комплексная программа «Уральская инженерная школа».

Безусловно, приоритеты в подготовке кадров определяются особенностью нашего региона, поэтому так значимо, чтобы на предприятия Свердловской области пришло новое поколение выпускников-инженеров. В то же время всегда востребованы такие неочевидно важные спе-

циалисты, как педагоги, врачи, аграрии. Главное, о чем должен помнить каждый выпускник, выбирая профессию и профессиональную образовательную организацию, например колледж или техникум, - это то, что выбор должен сделать он сам, хорошо понимая свои возможности, а также представляя уровень востребованности тех или иных специалистов.

Ежегодно мы проводим областные родительские собрания, в регионе регулярно проходят образовательные выставки и ярмарки профессий. Я рекомендую выпускникам внимательно и ответственно подойти к выбору сферы, с которой они планируют связать свою жизнь.

Желаю всем абитуриентам успехов в достижении поставленных целей!

**Министр образования  
и молодежной политики  
Свердловской области  
Юрий Биктуганов.**

### В НОМЕРЕ

Куда пойти учиться?	4
Когда сдаем ЕГЭ в 2023 году	6
Необходимый минимум	7
Высшие учебные заведения Свердловской области	8
ЕГЭ на 100 баллов. Реально!	10
Как справиться со стрессом, сдавая зачеты и экзамены	12
5 причин поступить в колледж или техникум	14
Низкий балл на ЕГЭ: в чем причина?	15
Учреждения среднего специального образования Свердловской области	16
На какую стипендию могут рассчитывать студенты	20
Пища для ума: что съесть перед экзаменом	22

### КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Абитуриент-2023

Справочник абитуриента - 2023 выпуск № 10  
Учредитель, редакция и издатель газеты -  
АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре,  
свидетельство ПИ № ФС77-58658 от 21.07.2014.  
12+

© АО ИД «Комсомольская правда», 2023.  
Размещенные в газете материалы не подлежат  
использованию другими лицами в какой бы то  
ни было форме без разрешения правообладателя.  
Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

Спецвыпуск (февраль 2023 г.) подготовлен  
при участии Екатеринбургского филиала  
АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА».  
Распространяется бесплатно.  
Директор филиала - А. Двизов.  
Редактор - Е. Удилова.  
E-mail: kp.ekb@phkp.ru, www.kp.ru  
Адрес редакции: 620075 г. Екатеринбург,  
ул. Мамина-Сибиряка, 52.  
Единый номер: +7 (343) 237-25-51.  
Редакция не несет ответственности  
за достоверность содержания рекламных  
материалов.

Отпечатано в типографии ООО «Полиграфкомбинат»:  
ИНН 6671032996, 620144, Свердловская область,  
г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 123, оф. 108,  
тел. 8 (343) 302-08-89.  
Тираж 20 000 экз. Заказ № 7815.  
Дата выхода - 22 февраля 2023 года.



**Выпускные экзамены все ближе, а это значит, что без пяти минут пора определяться с будущей профессией.**

Поступление в вуз - одно из первых взрослых испытаний, через которое проходит подросток (а с ним и его родители). И сложность заключается не только в необходимости получить высокий балл за экзамены и пройти по конкурсной основе. Это только половина успеха. Другая же его часть кроется в правильном выборе профессии. Той специальности, которая станет для подростка делом жизни.



### «ЖЕНСКИЕ» ПРОФЕССИИ

Если посмотреть на традиционные «женские» профессии, то, согласно мнению экспертов в сфере рекрутинга, тенденция сегодня не сильно изменилась по сравнению с тем, что было 5, 10 или даже 20 лет назад. Можно с уверенностью сказать, что воспитатель в детском саду, учитель - профессии, которые больше подходят прекрасной половине человечества. Нюансов тут много: это и мягкость характера для взаимодействия с молодыми умами, и приближенность к материнскому образу, и терпение. Если вы делаете выбор в пользу этой профессии, то посмотритесь к Уральскому педагогическому университету (УрГПУ) и Российскому государственному профессионально-педагогическому университету (РГППУ).

Примерно по тем же причинам девочкам рекомендуется рассмотреть в качестве будущей профессии психологию, которую прекрасно дают во многих вузах, либо медицину. А это Уральский государственный медицинский университет (УГМУ), Уральский федеральный университет (УрФУ) и другие.

Если рассматривать более «офисные» профессии, то к ним относятся секретарь, офис-ме-

# Куда пойти учиться?



Алексей БУЛАТОВ

неджер, помощник руководителя, бухгалтер, сотрудник кадровой службы и отдела по подбору персонала. Профильных вузов конкретно по данным направлениям нет, однако можно найти сильные факультеты или сделать выбор в пользу колледжа. Например, колледж железнодорожного транспорта (КЖТ) при Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС).

Более творческим студенткам стоит посмотреть в направлении профессий индустрии красоты: это и парикмахеры, и стилисты, и визажисты, и имиджмейкеры. Данным востребованным профессиям обучают в Уральском колледже индустрии красоты. Можно смотреть и в сторону других городов, например Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.



### А ПАРНЯМ?

Говоря о классических «мужских» профессиях, на ум сразу приходят такие рабочие специальности, как токарь, электрик, инженер по сварке, слесарь, механик, работ-

ник завода. Сейчас это востребованные и высокооплачиваемые профессии. Получить образование в рамках этих направлений можно в различных колледжах, а также в таких университетах, как Уральский федеральный университет или Уральский государственный горный университет (УГГУ).

Выбирая профессию, парни могут рассмотреть и дорожную отрасль: профессии, связанные с развитием транспортной инфраструктуры. В этом случае стоит обратить внимание на Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж, а также университеты УрФУ и УрГУПС, либо на такие вузы, как Российский университет транспорта (МИИТ), Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана.

К традиционно «мужским» и всегда желанным среди подрастающего поколения относятся профессии, связанные с обеспечением безопасности общества: сотрудники полиции, ГИБДД и МЧС, пожарные, военные, которым обучают в профильных учебных заведениях ведомств.

Несмотря на то, что опираться



на понятие «мужская» и «женская» профессии можно, специалисты в сфере подбора персонала советуют принимать решение исходя из совокупности факторов, смотреть в актуальное настоящее, анализировать будущее и, что немаловажно, обязательно заглянуть в собственную душу.



**КРИТЕРИИ  
 ВЫБОРА  
 УНИВЕРСИТЕТА**

1. Трудоустройство после вуза.
2. Возможность поменять траекторию обучения. Поступая в вуз, мало кто представляет себе будущую профессию. Бывает так, что во время учебы студент понимает, что хочет получить знания в другой области.
3. Возможность получить дополнительные знания. Нужно смотреть, какие факультативы, какие дополнительные программы есть. Чем более «прокаченным» выйдет выпускник, тем больше он будет стоить на рынке труда.
4. Насколько развита магистратура, какие есть на-

правления подготовки. Далеко не на все специальности берут бакалавров. Если вы хотите получить глубокое фундаментальное образование, нужно готовиться к шестилетнему (минимум) обучению.

5. Ведутся ли в вузе научные исследования. Во многих ведущих региональных вузах в последнее время открыты современные лаборатории, завезено уникальное научное оборудование, которого подчас нет даже в академических институтах.

6. Возможность обучения онлайн. Несколько лет назад Минобрнауки открыло «службу одного окна» для студентов, которые хотят учиться онлайн. Здесь выложены проверенные экспертами курсы от многих университетов. Но вот проблема - не все вузы готовы засчитать курс, если студент принес сертификат о том, что он пройден онлайн. А это неправильно: онлайн-курсы записывают лучшие преподаватели, и, понятно, такая учеба действительно приносит знания.



Александр БУЛАТОВ

**МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА**

**Наталья МАРТЫНОВА,**  
 топ-менеджер, консультант  
 по кадровым вопросам:



- Сегодня гендерная принадлежность условна уже во многих профессиях. Если еще 5-7 лет назад те же инженеры производственно-технических направлений были по большей части молодые люди, то, по личной статистике собеседований, сегодня 60% - это девушки. Как профориентолог могу сказать, что опираться только на свой пол при выборе профессии не верно. Для начала нужно задать себе три вопроса: чем я хочу заниматься? могу ли я это делать? можно ли монетизировать этот навык в заработную плату? Стоит получить обратную связь от специалистов в области, посмотреть рынок труда. Многие специалисты охотно общаются с молодежью даже на общественных началах. Надо заниматься тем, что любишь. Только тогда возможен реальный успех.

**Людмила МЕЛЬНИЧУК,**  
 руководитель направления  
 (HR business partner):



- Пройдет еще пару десятков лет, и такое понятие, как «мужская» и «женская» профессии, в целом потеряет свою актуальность. Уже сейчас меняется подход к соискателю, уже сейчас рассматривают кандидатов не просто по опыту работы, а по таким неформальным признакам, как психоэмоциональное состояние и готовность работать в конкретной сфере, по медицинским показаниям (в зависимости от должности и сферы), по особенностям характера, физической силе, готовности отдаваться своему делу, гибкости ума и мысли. Профессию сейчас необходимо выбирать с оглядкой на весь мир и будущее. Специалист всегда будет востребован, если он будет постоянно пополнять свой багаж компетенций новыми знаниями и практиками, получать новые навыки, развивать текущие и никогда не останавливаться на достигнутом.





Татьяна САМОЙЛОВА

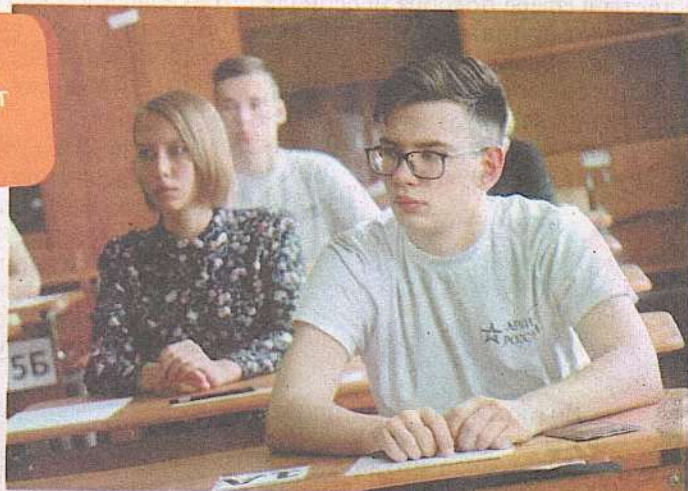
В 2023 году досрочный период сдачи для олимпиадников, спортсменов и школьников, которые не могли присутствовать в основную волну, начинается в марте.

Основной период ЕГЭ начинается в конце мая. Для тех, кто не справился с основными экзаменами на минималь-

Расписание по всем предметам публикует Федеральный институт педагогических измерений.

ные баллы для получения аттестата, в сентябре назначат дополнительный период.

В каждую из волн ЕГЭ определены резервные дни. Они предназначены для тех, кто пропустил основные сроки по болезни или другой уважительной причине.



### Расписание досрочного ЕГЭ

Дата	Предмет
20 марта	география, литература
23 марта	русский язык
27 марта	математика базового уровня, математика профильного уровня
30 марта	иностранные языки (письменная часть), биология, физика
3 апреля	иностранные языки (устная часть)
6 апреля	обществознание, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)
10 апреля	история, химия

### Резервные дни

12 апреля	география, химия, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), иностранные языки (устная часть), история
14 апреля	иностранные языки (письменная часть), литература, физика, обществознание, биология
17 апреля	русский язык
19 апреля	ЕГЭ по математике профильного уровня

### Расписание основного ЕГЭ

Дата	Предмет
26 мая	география, литература, химия
29 мая	русский язык
1 июня	математика, базовый и профильный уровень
5 июня	история, физика
8 июня	обществознание
13 июня	биология, иностранные языки (письменная часть)
16 и 17 июня	иностранные языки (устная часть)
19 и 20 июня	информатика и ИКТ

### Резервные дни

22 июня	русский язык
23 июня	география, литература, иностранные языки (устная часть)
26 июня	математика профильного уровня
27 июня	иностранные языки (письменная часть), биология, информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)
28 июня	обществознание, химия
29 июня	история, физика
1 июля	по всем учебным предметам

### Дополнительный период

6 сентября	русский язык
12 сентября	математика базового уровня





Алексей БУЛАТОВ

## Необходимый минимум

Есть три важных минимальных уровня баллов, которые необходимо набрать выпускнику на ЕГЭ.

Чтобы получить аттестат об окончании школы, нужно набрать минимальные баллы по двум обязательным предметам - русскому языку и математике. Для русского языка достаточно получить 36 тестовых балла и выше, по математике (профильный уровень) - 27 тестовых баллов, математика (базовый уровень) - 7 первичных баллов. Математику можно сдавать как базовую, так и профильную или оба этих экзамена вместе - для получения аттестата нужно набрать минимальные баллы хотя бы на одном из этих уровней.

Если результат оказался ниже требуемого, обязательные предметы можно пересдать в один из резервных дней. Вторая пересдача, если она нужна, назначается в сентябре. Конечно, о поступлении в вуз в этом году говорить уже не придется, но у выпускника будет шанс получить школьный аттестат. Если же обе попытки оказались провалены, выпускник получит справку об окончании школы и сможет попытаться пересдать экзамены на более высокий балл уже в следующем году.

Для подачи документов в вуз установлены другие пороговые баллы. Если выпускник набрал баллы ниже, университет просто не имеет права принимать у него документы ни на бюджет, ни на коммерче-

Предмет	Минимальные тестовые баллы
Русский язык	40
Математика (профильный уровень)	39
Обществознание	45
Физика	39
Литература	40
История	35
Химия	39
Иностранный язык	30
Биология	39
Информатика	44
География	40

ское обучение. Этот пороговый уровень показывает, что абитуриент недостаточно хорошо знает предмет, чтобы учиться на этой специальности, а значит, шансы, что он будет отчислен в первую же сессию, слишком высоки.

Впрочем, с минимальными тестовыми баллами поступить в более-менее престижный вуз практически нереально. Пороговый результат, необходимый для

### КСТАТИ

#### Где узнать результаты ЕГЭ?

Обычно проходит 7 - 14 дней после сдачи.

Обработка результатов происходит в несколько этапов. Сперва все данные с бланков попадают в Региональные центры обработки информации. Обработка результатов по обязательным предметам не должна превышать шести календарных дней. Предметы по выбору проверяются быстрее - в течение четырех календарных дней. Это связано с тем, что предметы по выбору сдает значительно меньше людей, чем обязательные.

Затем все результаты поступают на централизованную проверку в Федеральный центр тестирования. На это уходит до пяти календарных дней.

Далее результаты утверждаются в Государственной экзаменационной комиссии в течение одного дня. С результатами ЕГЭ можно ознакомиться на портале Госуслуг. Также результаты можно посмотреть на официальном портале Единого государственного экзамена. Для этого необходимо ввести свои ФИО, паспортные данные или код регистрации ЕГЭ.

Ксения КОНЮХОВА.

поступления, в каждом вузе и для каждого направления сильно отличается. При этом в первую и во вторую волны зачисления проходные баллы могут быть очень разными.

Поэтому при выборе вуза для подачи документов ориентироваться стоит на проходные баллы прошлых лет и учитывать, что в этом году проходной балл может подняться на 10 - 15 пунктов. Таким образом, нужно заранее планировать свою стратегию поступления и подавать документы на разные специальности в соответствии со своими баллами ЕГЭ: одно направление по баллам впритык, второе - с запасом в 5 - 10 баллов и третье - с проходным результатом прошлого года на 10 - 15 баллов ниже вашего результата. Кроме того, важно не забывать и об оценке портфолио и собственных достижениях - в разных вузах оно может приносить разные баллы.

Ксения АДАМОВИЧ.



# Высшие учебные заведения

№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон приемной комиссии +7 (343)	Сайт
1	ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина» (УрФУ)	Главный учебный корпус УрФУ г. Екатеринбург, ул. Мира, 19	375-45-07	www.urfu.ru
2	ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет» (УГЛТУ)	г. Екатеринбург, Сибирский тракт, 37	221-21-00	www.usfeu.ru
3	ФГБОУ ВО «Екатеринбургский государственный театральный институт» (ЕГТИ)	г. Екатеринбург, ул. Вайнера, 2	371-76-45	www.egti.ru
4	ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» (УрГУПС)	г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66	221-24-44	www.usurt.ru
5	Уральский институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» (РАНХиГС)	г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 66	257-20-40	www.ui.ranepa.ru
6	ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет» (УрГАУ)	г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42	371-33-63	www.urgau.ru
7	ФГБОУ ВО «Уральский государственный архитектурно-художественный университет» (УрГАХУ)	г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 23	371-94-90	www.usaaa.ru
8	ГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ (УГМУ)	г. Екатеринбург, ул. Репина, 3	214-86-71	www.usma.ru
9	ФГБОУ ВО «Уральская государственная консерватория им. М. П. Мусоргского» (УГК им. М. П. Мусоргского)	г. Екатеринбург, пр. Ленина, 26	371-21-80	www.uralconserv.org
10	ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет» (УрГЮУ)	г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, 21	374-43-63	www.usla.ru
11	ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» - филиал в г. Екатеринбурге	Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85	234-63-41	www.sport-ural.ru
12	ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет» (УрГЭУ)	г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 62	283-11-07	www.usue.ru
13	ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» (УрГПУ)	г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26	336-12-43	www.uspu.ru
14	ФГБОУ ВО «Уральский государственный горный университет» (УГГУ)	г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 30	283-06-06	www.ursmu.ru
15	ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ)	г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11	338-44-47	www.rsvpu.ru
16	МБОУ ВО «Екатеринбургская академия современного искусства» (ЕАСИ)	г. Екатеринбург, ул. Культуры, 3	+7 967-639-76-32	easi. ekaterinburg. rf





# Свердловской области

№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон приемной комиссии +7 (343)	Сайт
17	АНО ВО «Уральский университет - Уральский институт экономики, управления и права» (УИЭУиП)	г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 194	261-59-58	www.urep.ru
18	ЧОУ ВО «Институт международных связей» (ИМС)	г. Екатеринбург, ул. Отто Шмидта, 58	210-56-07	www.ims-ural.ru
19	АНО ВО «Гуманитарный университет» (ГУ)	г. Екатеринбург, ул. Студенческая, 19, каб. 404	305-50-75	www.gu-ural.ru
20	ФГКОУ ВО «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел России» (УрЮИ)	г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66	331-70-49	урюи.мвд.рф
21	ФГБОУ ВО «Уральский институт Государственной противопожарной службы Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (УрИ ГПС МЧС России)	г. Екатеринбург, ул. Мира, 22	360-80-12; 360-80-01	www.uigps.ru
22	Технический университет УГМК (ТУ УГМК)	г. Верхняя Пышма, пр. Успенский, 3, офис 605	+7 (34368) 78-300	www.tu-ugmk.com/

**Аккредитация бессрочная**  
priem2020@urep.ru  
**urep.ru**

**УРАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА** **ЗАОЧНАЯ ФОРМА - 3 ГОДА**

**ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР** **ВОЗМОЖНА ПОМЕСЯЧНАЯ ОПЛАТА**  
на направления высшего образования:

**ЭКОНОМИКА**  
Экономика организации  
Банковское дело  
Экономика малого бизнеса

**МЕНЕДЖМЕНТ**  
Финансовый менеджмент  
Финансовое право  
Психология управления  
Информационные технологии в управлении

**БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА**  
Управление проектами

**На базе 11 классов и на базе НПО**  
Очное - 4 года. Отсрочка от армии  
Очно-заочное, заочное - 5 лет

**На базе СПО, второе высшее**  
Очно-заочное, заочное - 3 года

**Поступление без ЕГЭ**

**Диплом государственного образца**

прием2020@urep.ru | Екатеринбург, ул. Луначарского, 194, н. 224  
urep.ru | (343) 261-59-58 261-30-07

**УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**  
Среднее профессиональное образование по специальности:

- ✓ **Право и организация социального обеспечения** (квалификация - юрист)
- ✓ **Правоохранительная деятельность** (квалификация - юрист)
- ✓ **Коммерция** (квалификация - менеджер по продажам, специализация - электронная коммерция)

**Формы и сроки обучения:**

- ✓ очная форма - 2 года 10 месяцев (на базе 9 классов), 1 год 10 месяцев (на базе 11 классов)
- ✓ заочная форма - 2 года 10 месяцев (на базе 9 и 11 классов), обучение организовано по сессиям или выходным дням

- Поступление в колледж без вступительных экзаменов и ЕГЭ
- В колледже действует система рассрочки по оплате за обучение
- Продолжение обучения в вузах в ускоренные сроки (поступление в вуз без сдачи ЕГЭ)
- Выпускники колледжа получают диплом СПО государственного образца

г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 194, оф. 412, тел.: +7 (343) 262-68-52, (343) 261-57-90  
Филиалы: г. Полевской, г. Серов, г. Каменск-Уральский, г. Лесной, г. Лысьва



Даем советы  
старшеклассникам  
и их родителям.

Мотивация сдать ЕГЭ по определенным предметам на высокий балл напрямую зависит от того, какой вуз и какую специальность выбрал ученик. Уже много лет в большинстве российских вузов отменены внутренние экзамены для выпускников школ (возможность сдать внутренние экзамены при поступлении имеют только абитуриенты с дипломом СПО) и принимаются только результаты ЕГЭ. Вступительные испытания проводятся только при поступлении на творческие специальности или направления, требующие особых психологических или физических качеств. Но базовые предметы (такие как, например, русский и литература) даже в творческих вузах принимаются только в виде школьных результатов ЕГЭ. А поскольку пересдать этот экзамен без уважительной причины набравший минимальные баллы ученик имеет право только через год, ситуация с поступлением осложняется еще больше и может обернуться катастрофой.

Для того чтобы быть во всеоружии, нужно быть внимательнее на уроках, прилежно учиться... Это все очевидно. Но мы поговорим о нюансах.

### ? Какие типичные ошибки совершают выпускники?

Не стоит забывать и о том, что большинство школ обучает своих подопечных по учебникам многолетней давности. Например, многим поколениям хорошо знаком учебник Пёрышкина по физике, и по нему все еще занимаются во многих школах. А Пёрышкин родился в 1902 году...

Это проверенные временем

## ЕГЭ на 100 баллов. Реально!



книги, но они не могут подстроиться под разноплановый экзамен со сложной системой оценивания.

Специфика заданий в различных разделах ЕГЭ даже в пределах одного и того же предмета различается. С задачей «заточить» ученика под требования экзамена удачно справляются многие репетиторы. Но не все могут позволить себе брать частные уроки.

Сейчас магазины и Интернет пестрят всевозможными пособиями с примерами заданий или образцами предыдущих лет. На сайте ФИПИ есть открытый банк заданий ЕГЭ. Это дает ученикам возможность понять формат предстоящего экзамена и набить руку.

На некоторых ресурсах можно найти рекомендации для учителей и подробный разбор того, за что снижают баллы по различным предметам на примере конкретных работ.

Кроме того, начиная с января, проводятся пробные ЕГЭ, где школьники могут оценить свои силы и понять, над чем еще им нужно поработать. Репетировать таким образом сдачу одного и того же предмета можно несколько раз.

### ? Кто получит максимальный балл

**Во-первых**, четко распределите время занятий и отдыха. Во время отдыха обязательно занимайтесь спортом. Это стимулирует работу мозга.

**Во-вторых**, учитесь заниматься с удовольствием. Среди предметов, которые вы сдаете, наверняка есть такие, которые вам нравятся. Представьте себе, что вы занимаетесь исследованиями в любимой сфере.

**И наконец**, не бойтесь ЕГЭ. Страх парализует умственные способности. Это лишь экзамен. Вспомните истории о том, как на актерский факультет поступал человек, который пришел за компанией, поддержать своего товарища.

### 11 способов развития памяти

✓ Учите осознанно. Осмысленный материал запоминается в 9 раз быстрее.

✓ Выделяйте основное. В любом тексте есть главное и второстепенное.

✓ «Эффект края». Наш мозг обладает способностью запоминать информацию в начале

и в конце текста. Если вам нужно запомнить слова, чередуйте их порядок.

✓ Меняйте тематику. При изучении иностранных слов учите по несколько слов из разных тематик.

✓ Учите противоположное. Синонимы - антонимы.

✓ Методика «чертоги разума», также известная как метод Локи. Вы представляете воспоминание как предмет и помещаете его в определенную комнату.

✓ Слова-гвозди. Слово, которое вам нужно выучить, вы присоединяете к какому-то слову, которое вы уже знаете.

✓ Ассоциативная память. Ассоциации могут быть любыми, лишь бы они были вам удобны и помогали запоминать.

✓ Сочиняйте истории. Методика хорошо подходит для запоминания дат и событий.

✓ Используйте диктофон. У многих людей хорошо развито восприятие на слух, вполне возможно, что вы в их числе.

✓ Визуализируйте материал. Задействуйте мышечную память. Это работает!

Дерзайте, и все получится!  
**Софья Никифорова.**

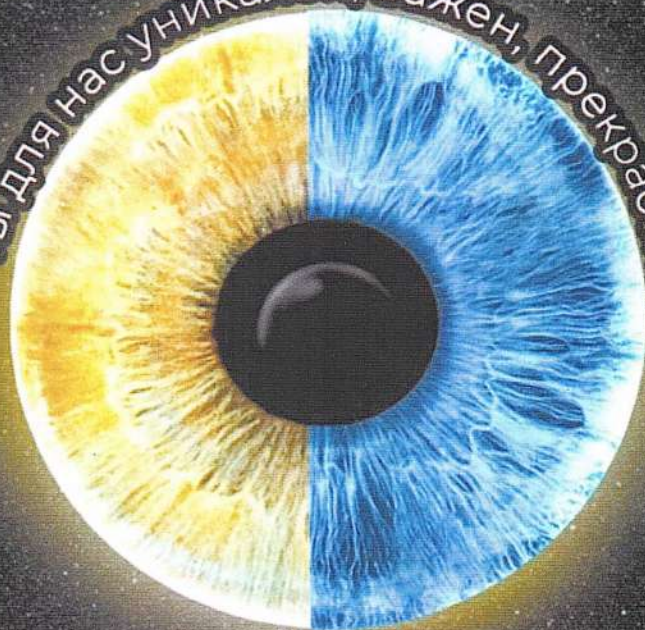


Устали от очков  
и линз?

Хотите видеть  
четко?

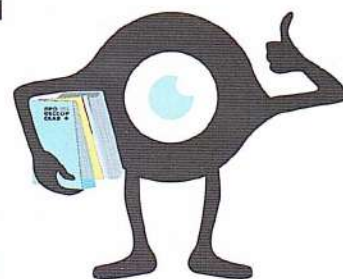
Хотите улыбаться  
чаще и учиться  
лучше?

Ты для нас уникален, важен, прекрасен!



## 5 шагов к хорошему зрению:

- Перейти по QR-коду и посмотреть отзывы
- Записаться на прием онлайн
- Пройти комплексное обследование и выбрать технологию коррекции
- Запланировать и сделать операцию
- Обрести свободу жизни без очков и линз



Будьте свободнее, учитесь лучше, улыбайтесь чаще с отличным зрением от Профессорская +

Лазерная  
коррекция зрения

ОТ  
**11 000** руб.




**ПРО  
ФЕССОР  
СКАЯ +**

клиника  
офтальмо  
хирургии

Екатеринбург,  
ул. Вайнера, 15  
ул. Восточная, 30  
ул. Московская, 56/2

**+7 (343) 289-10-55**

 **mcprof.ru**

 professorskaya\_plus

 professorskaya\_plus

 professorskaya.plus

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Как справиться со стрессом,

Даем советы и техники, которые помогут расслабиться.

Почти половина студентов (47 %) оценивают уровень стресса перед экзаменом в 10 баллов по 10-балльной шкале. Еще 32 % студентов оценили свое стрессовое состояние в 8 - 9 баллов. Это данные из статьи Е. В. Киселёвой «Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия».

## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

Есть две причины, способствующие возникновению экзаменационного стресса. **Во-первых, неуверенность в своих знаниях.** Она, в свою очередь, может быть истинной, вызванная реальными пробелами в знаниях, и ложной, связанной с боязнью неизвестного. **Во-вторых, переоценка значимости экзамена.** Эта оценка может быть навязана родителями или обществом.

Несколько симптомов проявления экзаменационного стресса.

**1 Эмоциональные симптомы:** раздражительность, тревога, паника, растерянность, неуверенность, подавленность.

**2 Физиологические:** головная боль, перепады артериального давления, тошнота, мышечное напряжение.

**3 Когнитивные:** ухудшение памяти, рассеянность, ослабление способности к концентрации внимания, кошмары, плохой сон.



**4 Поведенческие:** ухудшение аппетита и сна, прокрастинация (когда нежелание готовиться к экзамену постоянно подменяется какими-то другими «срочными» делами), вовлечение в нервные разговоры о предстоящем экзамене других людей. А также слишком много кофе и (или) алкоголя.

При этом некоторых стресс мобилизует, заставляет сконцентрироваться. Мозг анализирует всю информацию, которую можно хоть как-то приспособить к теме экзаменационного вопроса. Они вспоминают то, что в жизни бы никогда не вспомнили, и даже то, что совсем не знали.

Часть студентов на экзамене стресс, наоборот, заставляет экать, бекать, потеть... Ощущение собственной беспомощности доводит до полубморочного состояния. Некоторые преподаватели помогают студенту собраться, задают наводящие вопросы, подбадривают. Другие за время сессии уже сами озверели от бесконечных бэ и мэ на экзаменах. Не можешь внятно изложить материал - твои проблемы...


## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ЗАПАХ ГАЗА?


**1** Максимально быстро выключите газовое оборудование, в первую очередь перекройте вентиль газовой трубы.

**2** Откройте окна и покиньте помещение, где обнаружена утечка.

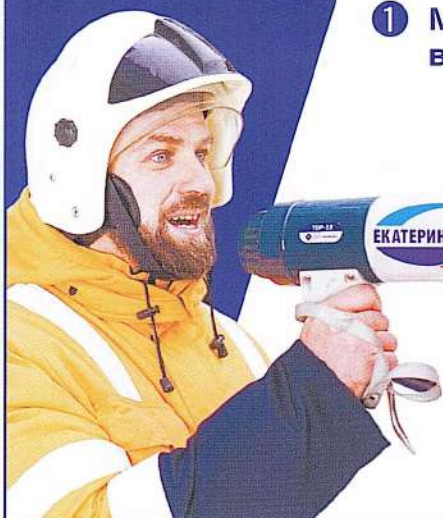
**3** Незамедлительно сообщите о происшествии **по номеру 104.**

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

 Включать / выключать освещение, электроприборы, звонить в электрозвонок.

 Зажигать огонь.

 Курить.





# Сдавая зачеты и экзамены

## 5 ТЕХНИК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПОКОИТЬСЯ

✓ **Меняйте отношение к ситуации.** Помните, что стресс вызывает не сама ситуация, а отношение к ней. Чем дольше мы «гоняем» в голове мысли, что сессия - это нечто ужасное, а любая попытка выучить обречена на провал, тем больше начинаем верить в это как в истину. Более правильный подход - воспринимать экзамен как сложную задачу, которую надо решить. Помните неудачный опыт тоже опыт.

✓ **Настройтесь на пятерку.** Сядьте на стул ровно, расслабьтесь, обопритесь о спинку и начинайте спокойно дышать, представляя себе, как будто вы уже сдали экзамен на пятерку. Что вы чувствуете? Как радуетесь хорошей оценке? Зафиксируйте это состояние и идите отвечать.

✓ **Дышите.** Непосредственно перед экзаменом можно выполнять специальные дыхательные техники. Например, даже простейшие десять медленных вдохов-выдохов помогут прийти в себя и снизить уровень стресса и тревожности. Вдохи и выдохи должны быть медленными, сконцентрированными.

✓ **Танцуйте.** Если есть возможность включить музыку - сделайте это. Если нет - вспомните любимый трек, напевайте его и танцуйте, танцуйте, танцуйте. Любые движения способны восстановить душевное равновесие. Во время такой нагрузки мозг вырабатывает нейромедиаторы, которые отвечают за хорошее настроение и снижают тревожность.

✓ **Отвлекитесь на пальцы.** Наставник личностного роста Светлана Колотухина во время стресса рекомендует отвлечься на свои пальцы. Они тесно связаны с системами нашего тела, а значит, даже самые

легкие упражнения помогут решить сложные задачи на ЕГЭ. Соедините большие пальцы полукольцом, остальные - в треугольник. Такое положение кистей налаживает связь между правым и левым полушарием и помогает сконцентрироваться. Далее соедините с легким надавливанием подушечки безымянных и больших пальцев на каждой руке. Остальные выпрямите. Это упражнение поможет успокоиться в момент сильного стресса. Также, по словам Светланы, кончиками пальцев можно просто перебирать четки, бусы, китайские

шарики и другие предметы. Чем больше мелких и точных движений требует задание, тем лучше будет результат.

Анна КУКАРЦЕВА.



## ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ

### «ХОЧУ, МОГУ И БУДУ»

Для подростков и их родителей



#### Ваш ребенок:

- ✓ Получит финансовую грамотность
- ✓ Лучше узнает свои ресурсы и способности
- ✓ Повысит коммуникабельность
- ✓ Быстро найдет ответы на свои вопросы

#### В чем уникальность моих игр?

- ✓ Становится крепче семья
- ✓ Больше взаимопонимания между детьми и родителями
- ✓ Определяются склонности и особенности характера детей и взрослых
- ✓ Выстраиваются гармоничные отношения с деньгами
- ✓ Это восполнение через игру пробелов в тренировке и усвоении SOFT SKILLS вашего ребенка

РЕШИ СВОЙ ЗАПРОС  
МЯГКО, ЭКОЛОГИЧНО  
И В ИГРОВОМ ФОРМАТЕ.

Никакой теории, тетрадей и учебников. Только ваша открытость миру и любовь к себе и своей семье.

#### Наталья Зинченко

Агент перемен:  
бизнес-тренер,  
практикующий  
Аромастилист  
и Игропрактик.



Запишись на игру:  
тел./WhatsApp: +7-922-457-77-55

vk.com/znn\_agent\_peremen  
t.me/znn\_agent\_peremen



# 5 ПРИЧИН ПОСТУПИТЬ В КОЛЛЕДЖ ИЛИ ТЕХНИКУМ



1

В колледж или техникум можно поступить, окончив 9-й класс. Выпускники приобретают профессию раньше, чем их сверстники, получающие высшее образование.

2

Средние специальные учебные заведения обладают современной материально-технической базой, позволяющей получить практические профессиональные навыки.

3

Выпускники востребованы на рынке труда. Квалифицированный токарь может зарабатывать гораздо больше, чем начинающий банковский клерк.

4

Возможность участвовать в соревнованиях профмастерства. Например, чемпионат «Молодые профессионалы» по методике WorldSkills, цель которой - повышение престижа рабочих профессий.

5

По завершении обучения и успешной сдаче ЕГЭ можно поступить в высшее учебное заведение, но учиться уже по сокращенной программе.



## УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА • ДИПЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗЦА  
ОБЩЕЖИТИЕ ДЛЯ ИНОГОРОДНИХ • ОТСРОЧКА ОТ АРМИИ  
ПОВЫШЕННЫЕ СТИПЕНДИИ • ДОСТУПНОЕ КОММЕРЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ  
ТРУДОУСТРОЙСТВО ВЫПУСКНИКОВ



### ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

21.03.02 Землеустройство и кадастры  
35.03.04 Агронимия  
35.03.05 Садоводство  
35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции  
36.03.02 Зоотехния  
36.05.01 Ветеринария  
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза  
38.03.01 Экономика  
38.03.02 Менеджмент

15.03.02 Технологические машины и оборудование  
20.03.01 Техносферная безопасность  
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
35.03.06 Агроинженерия  
19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
35.03.10 Ландшафтная архитектура  
38.03.03 Управление персоналом  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

г. Екатеринбург,  
ул. К. Либкнехта, 42  
8 (343) 350-58-94,  
8 (343) 227-27-77  
[www.urgau.ru](http://www.urgau.ru)  
[vk.com/urgauru](https://vk.com/urgauru)



реклама

### СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

35.02.05 Агронимия (9 кл.)  
21.02.05 Земельно-имущественные отношения (9 кл.)  
35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (9 кл.)  
36.02.01 Ветеринария (9, 11 кл.)  
35.02.15 Кинология (11 кл.)  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (11 кл.)

Поступление  
по среднему  
баллу аттестата,  
без вступительных  
экзаменов



**Разбираемся, в каких случаях стоит подавать на апелляцию и как отстоять свои баллы.**

### Поводы для апелляции.

Официальных поводов подать на апелляцию всего два.

**Во-первых**, это нарушение процедуры проведения экзамена: например, если в аудитории не хватило черновых листов или в коридоре шумели ремонтники. В таких случаях на апелляцию надо подавать в тот же день, не выходя из школы, где проходил экзамен.

**Во-вторых**, несогласие с выставленными баллами. Например, если компьютер неверно распознал слова и буквы в тестовой части или если эксперты, на ваш взгляд, недооценили письменную часть. Тут подать заявление на апелляцию нужно в течение двух рабочих дней после официальной публикации результатов по предмету. То есть надо не ждать, пока школа вывесит списки с баллами на доске объявлений (она это может сделать и спустя неделю), а самому проверять результаты в личном кабинете на официальном портале Единого госэкзамена.

**Во всех остальных случаях апелляция просто не будет рассматриваться. В каких случаях подавать апелляцию бесполезно:**

- Претензии «что за дурацкий вопрос» не пройдут.
- Тестовая часть не обсуждается: оспорить результат можно, только если компьютер что-то неправильно распознал.
- Нарушения со стороны выпускника. Пришел со смартфоном или шпаргалкой.
- Экзаменационная работа неправильно оформлена.

### ? Как написать заявление на апелляцию

Если ученик считает, что во время экзамена были допущены нарушения, он должен подать на апелляцию в тот же день, не выходя из пункта проведения экзамена. В случае несогласия с выставленной оценкой, ученик должен оспорить решение в течение двух рабочих дней, следующих после объявления результатов.

Чтобы подать на апелляцию, необходимо получить у директора своей школы специальную форму в двух экземплярах. Заполненные заявления нужно отдать

## Низкий балл на ЕГЭ: В чем причина?

Алексей БУЛАТОВ

на подпись директору, после чего один экземпляр остается у участника ЕГЭ, а второй нужно передать в конфликтную комиссию. О времени и месте рассмотрения апелляции сообщат отдельно. С собой надо взять паспорт. Во время процедуры вам покажут копии ваших бланков: если компьютер правильно распознал все ответы, нужно будет подписать протокол рассмотрения апелляции.

При жалобах на нарушение порядка проведения экзамена организаторы проводят проверку: поднимают записи с камер, опрашивают ассистентов и общественных наблюдателей. Если нарушения были, то выпускнику аннулируют его результат, и экзамен надо будет пересдать в один из резервных дней. Комиссия должна принять решение в течение двух рабочих дней после получения заявления.

Апелляцию на несогласие с результатами рассматривают дольше - в течение 4 рабочих дней. Если претензии есть к тому, как компьютер распознал ответы в тестовой части, эксперты просто перепроверят бланки и обновят результат. То есть участие выпускника тут и не требуется.

Если жалобы есть на письменную или устную части, то выпускники получают целый пакет документов - копию своей работы и аудиозаписи ответов, копии протоколов оценки со всеми пометками. А вот черновики не рассматриваются, так что если вы не успели перенести в бланк правильный ответ, жаловаться бесполезно.

### ? Какие использовать аргументы

Главное, на что надо делать упор, - это на то, что работа соответствует всем требованиям и критериям оценки. Для этого

надо как минимум познакомиться с ними - все эти материалы размещены на сайте Федерального института педагогических измерений.

Затем комиссия назначит время и место рассмотрения апелляции. На нее можно прийти вместе с родителями или опекунами. Учителей брать с собой нельзя, поэтому все аргументы стоит обсудить с педагогом заранее. На все про все отводится около 20 минут.

Баллы изменят, если выпускник укажет на технические ошибки или неправильное оценивание своей работы. Причем баллы могут как поднять, так и понизить, поэтому лишний раз искушать судьбу не стоит. Особенно это касается победителей и призеров олимпиад: им, чтобы подтвердить свою льготу, нужно набрать не меньше 75 баллов по профильному предмету. Как говорят эксперты, почти 80 % подающих на апелляцию - это олимпиадники, которым не хватило нескольких баллов до нужного уровня.

### ? На сколько баллов можно поднять результаты ЕГЭ

Обычно по итогам апелляции удается отбить 1 - 3 балла. Дело в том, что задания тестовой части «стоят» не так много. А часть с развернутым ответом проверяют эксперты, прошедшие специальную подготовку и набившие руку на сотнях таких работ. Но были случаи, когда выпускникам удавалось отстоять свое мнение и поднять результаты на 10 баллов.

Результаты пересмотра своей работы выпускник сможет увидеть на официальном портале ЕГЭ, а также на портале Госуслуг.

**Ксения КОНЮХОВА.**





# Учреждения среднего специального образования

№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон	Сайт
<b>АЛАПАЕВСК</b>				
1	ГБПОУ СО «Алапаевский многопрофильный техникум»	г. Алапаевск, ул. Ленина, 11, корпус 1	+7 (34346) 2-16-64	www.almt.pф
<b>АЛАПАЕВСКИЙ РАЙОН</b>				
2	ГАПОУ СО «Верхнесинячихинский агропромышленный техникум»	п. Верхняя Синячиха, ул. Октябрьская, 62/1	+7 (34346) 4-75-36,	http://BCАПТ.РФ
<b>АРТЕМОВСКИЙ</b>				
3	ГАПОУ СО «Артемковский колледж точного приборостроения»	г. Артемковский, ул. Мира, 13	+7 (34363) 2-21-71	http://актп.рф/
<b>АРТИНСКИЙ РАЙОН</b>				
4	ГБПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»	п. Арти, ул. Ленина, 258	+7 (34391) 2-19-18	http://aat-arti.ru
<b>АСБЕСТОВСКИЙ РАЙОН</b>				
5	ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»	г. Асбест, ул. Ладыженского, 7	+7 (34365) 3-50-40	https://aptasbest.ru
<b>БЕЛОЯРСКИЙ РАЙОН</b>				
6	ГАПОУ СО «Белоярский многопрофильный техникум»	п. Белоярский, ул. Школьная, 1	+7 (34377) 4-75-50, 7-68-18	www.bel-nt.ru
<b>БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН</b>				
7	ГАПОУ СО «Березовский техникум «Профи»	г. Березовский, ул. Мира, 5	+7 (343) 694-56-06	www.berprofi.ru
<b>БОГДАНОВИЧСКИЙ РАЙОН</b>				
8	ГБПОУ СО «Богдановичский политехникум»	г. Богданович, ул. Гагарина, 10	+7 (34376) 5-09-39	http://bgdn-bpt. profiedu.ru
<b>ВЕРХНЕПЫШМИНСКИЙ РАЙОН</b>				
9	ГБПОУ СО «ВПМТТ «Юность»	г. Верхняя Пышма, ул. Кривоусова, 53	+7 (34368) 5-44-86	https://впюность.рф
<b>ВЕРХНЕТУРИНСКИЙ РАЙОН</b>				
11	ГБПОУ СО «Верхнетуринский механический техникум»	г. Верхняя Тура, ул. Грובה, 1а	+7 (34344) 4-73-11, 4-62-26	http://vtmt.ru
<b>ЕКАТЕРИНБУРГ</b>				
12	ГАПОУ СО «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж»	г. Екатеринбург, пр. Ленина, 91	+7 (343) 374-01-10	https://adk.uralschool. ru
13	ГАПОУ СО «Екатеринбургский колледж транспортного строительства»	г. Екатеринбург, ул. Первомайская, 73	+7 (343) 374-04-01	http://www.ects.ru/
14	ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»	г. Екатеринбург, ул. Декабристов, 83	+7 (343) 257-47-46	http://емколледж.рф/
15	ГАПОУ СО «Екатеринбургский политехникум»	г. Екатеринбург, пер. Короткий, 1	+7 (343) 263-03-60	http://ekpt.ru/
16	ГАПОУ СО «Екатеринбургский промышленно-технологический техникум им. В. М. Курочкина»	г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 13	+7 (343) 338-44-84	director@eptt.ru
17	ГАПОУ СО «Екатеринбургский техникум «Автоматика»	г. Екатеринбург, ул. Надеждинская, 24	+7 (343) 324-03-79	http://etavtomatika.ru/
18	ГАПОУ СО «Екатеринбургский техникум химического машиностроения»	г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 36	+7 (343) 258-95-95	www.ethm.ru
19	ГАПОУ СО «Екатеринбургский торгово-экономический техникум»	г. Екатеринбург, ул. Большакова, 65	+7 (343) 305-50-65 доб. 132	www.ektec.ru
20	ГАПОУ СО «Екатеринбургский экономико-технологический колледж»	г. Екатеринбург, ул. Декабристов, 58	+7 (343) 257-44-49	www.eetk.ru
21	ГАПОУ СО «Екатеринбургский энергетический техникум»	г. Екатеринбург, ул. Умельцев, 1	+7 (343) 256-96-14	http://ekbenergo.ru/
22	ГАПОУ СО «Колледж управления и сервиса «Стиль»	г. Екатеринбург, ул. Белинского, 91	+7 (343) 251-38-67	http://style-ekb.ru/
23	ГАПОУ СО «Областной техникум дизайна и сервиса»	г. Екатеринбург, пер. Красный, 3	+7 (343) 378-17-25	http://www.otdis.ru/



№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон	Сайт
24	ГАПОУ СО «Екатеринбургский техникум отраслевых технологий и сервиса»	г. Екатеринбург, ул. Советская, 7, корпус 5	+7 (343) 341-53-96	<a href="http://www.parikmaher-ekb.ru/">http://www.parikmaher-ekb.ru/</a>
25	ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж»	г. Екатеринбург, ул. Юмашева, 20	+7 (343) 368-42-78	<a href="http://www.sopkekb.ru">www.sopkekb.ru</a>
26	ГАПОУ СО «Социально-профессиональный техникум «Строитель»	г. Екатеринбург, ул. Артинская, 26	7 (343) 227-30-70	<a href="http://splstroitel.uralschool.ru/">http://splstroitel.uralschool.ru/</a>
27	ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»	г. Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, 16	+7 (343) 367-26-62	<a href="http://www.kulinar66.ru">www.kulinar66.ru</a>
28	ГАПОУ СО «Уральский государственный колледж им. И. И. Ползунова»	г. Екатеринбург, пр. Ленина, 28	+7 (343) 371-89-08	<a href="http://www.ugkc.ru/">http://www.ugkc.ru/</a>
29	ГАПОУ СО «Уральский железнодорожный техникум»	г. Екатеринбург, ул. Билимбаевская, 26	+7 (343) 322-93-78	<a href="http://urgt66.ru/">http://urgt66.ru/</a>
30	ГАПОУ СО «Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты»	г. Екатеринбург, пер. Саранинский, 6	+7 (343) 385-65-45	<a href="http://www.eppc.ru/">http://www.eppc.ru/</a>
31	ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»	г. Екатеринбург, ул. Малышева, 117	+7 (343) 374-30-15	<a href="http://www.uksap.ru">www.uksap.ru</a>
32	ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства»	г. Екатеринбург, ул. Умельцев, 5	+7 (343) 256-96-24	<a href="http://www.uktp.ru/">http://www.uktp.ru/</a>
33	ГАПОУ СО «Уральский политехнический колледж - Межрегиональный центр компетенций»	г. Екатеринбург, пр. Ленина, 89	+7 (343) 374-24-01	<a href="http://www.urpc.ru/">http://www.urpc.ru/</a>
34	ГАПОУ СО «Уральский радиотехнический колледж им. А. С. Попова»	г. Екатеринбург, ул. Крауля, 168	+7 (343) 242-50-64	<a href="http://www.urtt.ru">www.urtt.ru</a>
35	ГАПОУ СО «Уральский техникум автомобильного транспорта и сервиса»	г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 14	+7 (343) 305-14-15	<a href="http://www.urtatis.ru">www.urtatis.ru</a>
36	ГАПОУ СО «Уральский техникум «Рифей»	г. Екатеринбург, пер. Корейский, 6	+7 (343) 218-41-62	<a href="http://www.ut-rifey.ru">www.ut-rifey.ru</a>
<b>ИРБИТСКИЙ РАЙОН</b>				
37	ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»	г. Ирбит, ул. Первомайская, 39	+7 (34355) 6-67-39	<a href="http://www.irbitgc.ru/">http://www.irbitgc.ru/</a>
38	ГАПОУ СО «Ирбитский мотоциклетный техникум»	г. Ирбит, ул. Пролетарская, 28	+7 (34355) 6-34-80	<a href="http://imt-irbit.ru/">http://imt-irbit.ru/</a>
39	ГАПОУ СО «Ирбитский политехникум»	г. Ирбит, ул. Южная, 12	+7 (34355) 6-73-01	<a href="http://ipt66.ru">http://ipt66.ru</a>
40	ГБПОУ СО «Ирбитский аграрный техникум»	п. Зайково, ул. Коммунистическая, 197	+7 (34355) 3-45-68	<a href="http://иат.ирбитский-район.рф/">http://иат.ирбитский-район.рф/</a>
<b>КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ РАЙОН</b>				
41	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»	г. Каменск-Уральский, ул. Алюминиевая, 60	+7 (3439) 30-63-52	<a href="http://www.kupc.ru">www.kupc.ru</a>
42	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»	г. Каменск-Уральский, ул. Южная, 4; ул. О. Кошевого, 21	+7 (3439) 39-61-22	<a href="http://kutts.ru/">http://kutts.ru/</a>
43	ГБПОУ СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»	г. Каменск-Уральский, ул. Строителей, 13	+7 (3439) 34-91-77	<a href="http://www.kupedc.ru">www.kupedc.ru</a>
44	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»	г. Каменск-Уральский, ул. Механизаторов, 20	+7 (3439) 39-61-94	<a href="http://kyat.pф/">http://kyat.pф/</a>
45	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»	г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, 6	+7 (3439) 31-72-51	<a href="http://kypt.ru/">http://kypt.ru/</a>
<b>КАМЫШЛОВСКИЙ РАЙОН</b>				
46	ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»	г. Камышлов, ул. Маяковского, 11	+7 (34375) 2-08-03	<a href="http://kpk.uralschool.ru">http://kpk.uralschool.ru</a>
47	ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»	г. Камышлов, ул. Энгельса, 167	+7 (34375) 2-45-32	<a href="http://www.kamtechprom.ru">www.kamtechprom.ru</a>
48	ГБПОУ СО «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»	г. Камышлов, ул. Северная, 63	+7 (34375) 2-38-40	<a href="http://kamgtt-info.ru/">http://kamgtt-info.ru/</a>
<b>КАРПИНСКИЙ РАЙОН</b>				
49	ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум»	г. Карпинск, ул. Куйбышева, 54	+7 (34383) 3-24-40	<a href="http://kmt-karpinsk.ru/">http://kmt-karpinsk.ru/</a>

Продолжение на стр. 18 - 19



# Учреждения среднего специального образования

№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон	Сайт
<b>КАЧКАНАРСКИЙ РАЙОН</b>				
50	ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж»	г. Качканар, ул. Д. И. Гикалова, 11	+7 (34341) 6-12-42	<a href="http://kgpk.my1.ru/">http://kgpk.my1.ru/</a>
<b>КРАСНОУРАЛЬСКИЙ РАЙОН</b>				
51	ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»	г. Красноуральск, ул. Калинина, 14	+7 (34343) 2-25-94	<a href="http://kmt-krasnouralsk.ru">http://kmt-krasnouralsk.ru</a>
<b>КРАСНОТУРЫНСКИЙ РАЙОН</b>				
52	ГБПОУ СО «Красноуральский политехникум»	г. Красноуральск, ул. Рюмина, 15а	+7 (34384) 3-89-85	<a href="http://kpt.na4u.ru">http://kpt.na4u.ru</a>
53	ГАПОУ СО «Красноуральский индустриальный колледж»	г. Красноуральск, ул. Баззроевская, 1	+7 (34384) 6-32-20	<a href="http://www.kikinfo96.ru">www.kikinfo96.ru</a>
54	ГБПОУ СО «Красноуральский аграрный колледж»	г. Красноуральск, ул. Пролетарская, 62	+7 (34394) 7-57-88, +7 (34394) 7-57-69	<a href="http://agrokolledg-ural.school.ru/">http://agrokolledg-ural.school.ru/</a>
55	ГБПОУ СО «Красноуральский педагогический колледж»	г. Красноуральск, ул. Свердлова, 18	+7 (34394) 7-00-20 (доб. 0)	<a href="http://www.kpkollege.ru">www.kpkollege.ru</a>
56	ГБПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»	г. Красноуральск, ул. Ремесленная, 7	+7 (34394) 9-65-20	<a href="http://www.kmt66.ru">www.kmt66.ru</a>
<b>ЛЕСНОЙ</b>				
57	ГБПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терешкина»	г. Лесной, ул. Мамина-Сибиряка, 14	+7 (34342) 2-69-60	<a href="https://poly.profiedu.ru">https://poly.profiedu.ru</a>



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Областной техникум дизайна и сервиса»**

[www.otdis.ru](http://www.otdis.ru) Лицензия № 18770 от 15.06.2016 г. Свидетельство о государственной аккредитации № 9045 от 21.06.2016 г.

- г. Екатеринбург, пер. Красный, 3, тел.: **8 (343) 378-17-25, 378-17-21, 378-17-23**  
ост. транспорта «Управление дороги», ст. метро «Динамо».
- г. Екатеринбург, ул. Стахановская, 43, тел.: **8 (343) 307-18-75, 307-18-78**  
ост. транспорта «Ильича», ст. метро «Уралмаш».

**Обучение на бюджетной и внебюджетной основе**

Наименование профессии/специальности	Базовое образование	Срок обучения	Форма обучения	Квалификация
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА</b>				
Конструирование, моделирование и технология швейных изделий	9 кл.	3 г. 10 мес.	Очная	Технолог-конструктор
Страховое дело (по отраслям)	9 кл.	2 г. 10 мес.	Очная	Специалист страхового дела
Реклама	9 кл.	3 г. 10 мес.	Очная	Специалист по рекламе
Банковское дело (платное обучение)	9 кл.	2 г. 10 мес.	Очная	Специалист банковского дела
Дизайн (по отраслям)	9 кл.	3 г. 10 мес.	Очная	Дизайнер
<b>ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ</b>				
Закройщик	9 кл.	2 г. 10 мес.	Очная	Закройщик, портной
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА для лиц ОВЗ, не имеющих основного общего образования</b>				
Оператор швейного оборудования (швея)		1 г. 10 мес.	Очная	Швея



№	Наименование образовательного учреждения	Адрес	Телефон	Сайт
<b>НЕВЬЯНСК</b>				
58	ГАПОУ СО «Уральский горнозаводской колледж им. Демидовых»	г. Невьянск, ул. Луначарского, 26, корпус 1; ул. Дзержинского, 6а, корпус 2	+7 (34356) 4-42-42 (доб.334)	<a href="http://ургу.рф">http://ургу.рф</a>
<b>НИЖНЕСЕРГИНСКИЙ РАЙОН</b>				
59	ГАПОУ СО «Сергинский многопрофильный техникум»	п. Верхние Серги, ул. Розы Люксембург, 13а	+7 (34398) 2-54-84	<a href="http://vs-texnikum.ru/">http://vs-texnikum.ru/</a>
<b>НИЖНИЙ ТАГИЛ</b>				
60	ГАПОУ СО «Высокогорский многопрофильный техникум»	г. Нижний Тагил, Липовый тракт, 11	+7 (3435) 47-81-01	<a href="http://vmtnt.ru">http://vmtnt.ru</a>
61	ГАПОУ СО «Нижнетагильский горно-металлургический колледж им. Е. А. и М. Е. Черепановых»	г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 38; ул. Циолковского, 41; ул. Индустриальная, 66	+7 (3435) 21-55-92	<a href="http://www.ntgmk.ru">www.ntgmk.ru</a>
62	ГАПОУ СО «Нижнетагильский государственный профессиональный колледж им. Никиты Акинфиевича Демидова»	г. Нижний Тагил, ул. Карла Маркса, 2; ул. Мира, 57	+7 (3435) 21-50-60	<a href="http://ntgpk.com/">http://ntgpk.com/</a>
63	ГАПОУ СО «Нижнетагильский железнодорожный техникум»	г. Нижний Тагил, ул. Балакинская 2а	+7 (3435) 47-86-01	<a href="http://нтжт.рф/">http://нтжт.рф/</a>
64	ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»	г. Нижний Тагил, ул. Островского, 3	+7 (3435) 41-31-20	<a href="http://ntpk1.ru/">http://ntpk1.ru/</a>
65	ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж № 2»	г. Нижний Тагил, ул. Коровина, 1	+7 (3435) 33-76-41	<a href="http://www.ntpk2.ru">www.ntpk2.ru</a>
66	ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительный колледж»	г. Нижний Тагил, пр. Мира, 58	+7 (3435) 43-28-28	<a href="http://www.ntst-edu.ru">www.ntst-edu.ru</a>
67	ГАПОУ СО «Нижнетагильский техникум металлообрабатывающих производств и сервиса»	г. Нижний Тагил, ул. Юности, 9	+7 (3435) 33-06-29	<a href="https://nttrmps.ru">https://nttrmps.ru</a>
68	ГАПОУ СО «Нижнетагильский торгово-экономический колледж»	г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 2а	+7 (3435) 41-79-63	<a href="https://nttek.ru">https://nttek.ru</a>
<b>НОВОУРАЛЬСК</b>				
69	ГАПОУ СО «Новоуральский технологический колледж»	г. Новоуральск, ул. Чкалова, 11	+7 (34370) 9-00-44	<a href="http://www.ntk.moy.su">www.ntk.moy.su</a>
<b>ПЕРВОУРАЛЬСК</b>				
70	ГАПОУ СО «Первоуральский металлургический колледж»	г. Первоуральск, пр. Космонавтов, 1	+7 (3439) 63-84-30	<a href="http://pmk-online.ru/">http://pmk-online.ru/</a>
71	ГАПОУ СО «Первоуральский политехникум»	г. Первоуральск, ул. Чкалова, 17	+7 (3439) 66-77-35	<a href="http://www.pervo-ppt.ru">http://www.pervo-ppt.ru</a>
<b>ПОЛЕВСКОЙ</b>				
72	ГАПОУ СО «Полевской многопрофильный техникум им. В. И. Назарова»	г. Полевской, ул. Вершинина, 37, ул. Ленина, 16	+7 (34350) 5-05-69	<a href="https://polevskoyppl.nubex.ru/">https://polevskoyppl.nubex.ru/</a>
<b>РЕВДА</b>				
73	ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»	г. Ревда, ул. Спортивная, 18	+7 (34397) 5-60-40	<a href="http://rmt96.ru">http://rmt96.ru</a>
74	ГАПОУ СО «Ревдинский педагогический колледж»	г. Ревда, ул. Горького, 5	+7 (34397) 3-48-74	<a href="https://rgpk-revda.profiedu.ru">https://rgpk-revda.profiedu.ru</a>
<b>РЕЖ</b>				
75	ГАПОУ СО «Режевской политехникум»	г. Реж, ул. Калинина, 196	+7 (34364) 3-23-36	<a href="http://rezhpt.ru">http://rezhpt.ru</a>
<b>СЕРОВ</b>				
76	ГАПОУ СО «Северный педагогический колледж»	г. Серов, ул. Добрынина, 65	+7 (34385) 6-87-99	<a href="http://spkserov.ru">http://spkserov.ru</a>
77	ГБПОУ СО «Серовский металлургический техникум»	г. Серов, ул. Агломератчиков, 19	+7 (34385) 7-46-55	<a href="http://серовсмт.рф/">http://серовсмт.рф/</a>
78	ГАПОУ СО «Серовский политехнический техникум»	г. Серов, ул. Февральской Революции, 7	+7 (34385) 7-53-21	<a href="http://sptserov.ru/">http://sptserov.ru/</a>
79	ГАПОУ СО «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»	г. Серов, ул. Ленина, 128	+7 (34385) 7-23-22	<a href="http://www.stsoip.ru/">http://www.stsoip.ru/</a>
<b>СУХОЙ ЛОГ</b>				
80	ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»	г. Сухой Лог, ул. Юбилейная, 10	+7 (34373) 4-27-91	<a href="http://smt-sl.ru">http://smt-sl.ru</a>



# На какую стипендию могут рассчитывать студенты

Разбираемся, какая финансовая поддержка для студентов есть в России и как ее оформить.

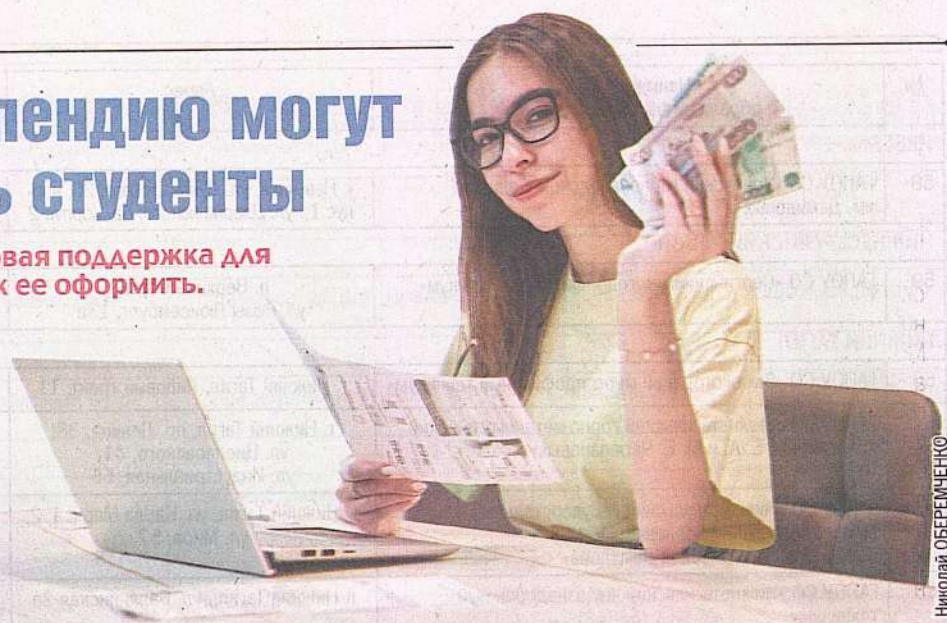
Студенческая стипендия - важная мера социальной поддержки учащейся молодежи. Она выплачивается обучающимся в училищах, техникумах, колледжах и высших учебных заведениях. Эти выплаты гарантируются статьей 36 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и другими правовыми документами.

Стипендия призвана не только оказать материальную помощь, но и стимулировать студентов к хорошей учебе. Поэтому размер стипендии зависит от успехов в обучении. Право на государственную стипендию имеют все студенты, которые поступили на бюджетные места и не имеют «хвостов» и неудовлетворительных оценок. Те, кто учится платно, государственную стипендию не получают, но могут претендовать на другие виды материальной поддержки.

Для студентов в России предусмотрено много разнообразных стипендий. Правда, их размер не всегда позволяет рассчитывать на существенную материальную поддержку. Государственные стипендии индексируются каждый год в зависимости от уровня инфляции.

**Студенты могут рассчитывать на следующие виды стипендий:**

- ✓ государственная академическая
- ✓ социальная
- ✓ стипендия Президента РФ
- ✓ стипендия Правительства РФ
- ✓ стипендия Правительства Москвы
- ✓ губернаторские стипендии
- ✓ именные стипендии
- ✓ стипендии компаний
- ✓ собственные стипендии вузов



Николай ОБЕРЕМЧЕНКО



## СТИПЕНДИИ В УЧИЛИЩАХ, ТЕХНИКУМАХ, КОЛЛЕДЖАХ

Стипендии в средних специальных учебных заведениях несколько ниже, чем в вузах. Минимальный размер академической стипендии составляет 890 рублей. Претендовать на стипендию могут студенты, не имеющие задолженностей и обучающиеся на «хорошо» и «отлично». Размер социальной государственной стипендии - 936 рублей. В кадетском училище - 1 000 - 2 000 рублей в месяц. Правительство России поддерживает студентов, обучающихся в профессиональных технических училищах по направлениям модернизации экономики, - для них стипендия составляет в среднем 4 000 рублей за хорошую успеваемость и занятие научно-исследовательской деятельностью.



## СОЦИАЛЬНАЯ СТИПЕНДИЯ

Отдельные категории студентов особенно нуждаются в социальной поддержке. Для них установлена специальная стипендия, минимальный размер которой составляет 2 227 рублей. На социальную стипендию могут рассчитывать:

- инвалиды с детства, инвалиды первой и второй групп;
- дети-сироты, а также лица, потерявшие единственного или обоих родителей в период обучения;
- ветераны военных действий;
- инвалиды, которые получили заболевание либо военную травму за время прохождения военной службы;
- студенты, прослужившие по контракту не менее трех лет и покинувших службу в результате ухудшения здоровья.



## ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ СТИПЕНДИЯ

Ее минимальный размер - 1 700 рублей, но руководство вуза имеет право повысить стипендию. Это базовый вид стипендии. Она рассчитана на студентов очной формы, обучающихся на бюджете. Чтобы получить такую стипендию, студент должен учиться на «хорошо» и «отлично». У него также не должно быть задолженностей.

Понятно, что зачастую получение самой этой стипендии не является серьезной мотивацией для хорошей успеваемости студента. Однако каждый вуз вправе (и часто делает это) поощрять наиболее успешных студентов повышенной стипендией из своих средств. Устанавливаются критерии ее получения и виды повышенных стипендий («За отличную учебу», «Творческую деятельность», «За успехи в науке»). Стипендия может быть от 5 до 10 тысяч.

При этом имея отличные показатели по общественной активности и науке (публикация научных статей, участие и призовые места в конкурсах и конференциях) и студент-платники в некоторых вузах получают свои бонусы: как правило, это скидки на оплату обучения.



### СТИПЕНДИЯ ПРЕЗИДЕНТА РФ

Существует несколько видов президентских стипендий. Все они присуждаются не просто за хорошую учебу, но и за научно-исследовательскую, изобретательскую деятельность. Как правило, эти стипендии присуждаются на целый год.

Если студент побеждал в международных и всероссийских олимпиадах, имеет патент на изобретение, занимается научной работой, ему выплачивается 2 200 рублей ежемесячно. Молодые люди, избравшие приоритетные технические специальности (радиоэлектроника, прикладная математика, программная инженерия и другие) и проявившие себя с наилучшей стороны, могут рассчитывать на 7 000 рублей в месяц. Если студент успешно занимается одним из направлений модернизации российской экономики, он может получать стипендию в 22 800 рублей. К таким направлениям относятся информационная безопасность, электроника и нанозлектроника, биотехнические системы и технологии и другие.

### СТИПЕНДИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ

Этот вид стипендии аналогичен президентской, поэтому можно претендовать только на одну из двух. Особенно поощряются направления обучения, связанные с модернизацией российской экономики. Студенты приоритетных направлений за свои выдающиеся научные и учебные заслуги могут получать 5 000 рублей. Студенты других направлений обучения находятся в менее выгодном положении: выплата им составляет 1 440 рублей.

### ГУБЕРНАТОРСКАЯ СТИПЕНДИЯ

Губернаторские стипендии назначаются студентам не только за успехи в учебе, но и за их общественную деятельность. Такие стипендии есть не во всех субъектах РФ. В Свердловской области это 1500 рублей ежемесячно.

### СТИПЕНДИИ КОМПАНИЙ

Их начисляют крупные российские компании. Отбираются успешные в учебе и науке студенты, обучающиеся в вузах по профилю данных компаний. Например, «Газпром» выплачивает студентам технических вузов по 50 000 рублей в семестр. Иногда компании выдвигают условие отработать несколько лет после окончания вуза, в противном случае студент обязан вернуть выплаченную ему стипендию.

### ПОВЫШЕННАЯ СТИПЕНДИЯ

На нее могут рассчитывать студенты, которые учатся на «отлично», активно занимаются общественной, научно-исследовательской либо спортивной деятельностью. Размер такой стипендии устанавливается руководством вуза, обычно в пределах от 3 до 10 тысяч рублей.

**КСТАТИ**

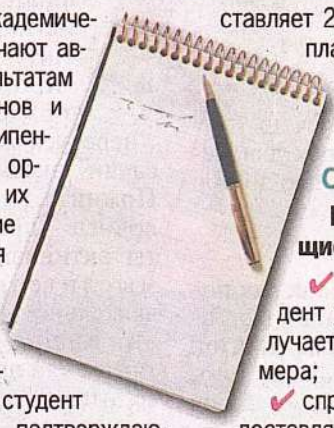
#### Платят ли летом стипендию студентам?

**Татьяна КАМИНСКАЯ, профессор департамента массовых коммуникаций и медиабизнеса Финансового университета при Правительстве РФ, доктор филологических наук:**

- Да, студенты получают стипендию и летом, только с 1 июля размер ее меняется в зависимости от успешности сданной летней сессии. Даже выпускной курс, защитив дипломы, может написать заявление на предоставление отпуска и получать стипендию еще июль и август. Работодатели при этом возмущаются порой: трудоустроившись студенты-бюджетники предпочитают с 1 сентября, отгуляв свой положенный «отпуск».

### КАК ОФОРМИТЬ СТИПЕНДИЮ СТУДЕНТУ

Государственную академическую стипендию назначают автоматически по результатам вступительных экзаменов и сессий. Другие виды стипендий начисляются теми организациями, которые их назначают. Исключение составляет социальная стипендия, которую выплачивает государство, а оформляет сам студент. Она начисляется со дня, когда студент представит документы, подтверждающие право на материальную помощь. Социальная стипендия в среднем со-



ставляет 2,5 - 3 тысячи рублей и выплачивается вне зависимости от успеваемости. Вот что нужно для оформления социальной стипендии.

#### СОБРАТЬ ДОКУМЕНТЫ

**Понадобятся следующие бумаги:**

- ✓ справка из вуза, что студент учится именно здесь и получает стипендию такого-то размера;
- ✓ справка о составе семьи (предоставляется по месту жительства);
- ✓ справка о доходах всех членов семьи.

#### ОБРАТИТЬСЯ В УПРАВЛЕНИЕ СОЦЗАЩИТЫ

Собранные документы передаются в управление социальной защиты населения по месту жительства. На основании этих документов должна быть выдана справка, подтверждающая возможность получения социальной помощи.

#### ОБРАТИТЬСЯ В ДЕКАНАТ

**В деканат своего вуза нужно принести:**

- ✓ личное заявление на получение социальной стипендии;
- ✓ копию паспорта;
- ✓ справку, подтверждающую возможность выплаты социальной стипендии.

**Виктория ЖУРАВЛЕВА.**



**Как пережить трудные дни экзаменационной лихорадки и чем поддержать умственную активность и физические силы школьника или студента?**

Правильные продукты - это источник элементов, которые и память укрепляют, и настроение улучшают, и придают сил.

### КАШИ, ХЛЕБЦЫ, МЮСЛИ

Для работы мозга нужна энергия. Основным ее источником является глюкоза, которую можно получить из продуктов, богатых углеводами. Но углеводы углеводам рознь. Быстрые углеводы, которыми изобилуют конфеты, выпечка, чипсы, только вызовут усталость, сонливость и повышенный аппетит.

А вот медленные, сложные углеводы надолго обеспечат организм энергией и повысят умственную активность.

Каши из цельного зерна, зерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, мюсли - раз в день в рационе вашего ребенка обязательно должно появиться что-то из этих продуктов.

### МОРЕПРОДУКТЫ

Очень полезны для работы мозга! Прежде всего потому, что все морепродукты богаты йодом, который способствует развитию внимания. Во время экзаменов родителям однозначно стоит побаловать своего школьника или студента креветками, кальмарами, мидиями. И не забывайте, что в рационе должно быть достаточно белка - мясо или рыба на обед просто обязательны.

### ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Помните, что все тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай, различные энерготоники) дают лишь кратковременный эффект и сильно будоражат нервную систему. Через какое-то время после их приема школьник или студент



## Пища для ума: Что съесть перед экзаменом

неизбежно почувствует спад активности.

А вот регулярное пополнение запасов воды в организме позволяет дольше не утомляться. 1,2 - 2 л питьевой воды в день - оптимальное количество воды для школьника или студента.

### ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

Орехи и сухофрукты хорошо питают мозг, при этом не перегружая организм лишними и бесполезными калориями. Пакетик сухофруктов или орешков можно дать ребенку с собой на экзамен для перекуса. Это улучшит мозговую деятельность и даст энергию.

Среди самых полезных сухофруктов - курага, инжир, чернослив. Курага содержит много железа, защищает иммунитет и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Чернослив снижает холестерин в крови и нормализует работу кишечника. А инжир - хороший источник антиоксидантов.

Выбирая орешки, обратите внимание на фундук, миндаль и грецкие орехи. Фундук способствует укреплению костной системы, грецкий орех рекомендуют при анемии и сердечных заболеваниях, а источник селена и марганца - миндаль - улучшает состояние кожи, волос, ногтей. Помните, орешки очень калорийны. 5 - 10 штук для небольшого перекуса - то, что доктор прописал.

### ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД

Улучшает настроение, так как повышает уровень серотонина в организме. А также улучшает приток крови к мозгу. Кроме того, доканзано, что всего лишь 40 г черного шоколада, съедаемые ежедневно в течение двух недель, значительно снижают уровень гормона стресса - кортизола.



### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Стакан теплого молока с медом или шоколадом на ночь поможет вам спокойно уснуть и хорошо отдохнуть перед напряженным днем. Молоко, творог и творожные десерты, кефиры, йогурты - все эти продукты являются уникальными источниками легко усваиваемого белка и кальция. Кроме того, кисломолочные продукты нормализуют микрофлору кишечника, а обогащенные фруктами, ягодами или цельными зернами, они становятся источником энергии для мозга.

Бутылочка питьевого йогурта - хороший вариант для завтрака или легкого перекуса во время штудирования учебников. Кроме того, питьевой йогурт удобно взять с собой для перекуса во время сдачи экзаменов. Помните, молочные продукты активизируют мыслительную деятельность, а это вашим делам ох как пригодится.



Подготовила Инна КОЧЕТКОВА.





## ЕСТЬ РИСКИ, КОТОРЫЕ НЕ СТОЯТ ЖИЗНИ

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ БЫВАЕТ ЛИШНЕЙ,  
ТРАГЕДИЯ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНОЙ

Реклама

Железная дорога – зона повышенной опасности. ОАО «РЖД» ежегодно проводит работу по совершенствованию методов обеспечения безопасности на железной дороге. ОАО «РЖД» призывает граждан быть бдительными, находясь вблизи объектов железнодорожного транспорта, беречь свою жизнь и предупреждать об угрозах окружающих.







Уральский  
федеральный  
университет  
имени первого Президента  
России Б.Н. Ельцина

## УрФУ - это:

**10 013** бюджетных мест

Из них - **6 972** - бакалавриат и специалитет,  
**3 041** - магистратура.

Более **140** направлений

УрФУ ведет подготовку по образовательным программам таких областей наук, как: технические науки, информационные технологии и компьютерные науки, социально-гуманитарные науки, естественные науки и математика, экономика и управление.

**Повышенные стипендии первокурсникам:**

**30 000 рублей** - победители и призеры заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников, поступившие без вступительных испытаний

**20 000 рублей** - победители и призеры олимпиад школьников, поступившие без вступительных испытаний

**10 000 рублей** - первокурсникам, попавшим в топ-200 по инженерным, естественно-научным и IT-направлениям или в топ-50 по экономическим и гуманитарным направлениям.

Более **20** именных стипендий

**7 500** мест в общежитиях  
и **3400** мест добавится в течение 2023 года.

**10** место в рейтинге  
лучших вузов России от Forbes

**Топ-10** лучших вузов  
страны, выпускающих самых востребованных специалистов в рейтинге HH.ru

**18** творческих коллективов  
и **32** спортивные сборные

**90%** выпускников УрФУ  
находят работу в течение года после окончания вуза.

РЕКЛАМА

Личный кабинет  
абитуриента ([priem.urfu.ru](http://priem.urfu.ru)):  
дистанционная подача  
документов, калькулятор ЕГЭ.

Приемная комиссия: 620002, Россия,  
Екатеринбург, Мира, 19, каб. ГУК-100  
8 800 100 50 44 (звонок по России бесплатный),  
[urfu.ru](http://urfu.ru), [priem@urfu.ru](mailto:priem@urfu.ru)