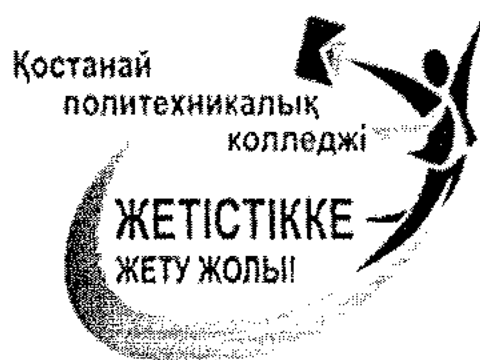


Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»
Управление образования акимата Костанайской области



Предметная неделя ЦМК физической культуры и НВП

Қостанай, 2016

дела:

[illegible]

Рассмотрен и утвержден
На заседании цикловой комиссии
Физической культуры и НВП
Протокол № 4 «01» 11 2016 г.
Председатель ЦМК Мер

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НМР
Алижанов
От «6» ноября 2016г.

План
проведения предметной недели цикловой методической комиссии
физической культуры и НВП на 2016-2017 учебный год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственные
1	Военизированная спартакиада среди 1 курсов	9.11.	Фатхудинов Р.Р. Жаримбетов К.К.
2	Веселые старты.(казахские группы)	8.11	Бейсембаев У.М. Буркитбаев С.Т.
4	Круглый стол «Биология и профессия»	11.11	Хусаинова А.Т Садвакасова Л.К.
5	Открытый урок по теме: «Совершенствование техническим действиям игроков в защите»	8.11	Ефименко В.А.
7	Первенство колледжа по гиревому спорту. (1-2 курсы)	10.11	Матюшин В.Н.
8	Экскурсия в СПЧ-2	11.11	Фатхудинов Р.Р. Жаримбетов К.К.
9	Турнир по настольному теннису среди 1-3 курсов.	11.11	Бекишев Н.К. Попов Р.А.
10	Психологический тренинг по ЗОЖ Гр.ХП-9,СТ-3	12.11	Сатыбалдина Р.А. Куркембаева А.С

**Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»
Управления образования акимата Костанайской области**

БЕКІТЕМІН

УТВЕРЖДАЮ:

ОТЖ бойынша директордың орынбасары
Заместитель директора по ВР


Дюсекеева Л.К.

« 08 » Н 20 16 ж/г.

«Военизированная спартакиада»

Преподаватель-организатор НВП: Фатхудинов Р.Р
Преподаватель НВП: Жаримбетов К.К

Костанай, 2016

«Военизированная спартакиада»
среди студентов 1 курса, посвященная 25 летию Независимости
Казахстана и неделе начальной военной подготовки и физической
культуры.

1. Цели и задачи.

Подготовка допризывной молодежи к службе в армии, развитие двигательных навыков, воспитание патриотизма и чувства товарищества.

2. Сроки и место проведения.

Военизированная спартакиада проводится 9.11.2016г., спортивный зал.

3. Состав каждой команды: 6 человек (2 девушки и 4 юноши).

4. Руководство спартакиады.

проводится преподавателями НВП и студентами 2 курса

5. Участники и условия проведения.

В мероприятии принимают участие студенты 1 курсов. Спартакиада состоит из 5 этапов: эстафета, неполная разборка и сборка автомата, надевание ОЗК, подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стрельба из пневматической винтовки.

6. Награждение.

По итогам проведения спартакиады определяются 3 призовых командных места: одно первое, одно второе и одно третье место.

7. Оформление.

Для музыкального оформления – гимн РК.

8. Оборудование.

Макеты автомата АК-74, противогазы, ОЗК, гимнастические маты, пневматическая винтовка, мишени.

Музыкальная аппаратура. Фото и видео аппаратура.

Ведущий Добрый день, уважаемые преподаватели, студенты и гости нашего колледжа! Мы рады приветствовать Вас на «Военизированной спартакиаде», посвященной неделе начальной военной подготовки и физической культуры.

Ведущий «Военизированная спартакиада», посвященная неделе начальной военной подготовки и физической культуры, объявляется открытым.

ЗВУЧИТ ГИМН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Фатхудинов Р.Р. Равняйсь. Смирно. Равнение на середину.

Фатхудинов Р.Р. Доклад : « Господин капитан личный состав участников соревнований для проведения «Военизированной спартакиады», посвященной неделе начальной военной подготовки и физической культуры построен и готов!»

Джубатыров Р.Д «Здравствуйте, господа студенты!»
«Здравствуйте господин капитан!»

«Поздравляю Вас с праздником!»

Участники соревнования (хором):
«Ура!», «Ура!», «Ура!»

Ведущий Слово для поздравления предоставляется капитану Джубатырову Рустаму Диасовичу.

Ведущий Слово для поздравления предоставляется Зам. по ВР Дюсекеевой Людмиле Кабдулаевне .

Ведущий Военизированную спартакиаду сегодня оценивает жюри, в составе: Зам. по ВР Дюсекеева Л.К, преподаватель учебно-методического центра капитан Джубатыров Р.Д, представитель Управления по делам обороны г. Костаная сержант Собко М.В.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

1. Неполная разборка и сборка автомата
2. Стрельба из пневматической винтовки
3. Одевание ОЗК
4. Одевание противогаза
5. Подтягивание на перекладине
6. Эстафета

Неполная разборка и сборка АК-74

Условия упражнения:

Количество участников – 6 человек

По команде «К неполной разборке АК-74 приступить»

1 участник разбирает автомат, 2 собирает его и т.д.

Победитель (команда) определяется по наименьше затраченному времени.

Упражнение по стрельбе из пневматической винтовки

Условия упражнения:

Количество участников – 6 человек

Цель – мишень № 10 расстояние до цели 6-8м; количество патронов – 6 шт, время стрельбы 2 минуты; положение для стрельбы – сидя с упора. Каждый участник производит по одному выстрелу.

Победитель (команда) определяется по наибольшему количеству выбитых очков.

Соревнование с индивидуальными средствами защиты

Норматив № 4а «Надевание ОЗК и противогаза в виде плаща.

Условия соревнования:

Количество участников- 6 человек

По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки-надеть, газы» выполняют норматив на время. Победитель (команда) определяется по наименьше затраченному времени.

Упражнение «Подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Условие упражнения:

Участвует вся команда /юноши/. Первенство определяется по наибольшему количеству подтягиваний (сумма очков /подтягиваний/ команды). Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

«Эстафета»

Участвует вся команда.

По команде: «Вперед»

- взять автомат в руки
- выполнить кувырок вперед
- передвижение по-пластунски
- снаряжение магазина патронами
- встать в обруч
- бросок баскетбольного мяча в кольцо
- одеть противогаз
- бег через препятствия
- кувырок вперед
- передать автомат следующему

Победитель (команда) определяется по наименьше затраченному времени.

Ведущий Для подведения итогов «Военизированной спартакиады» слово предоставляется жюри.

Фатхудинов Р.Р. Равняйсь. Смирно. Равнение на середину.

Ведущий Слово для вручения грамот предоставляется капитану Джубатырову Рустаму Диасовичу .

Подведение итогов. Награждение.

Ведущий По итогам проведенной спартакиады мы надеемся, что участники получили заряд бодрости, улучшили военные навыки и повысили спортивные показатели.

Фатхудинов Р.Р. Равняйсь! Смирно! Вольно! Разойдись!



Жігер жеңіске жетелейді

*Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері: Бейсембаев У.М
Буркитбаев С.Т*

Жігер жеңіске жетелейді.

Мақсаты: а) Балалардың дене бітімінің дұрыс жетілуі үшін спорттың, дене шынықтырудың маңызын арттыра отырып, ерік – жігерін қалыптастыру, оқушылар мен мұғалімдер арасындағы ынтымақтастықты, өзара бірлесе қимыл жасауды дамыту.

Ә) Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа, ұйымшылдыққа, еңгілікке баулып, қимыл – әрекетке жаттықтыру.

Б) Ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге ойынды жетілдіруге тәрбиелеу.

Түрі: жарыс түрінде.

Қатысатын командалар: студентер, капитан командалары

Барысы:

I. Ұйымдастыру бөлімі.

II. Негізгі бөлім.

Құрметті студентер! Сіздерді «Жігер жеңіске жетелейді» атты спорттық жарысқа шақырамыз!

Салауатты өмір салтын ұстану осы іс – шараның алғашқы баспалдағы. Сондықтан еңкейген кәріден, бесіктегі балаға дейін салауатты өмір сүруге талпынып, соған қоғам да, мекемелер мен мектептер де жағдай жасап, денсаулықты сақтауға, нығайтуға ат салысу керек.

Ал, құрметті халайық!

Жарысты енді көріңдер.

Әділ қазы алқасы

Әділ баға беріңдер!

Жарысты бастамас бұрын, ойынға әділ бағасын беретін әділ қазылар алқасымен таныстыра кетейік.

Жарысқа қатысып, бақ сынамақшы болған үміткерлерді іріктеуден кейін, 4 тобымыз алдарыңызда бақтарын сынамақшы.

Жарыс заңы ежелден –

Жеңімпазды анықтау.

Жеңімпаз болу шарты сол

Еңбектену, жалықпау.

Біреу озса сайыста

Біреу артта қалады.

Жеңілгендер ренжімей

Тараса бізге жарады.

Сабырлы да, салмақты

Білімді де, өнерлі

Білікті де, жүректі

Жұптарды шақырып,

Сіздерге жеңіс тілейік, - дей отырып, ортаға сайыскер тобымызды шақырамыз.
Қарсы алыңыздар!

I топ ТП-12

II топ ЭБ-11

III топ ХП-8

Жарыстың шарттары:

1. Тура қағып, шапшаң кел.
2. Шегіртке
3. Эстафета
4. Дәл тигізіп, ұпай ал.
5. Доппен жүгіру
6. Допы аяқтың астымен жіберу

Құрметті сайыскерлер, сіздерге сәт – сапар!

Қорытынды бөлім.

Құрметті қауым! Сөз кезегі әділқазылар алқасында (әділқазылар сайыстың шарттары бойынша қорытынды шығарып, жеңімпаздарды жариялай отырып, марапаттайды).

Уа, халқым, назар аудар денсаулыққа!

Өмірде бақыттысың денің сауда.

Денсаулық терең бақыт деген сөзді

Құр айтпаған ұлы Абай атамыз да – дей отырып, барлығыңызға дендеріңіз сау болсын, деген тілекпен сайысымызды аяқтаймыз.



Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

**Разработка спортивного мероприятия «Веселые старты»
среди студентов 1 курсов, посвященные пропаганде
ЗОЖ жизни среди молодежи.**



Преподаватель физической культуры: Матюшин В.Н.

2016 г.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
«ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІНІҢ БІЛІМ БАСКАРМАСЫ
КМҚК «ҚОСТАНАЙ ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ»
КГКП «КОСТАНАЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**Разработка спортивного мероприятия
«Веселые старты» среди студентов 1 курсов,
посвященные пропаганде здорового образа
жизни среди молодежи.**

Костанай
2016г.

Разработка спортивного мероприятия «Веселые старты» среди студентов 1 курсов, посвященные пропаганде здорового образа жизни среди молодежи.

Преподаватели-организаторы: преподаватели физической культуры.

Дата проведения: 29 ноября 2016 года

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 13.30 часов.

Состав участников: 5 команд по 10 человек в каждой команде.

Форма одежды: спортивная.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Педагогические задачи:

Оздоровительные - способствовать профилактике нарушения осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные - содействовать воспитанию интереса к занятиям физкультурой, чувства коллективизма, взаимовыручки, уважения к сопернику;

Развивающие - способствовать развитию внимания, творческой активности, психофизических качеств: силы, быстроты, ловкости;

Обучающие - совершенствование техники ходьбы и бега, овладение спортивным инвентарем, умение слушать и четко выполнять правила эстафет.

Планируем результаты:

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.

Личностные результаты (формирование следующих умений и качеств):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовать самостоятельно игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- технически правильно выполнять двигательные действия в соревновательной деятельности;

Познавательные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить выход из критического положения;

Коммуникативные:

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

Подготовка праздника

Оформление зала: зал украшен шарами, стены – плакатами с девизом «Быстрее, выше, сильнее», рисунками детей на тему «Виды спорта».

Музыкальное сопровождение.

Оборудование для каждой команды: стойки, баскетбольные мячи, обручи, скакалки, набивные мячи, теннисные ракетки и шары.

Ход мероприятия:

Преподаватель. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, скорости! Для того, чтобы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, «болеть» за своих товарищей. Встречайте команды!

Команды входят в зал.

- Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и хорошего настроения!

Представление судей.

Студент.

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Преподаватель. Прошу команды занять исходные позиции. Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется победитель. За победу команда получает 2 балла, за поражение 1 балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

Эстафета 1 “бег с набивными мячами”.

Команды становятся на линии старта. По сигналу ведущего первые участники бегут вперёд с набивным мячом до ограничительного знака и обратно.

Эстафета 2 “кто быстрее передаст мяч над головой”

Команды стоят в колоннах, по сигналу передают по верху набивной мяч, и бегут в конец колонны, до тех пор, пока снова не станет первым.

Эстафета 3 «прыжки со скакалкой!»

Команды стоят в колоннах, по сигналу первые участники прыгают через скакалку вперед до конусов и возвращаются обратно, передавая скакалку следующему участнику.

Эстафета 4 «ведение теннисных шариков на ракетке»

Команды становятся на линии старта. По сигналу ведущего первые участники держат в руке теннисную ракетку, на ней шарик, до конуса и обратно.

Эстафета 5 «кенгуру»

Команды стоят в колонне на линии, между ног зажав набивной мяч, прыгая до конуса, взяв в руки мяч, бегут на финиш, передавая мяч следующему участнику.

Эстафета 6 «боулинг»

На линии пяти метров выстраивают кегли в одну линию. Участники стоят на линии, в руках держа баскетбольные мячи. По команде начинают катить мяч, так, чтобы сбить как можно больше кеглей.

Эстафета 7 «переправа»

Команды стоят на линии в одной колонне, первый игрок с обручем берет первого участника и бежит с ним до указателя, оставляя его там, возвращается за следующим участником, и так, пока все участники не окажутся возле указателя.

Эстафета 8 «перетягивание каната»

Две команды берут канат с обеих сторон до ограничителей, и по команде преподавателя начинают тянуть. Побеждает та команда, которая перетянет соперников за линию.

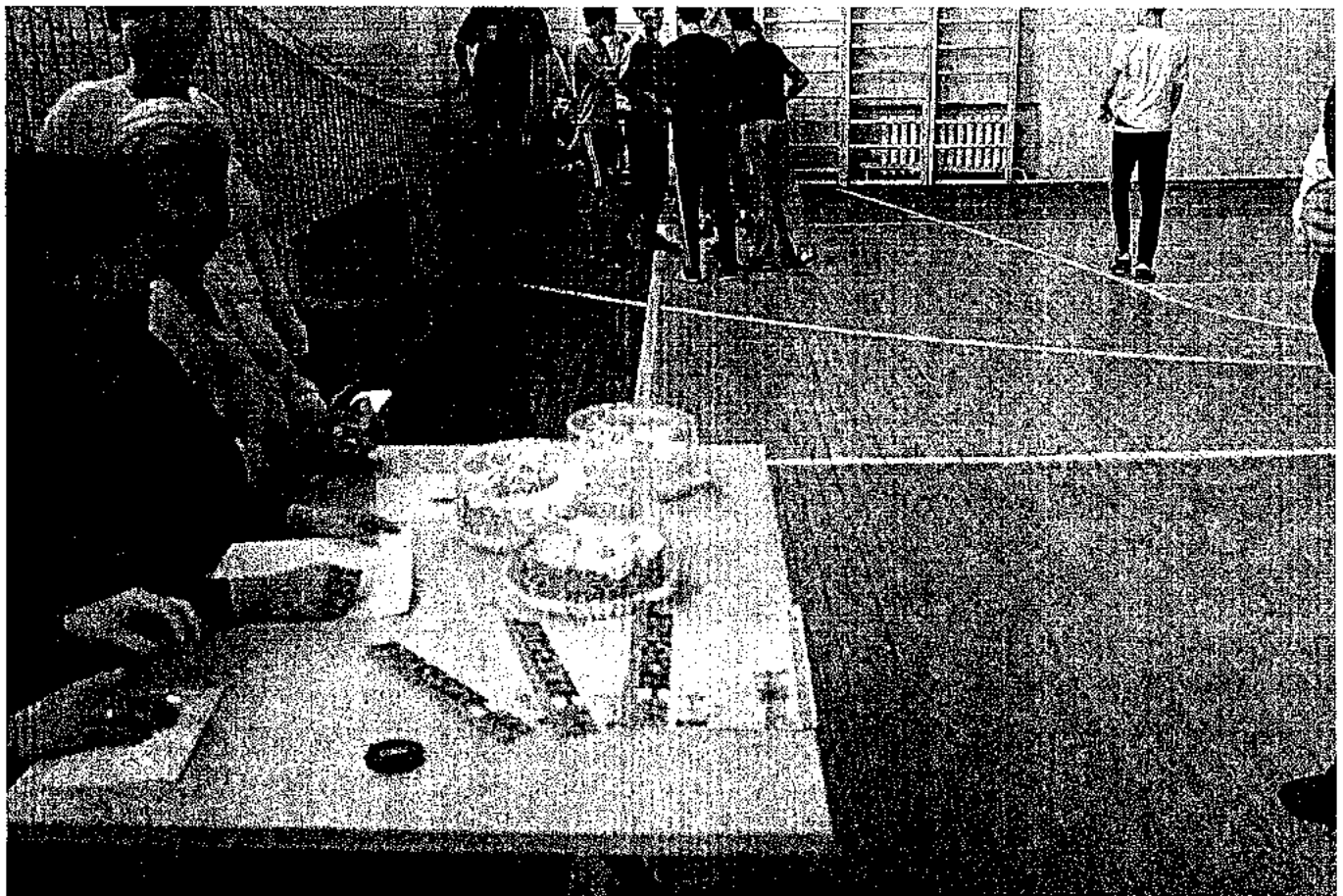
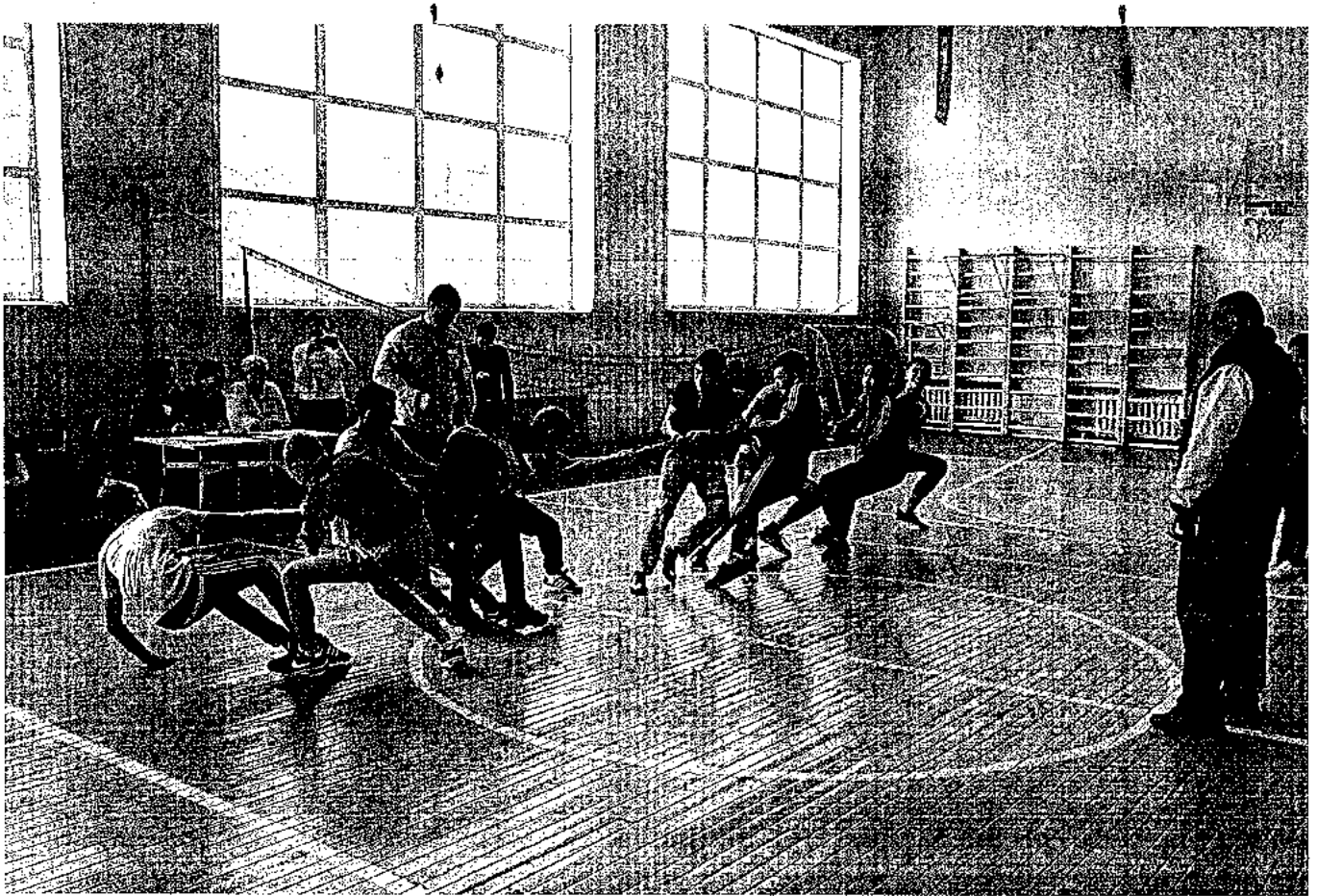
Вопросы для болельщиков.

1. Напиток, названный в честь великого футболиста (Кофе «Пеле»).
2. Зимняя спортивная игра (Хоккей).
3. «Летние» коньки (Ролики).
4. Площадка для игры в теннис (Корт).
5. Главный человек на спортивной площадке (Судья).
6. В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)
7. Сколько игроков в баскетбольной команде? (пять)
8. В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном)
9. Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)
10. От кого нужно беречь защитников в игре? (от нападающих)
11. Как называют вратаря? (голкипер)

12. Участвовали женщины в древних Олимпийских играх? (нет)
13. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)
14. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе)
15. Сколько игроков в футбольной команде? (11)
16. В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном)
17. Какой результат может быть в игре? (победа, поражение, ничья)
18. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (последним)
19. Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)
20. Где проводились первые Олимпийские игры? (в Греции)

Подведение итогов.

В каждом конкурсе определяется победитель. Победитель игры определяется по наибольшему количеству баллов, набранных во всех конкурсах. По окончании соревнований жюри подводит итоги и награждает участников соревнований грамотами и ценными призами.



«Веселые старты»

29 ноября 2016 года в стенах Костанайского политехнического колледжа состоялось спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты», прошедшие под девизом: «Пропаганда ЗОЖ среди молодежи».

В соревнованиях приняло 5 команд по десять человек в каждой + болельщики. По окончании соревнований, места распределились следующим образом.

3 место с результатом 19 баллов заняла команда группы хп-6.

2 место с результатом 15 баллов заняла команда группы м-3.

Ну а чемпионами в спортивном мероприятии стала команда, опередившая всего на один балл, группа э-7.

Мероприятие провели и организовали преподаватели физической культуры.



Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

Круглый стол на тему: «Биология и профессия».



Организаторы: Хусаинова А.Т., Садвакасова Л.К.

2016 г.

Круглый стол на тему «Биология и профессия»

Цель: знакомство с профессиями, связанными с биологией; углубление знаний о значении биологии в жизни людей.

Задачи:

- изучение материалов о профессиях, связанных с биологией;
- составление презентации – “Биология и профессия” для выступления перед аудиторией
- овладение навыками работы с первоисточниками, компьютерными технологиями;
- овладение навыками самоорганизации; умение ставить перед собой цели, планировать деятельность;
- освоение техники ведения дискуссии, выступления перед аудиторией.

Форма проведения мероприятия: круглый стол (Приложение 1)

Организаторы и участники: Хусаинова А.Т., Садвакасова Л.К. группы СТ-3,ХП-10,

Сроки проведения:

В рамках предметной недели с 7-12 ноября.

Подготовительный период:

1. Изучение научно-популярной литературы, знакомство с материалом о профессиях, связанных с биологией;
2. Проведение и анализ анкетирования (Приложение 2);
3. Создание презентационных слайдов о выбранной профессии.

Оборудование: ноутбук или компьютер, мультимедийный проектор, экран, листы бумаги, карандаши.

Ожидаемый результат

- *Создание папки и презентации:*

В папку с файлами собирается весь материал, подготовленный обучающимися, создается единая презентация из всех слайдов.

- *Выступление перед аудиторией:*

Ход заседания круглого стола “Биология и профессия”

(сопровождается электронной презентацией: Приложение 3)

Хусаинова :

ПРИВЕТСТВИЕ: Добрый день!

Тема нашего круглого стола "Биология и профессия".

Сегодня мы поговорим о профессиях, связанных с биологией, выясним роль биологии в жизни каждого человека, определим значение биологии для будущего.

Сегодня у нас участвуют группы СТ-3 и ХП-10 которые изучают биологию. В качестве гостей, мы пригласили зав.лабораторией АО Казагроэкспертиза Кенжетаеву Г.У., и зам.директора по НМР.Аяганову Б.З..

Садуакасова:

Вступление ведущего:

1. **"Круглый стол"** – цивилизованный способ обмена мнениями.
2. **Форма публичного обсуждения** или **освещения** каких-либо вопросов.
3. Участники **высказываются в определенном порядке**, первоначально — **сидя за столом**, имеющим круглую форму.
4. Представление о **КС**- как **символе равенства** и благородства **восходит к правлению** Британским королем - Артуром.
5. Артуровским легендам о рыцарях Круглого стола. Именно Артур жил в 500-х годах н.э., согласно легенде, придумал - **использовать КС**.
6. **Чтобы пирующие** никто не чувствовал себя ни первым, ни последним и **все были равны**.
7. Гораздо позже выражение **"круглый стол"** стало привычным в **словаре политиков и бизнесменов**.
8. **Конференции в форме круглого** стола по международным вопросам проводились в 30—40-х гг. в Лондоне и Гааге.
9. К.С.- играет **информационно-пропагандистскую** роль.
10. В качестве итогов КС **выступают некие СОГЛАШЕНИЯ**.

Правила участия:

Очень важно установить правила для участников, которые должны соблюдаться всеми участниками круглого стола:

1. Давать конкретный ответ на вопрос.
2. Исключить детали, которые не являются необходимыми.
3. Не уклоняться от темы.
4. Уважать выступающего.
5. Соблюдать регламент. Основной доклад 5 минут, дополнительные по 3-4 минуты, ответ на вопрос 1-2 минуты.

Хусаинова:

Ранее были выданы вопросы по теме предлагаю вам ответить и обсудить: Анкетирование «Биология в твоей жизни»

1. Какие профессии, связанные с биологией, Вы знаете?
2. Имеют ли биологические знания значение в Вашей жизни? Если «да», то в каких областях?
3. Каких выдающихся ученых биологов Вы знаете?
4. Какие последние достижения и открытия в области биологии Вам известны?
5. Есть ли будущее у науки биологии?

Хусаинова:

Основной доклад (краткая история науки биологии, значение биологии, результаты анкетирования) Выступает (ГЕРУС ЕВГЕНИЙ СТ-3)

Хусаинова:

А теперь домашнее задание – просмотр подготовленных презентации

Дополнительные сообщения о профессиях, связанных с биологией

1. Техник по стандартизации (МЕНЗАРИПОВА Диана СТ-3)
2. Техник-технолог (КУЗНЕЦОВА Лада и РАСКИЛЬДИНОВА Карина ХП-10)
3. Врач

Хусаинова:

Вопросы для обсуждения :

1. Какие профессии, кроме названных, связаны с биологией?
2. Какое значение биология имеет в жизни человека, чья профессиональная деятельность не связана с биологией?
3. Почему важно изучать биологию в школе на базовом уровне всем?
4. Нужно ли, чтобы каждый человек был биологически и экологически грамотным? Почему?
5. Какую роль, и в каких отраслях в будущем будет играть биология?

Хусаинова:

На этой позитивной ноте мы завершаем обсуждение - значение биологии в жизни всех людей.

Слова благодарности за принятое участие в круглом столе, СПАСИБО ВСЕМ!

Приложение №1

Методика проведения «Круглого стола»

«Круглый стол» - цивилизованный способ обмена мнениями. Форма публичного обсуждения или освещения каких-либо вопросов, когда участники высказываются в определенном порядке, первоначально — сидя за столом, имеющим круглую форму. Представление о круглом столе как символе равенства и благородства восходит к Артуровским легендам о рыцарях Круглого стола. Именно Артур, согласно легенде, придумал использовать круглый стол, чтобы пирующие не спорили о лучшем месте, а были равны. Гораздо позже выражение «круглый стол» стало привычным в словаре политиков и бизнесменов. Конференция в форме круглого стола по международным вопросам проводилась в 30—40-х гг. в Лондоне и Гааге. Сегодня под «круглым столом» подразумевают некое собрание для обсуждения самых разных вопросов. Круглый стол сопровождают презентации, иллюстрирующие обсуждаемый вопрос. Распространены круглые столы, совмещенные с пресс конференцией. Зачастую круглый стол играет скорее информационно-пропагандистскую роль. А в качестве итогов круглого стола выступают некие соглашения.

Правила участия:

Очень важно для хорошего начала установить ясно тему, но также и установить правила для участников, которые должны быть приблизительно следующие:

1. Давать конкретный ответ на вопрос.
2. Исключить детали, которые не являются необходимыми.
3. Не уклоняться от темы.
4. Соблюдать регламент.
5. Уважать выступающего.

Функция председателя (ведущего) – следить за временем и модерировать обсуждаемые вопросы. Если участнику выделяется определённое время на выступление, председатель подаёт ему сигналы — за минуту до окончания выступления и по истечении времени выступления. Если выступающий вышел за пределы регламента более чем на одну минуту, председатель должен как

можно тактичнее прервать его. Если дискуссия проходит свободно, без запланированной последовательности выступлений участников, председатель должен следить за тем, чтобы все в равной степени имели возможность высказаться. Для этого он может менять последовательность участников, отвечающих на разные вопросы.

Несколько рекомендаций по поводу проведения «круглого стола».

1. Сначала определите цели мероприятия. Вы хотите выработать какие-то решения определенной проблемы, ознакомить участников с существом некоего вопроса, побудить их действовать, ознакомить с вопросом ту или иную аудиторию?
2. Определите цель, выберите участников, которые наилучшим образом помогут вам её достичь.
3. Ограничьте количество участников. 4-6 человек – достаточное число. 6 человек плюс председатель, говорящие по очереди по 5 минут каждый – это уже более получаса чистого времени, без учета вопросов из зала.
4. Если «круглый стол» проходит перед живой аудиторией, рекомендуется предложить слушателям задавать вопросы в письменном виде, передавая записки председателю, который будет читать их вслух. Так вы избежите бессмысленных, оскорбительных или не имеющих отношения к теме вопросов.
5. Нет необходимости прописывать для всех участников точный сценарий, но у председателя должен быть заранее подготовленный перечень вопросов (так, чтобы каждый участник ответил хотя бы на один из них). Каждый участник должен знать о вопросах, обсуждение которых начнётся с него.
6. В конце «круглого стола» председатель должен подвести краткие итоги дискуссии и поблагодарить участников.

Приложение №2

Анкетирование «Биология в твоей жизни»

1. Какие профессии, связанные с биологией, Вы знаете?
2. Имеют ли биологические знания значение в Вашей жизни? Если «да», то в каких областях?
3. Каких выдающихся ученых биологов Вы знаете?
4. Какие последние достижения и открытия в области биологии Вам известны?
5. Есть ли будущее у науки биологии?

Анкетирование «Биология в твоей жизни»

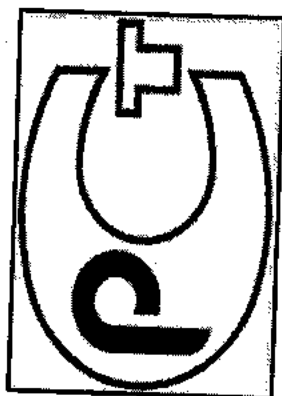
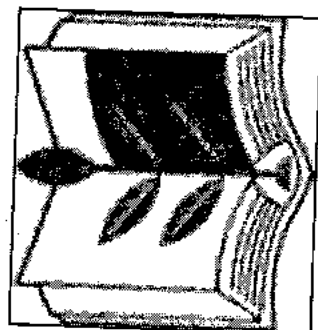
1. Какие профессии, связанные с биологией, Вы знаете?
2. Имеют ли биологические знания значение в Вашей жизни? Если «да», то в каких областях?
3. Каких выдающихся ученых биологов Вы знаете?
4. Какие последние достижения и открытия в области биологии Вам известны?
5. Есть ли будущее у науки биологии?

Анкетирование «Биология в твоей жизни»

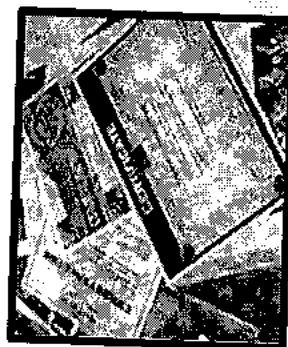
1. Какие профессии, связанные с биологией, Вы знаете?
2. Имеют ли биологические знания значение в Вашей жизни? Если «да», то в каких областях?
3. Каких выдающихся ученых биологов Вы знаете?
4. Какие последние достижения и открытия в области биологии Вам известны?
5. Есть ли будущее у науки биологии?

Круглый стол «Биология и профессия»





ТЕМА: «Стандартизация. Сущность, задачи, принципы и методы стандартизации».



Автор Мензарипова Диана группа СТ-3

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалақ колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

Открытый урок по баскетболу.



Преподаватели: Щербаков В.В., Нургалиев Г.К.

2016 г.

План-конспект открытого урока по баскетболу

Цели урока: развитие скоростно-силовых качеств с помощью общеразвивающих и основных упражнений.

Задачи урока:

Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи .

Совершенствование техники игры.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: свисток, баскетбольные мячи.

Преподаватель: Нургалиев Г.К.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение.	1 мин.	Команда: "Направо!" "Налево в обход шагом марш!"
	2. Сообщение задач урока. Показ презентации		
	3. Передвижения: – ходьба обычным шагом – ходьба на носках, руки на поясе – ходьба на пятках, руки за голову – ходьба на внешней части стопы – ходьба на внутренней части стопы	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Следить за осанкой Спину держать прямо, вперед не наклоняться
	4. Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – скрестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед, поворот на 180° – ускорение.	20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 10 сек. 10 сек.	Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать Назад не отклоняться Руки произвольно
	5. Ходьба, упражнения в движении: – вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.	30 сек. 20 сек. 20сек	По ходу взять мячи Менять сторону вращения Менять траекторию Не дать мячу упасть на пол
	6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой	10 + 10сек. 15 сек. 20 сек. 20 сек.	Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля

7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.	4–6 раз.	Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол
8. Перестроение в 2 шеренги.		
I. Совершенствование передачи-ловли мяча		
Упражнения в шеренгах по двое:		
а) передача мяча от груди с отскоком о пол;	3–5 раз	Амортизировать движение рук и ног при ловле
б) передача мяча по высокой траектории полета;	3–5 раз	Ловить мяч в прыжке вытянув руки
в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;	3–5 раз	Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения
г) то же что и в пункте в, но передача мяча по высокой траектории полета;	3–5 раз	Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.
д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.	3–5 раз	Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее
II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.		Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке .
1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией).	2–4 раза	Завершая движ. толкнуться
2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.	2–4 раза	вверх, несколько назад
3. Ведение 2 шага, передача мяча под 350 на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.	2–4 раза	второй шаг выполнять в безопорном положении.
4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°;	3–5 раз	
– ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу	5 мин.	
5. Перестроение в 2 отделения:		Передачу выполнить по

первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу. 6. Передачи мяча по четырём угольнику, игроки становятся колоннами в четырёх углах, после передачи перебегают в конец колонны куда передан мяч. При усвоении ввести второй мяч. 7..Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами. 8.. «Нападают пятерками». Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке. III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре "Баскетбол".	10-15 минут. 5 мин.	высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. играют между собой
---	-----------------------------------	--

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КТКП «Костанайский политехнический колледж»

Внеклассное мероприятие по гиревому спорту.



Преподаватель физической культуры: Матюшин В.Н.

2016 г.

Соревнования по гиревому спорту

Цели:

Пропаганда здорового образа жизни.

Приобщение обучающихся и студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать дружный коллектив, чувство коллективизма.

Место проведения: спорт зал

Оборудования и инвентарь: секундомер, гири 16 кг, маты, компьютер, проектор

Участники праздника: юноши, по 4 человека от каждой группы. Судейская коллегия в составе 3 человек.

Ход мероприятия.

1. Построение участников соревнований
2. Представление участников команд
3. Вступительное слово ведущего
4. Видеоролик о гиревом спорте
5. Инструктаж по технике безопасности
6. Выполнение обучающимися 1-го и 2-го курсов упражнений (рывок)
7. Выполнение обучающимися 2-го курса толчок двух гирь от груди (короткий цикл), 1-го курса – решение ребусов
8. Подведение итогов
9. Определение победителей

Ведущий: Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые гости! Сегодня здесь, в актовом зале нашего техникума собрались ребята, чтобы помериться в силе и выносливости. Но это не главное. Мы собрались, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться.

Хочу пригласить ребят на построение. (играет музыка)

Предлагаю познакомиться с участниками наших соревнований.
(Представление участников)

Ведущий: Ребята, сегодня наши соревнования будут посвящены гиревому спорту.

Ребята нашего техникума всегда отличались своей силой воли и упорством, стремлением к победе.

Мы гирями занимались. Чтоб стал железным организм. И чтоб в здоровом теле, мускулы твердели.

Предлагаю вашему вниманию небольшой видеоролик.....

Обратите, пожалуйста, внимание на технику выполнения упражнений и вспомните, как правильно выполнять рывок и толчок. (Просмотр видеоролика)

Но, прежде, чем приступить к соревнованиям, давайте обратим внимание на технику безопасности:

Итак, во время проведения соревнований – соблюдать дисциплину; быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям;

- перед выполнением упражнения надеть ремень;
- начинать выполнять упражнения по команде судьи;
- не стоять спереди и сзади выполняющего упражнения;
- участнику запрещается разговаривать во время выполнения упражнений и подходить к судье на помосте после выполнения упражнения;
- при плохом самочувствии немедленно сообщить преподавателю.

Представляю вам наше жюри.

В состав жюри у нас сегодня входят:

Итак, с участниками познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали, пора начинать соревнования!

1. Упражнение – рывок гири. Рывок гири 16 кг (время 1,30 мин). В конкурсе принимают участие по 4 человека от группы. Очки за конкурс присуждаются,

учитывая суммарный результат всех участников. Начинают выполнять упражнения обучающиеся второго курса по два человека....

Судьи подведут итоги 1-го этапа.

2. 1-й курс ребятам раздаются задания

Найти в таблице виды спорта (Приложение 1).

Найти отличия среди «Штангистов»

Составить как можно больше слов из слова СПОРТСМЕН. Слова должны быть в именительном падеже, единственного числа, каждую букву использовать только один раз.

2-й курс выполняют упражнение - толчок двух гирь от груди (короткий цикл) (время 1,30 мин.)

В конкурсе принимают участие по 4 человека от группы. Очки за конкурс присуждаются, учитывая суммарный результат всех участников.

Давайте, посмотрим, как команды справились с заданием. Внимание на доску! Команды попрошу посчитать, сколько нашли слов и отличий. И листочки сдать жюри для подведения итогов 2-го этапа.

Показ презентации с правильными ответами и итоговая таблица в командном и личном зачете.

Подведение итогов.

Под музыку в колонну по одному участники выходят в зал.

Определение победителей. Награждается в командном зачете. Среди обучающихся 1-го курса и 2-го отдельно. Грамоты в индивидуальном зачете будут вручены на линейке.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою силу, выносливость и сплоченность. А главное получили заряд бодрости и положительных эмоций.

Я же хочу закончить наше мероприятие такими словами:

В борьбе закаляется крепкая воля.

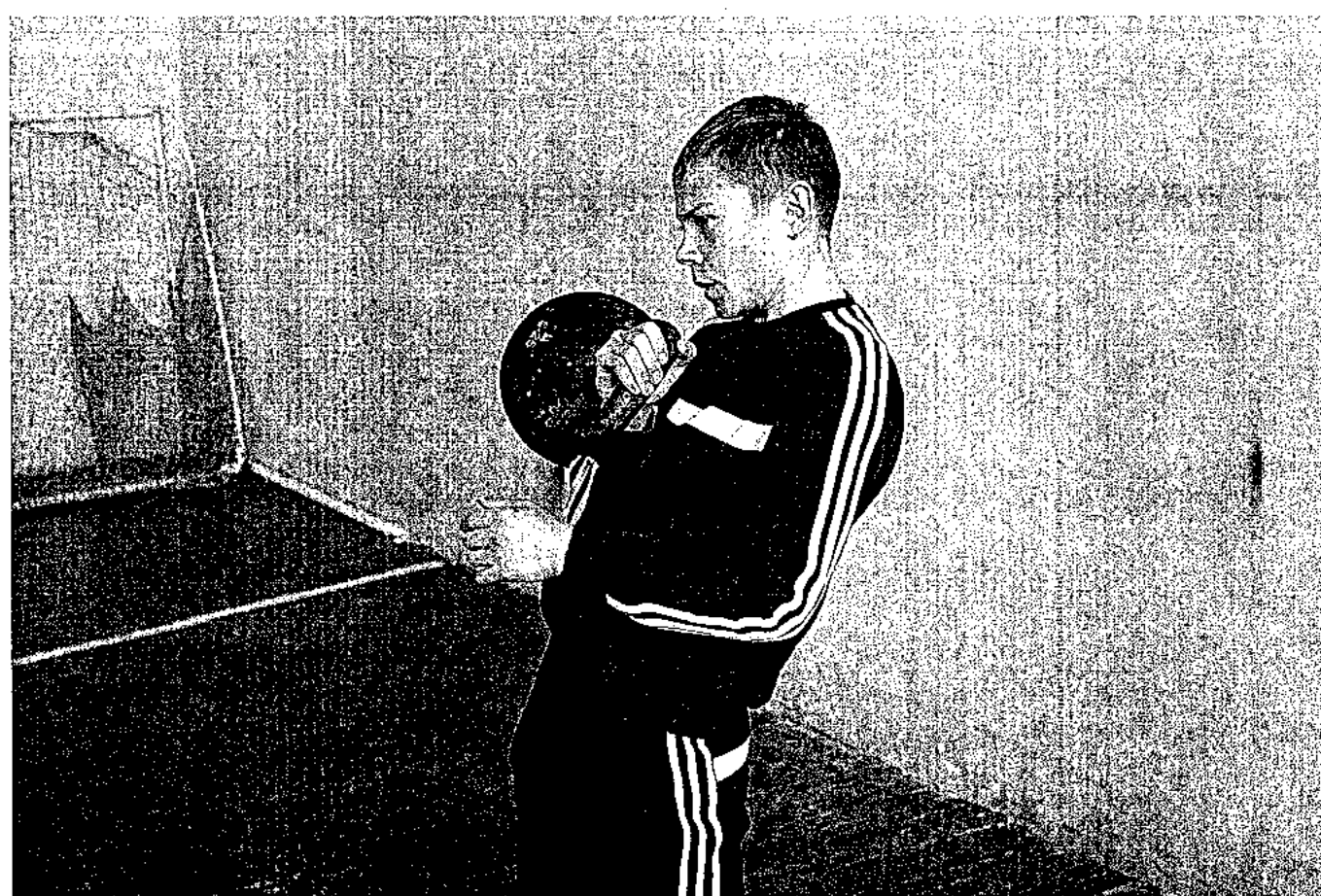
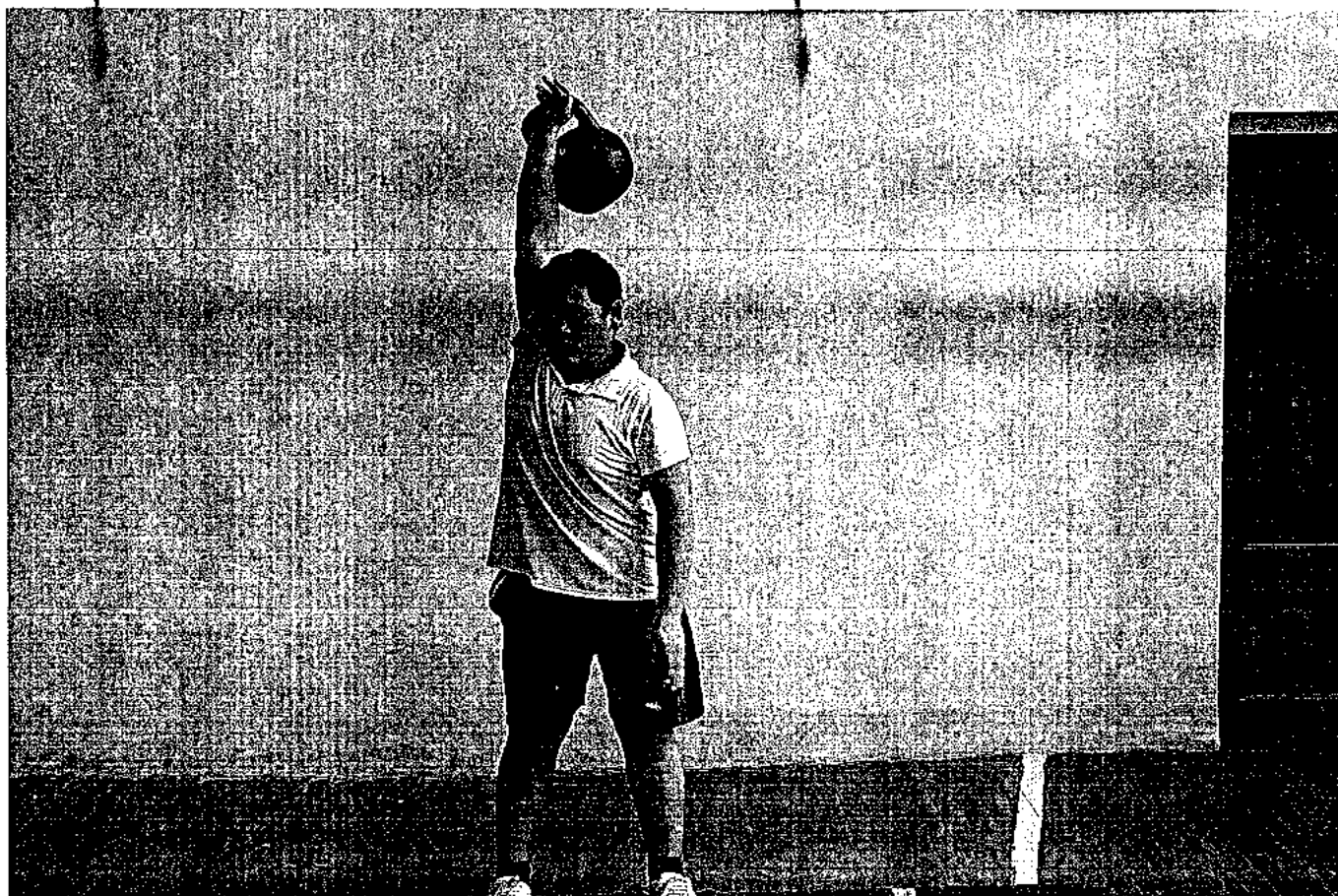
И наши сердца горячи.

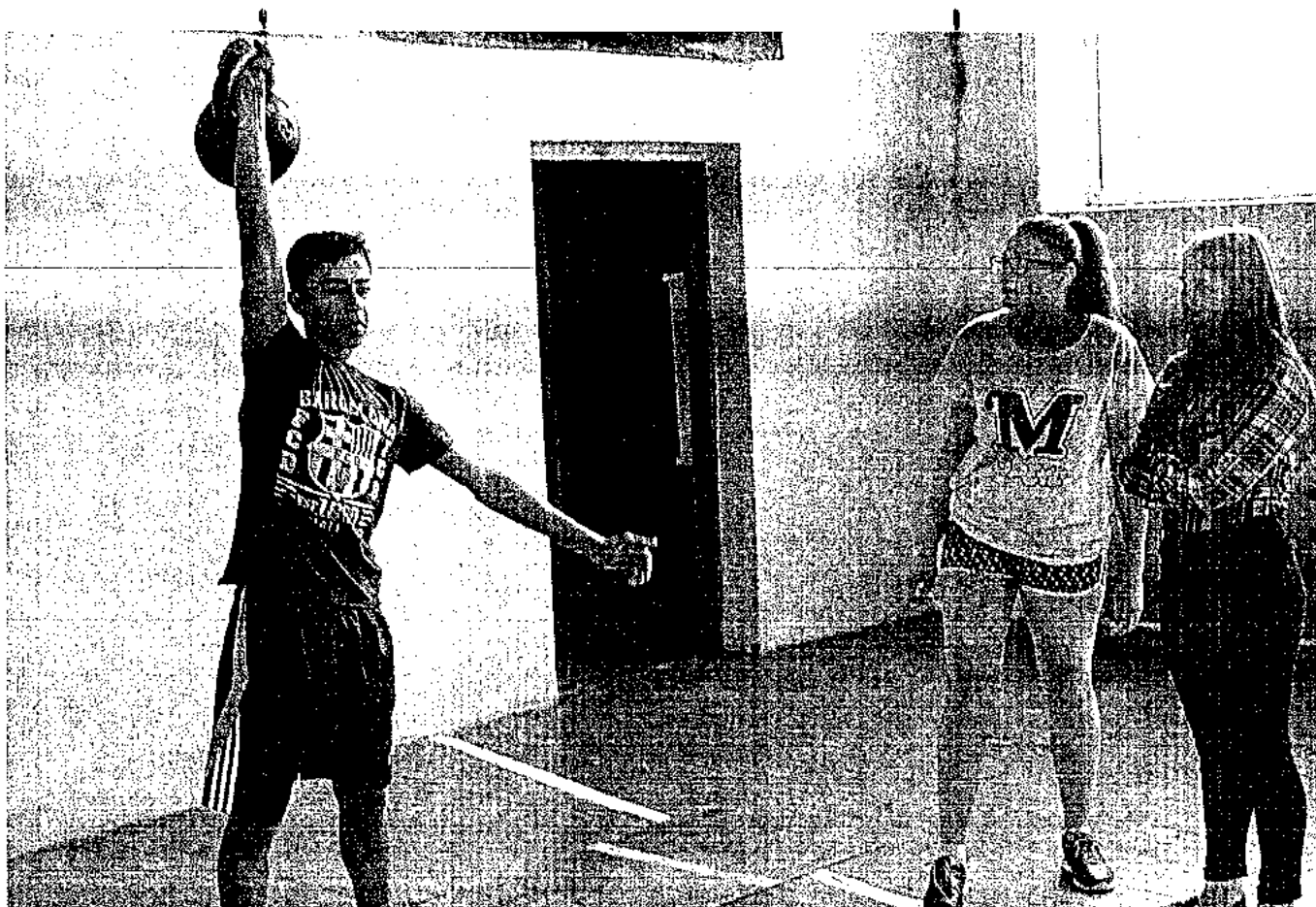
Кто смотрит на вещи уныло и хмуро. Пусть примет наш добрый совет.

Вместе: Получше, надежней дружить с физкультурой.

В ней юности вечный секрет!!!

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье! До новых встреч!





Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

Внеклассное мероприятие по настольному теннису.



Преподаватели: Бекишев Н.К., Попов Р.А.

2016 г.

Разработка открытого занятия по настольному теннису.

Тема: Освоение удара «откидка слева».

Цель занятия: Знакомство детей с теорией и первоначальной практикой удара.

Задачи:

Обучающая: освоение удара поэтапно;

Образовательная: расширение знания в области спорта;

Воспитательная: воспитание упорства и настойчивости;

Ход занятия.

Построение.

Разминка: а) упражнения для физического развития.

б) набивка шарика.

3. Теория: а) объяснение удара откидка слева-этот удар применяют игроки любого класса: от новичка до профессионала. Строится он на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника.

б) показ педагога, удара «откидка слева» у стола:

показывается замах, сгибание руки в локте до предела, верхняя часть ракетки «нос» поднят, ручка ракетки смотрит вниз. При ударе наблюдаем продвижение ракетки вперед под мяч, разгибаем руку в локте, переносим тяжести тела с левой ноги на правую.

4. имитация удара «откидка слева» по частям и в соединении работы руки и туловища.

5. Практическая часть: а) тренировка удара «откидка слева»;

б) освоение передвижения влево-вправо, при выполнении удара. Подчеркнуть главный принцип передвижения: сначала занять позицию, а только потом выполнить удар.

в) пробные удары каждого ученика поочередно.

г) Игра с применением удара.

6. Анализ ошибок в результате наблюдения.

Подведение итога занятия.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований по настольному теннису

Среди студентов групп колледжа.

Настоящее положение регламентирует статус и порядок проведения

Соревнований по настольному теннису в Костанайском политехническом колледже.

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью привлечения студентов к систематическим занятиям спортом и комплектования сборной колледжа для участия в городских и областных соревнованиях.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся в спортзале колледжа. Дата проведения: 11 ноября 2016 года 13:30 часов.

3. Руководство проведения соревнований

Главный судья соревнований: Бекищев Н.К.

Судья соревнований: Попов Р.А.

4. Участники соревнований

В личном первенстве участвуют юноши и девушки от всех групп колледжа 1-2-3 курсов. Заявки подаются от кураторов групп до 11.11.2016 Попову Р.А. в кабинет физического воспитания.

5. Программа соревнований

Организуются личные первенства среди юношей и девушек. И первенство среди 1-3 курсов. Игры проводятся по олимпийской системе из 3 партий.

6. Определение победителей

При жеребьевке участники делятся на две подгруппы и играют в один круг в своей подгруппе. Финал проводится следующим образом: занявший 1-ое место в группе «А» играет с победителем группы «Б» и т.д.

7. Награждение

Участники занявшие первые три места награждаются грамотами.

8. Финансирование соревнований

Финансирование мероприятия осуществляется за счет администрации колледжа.

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

Тренинг: «Снятие эмоционального напряжения».



Психологи колледжа: Куркембаева А.С. Сатыбалдина Р.А.

2016 г.

Тренинг: «Снятие эмоционального напряжения».

Вступление. Актуальность выбранной темы.

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех в работе повышает настроение, но людям необходимо постоянно регулировать своё настроение.

Снятию стресса помогают как **смех**, так и **слёзы**.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Биоэнергетическое исцеление.

За последнее время многие стали прислушиваться к биоритмам, к типу погоды, к гороскопам на каждый день. Энергия космоса чиста и одинакова, но распределяется среди людей по-разному, по уровню их духовности. Вокруг каждого человека есть невидимая аура, которая представляет его духовную территорию. Вторжение в эту территорию вызывает у нас неприятные чувства (раздражение, дискомфорт, негодование, душевную боль). Известно, что многие болезни возникают от нарушения энергетического баланса. Когда на одном участке тела энергия в избытке, на другом – её не достаёт. Например, если избыток энергии в железах внутренней секреции, то нарушается гормональный обмен.

Основная часть.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Ход проведения тренинга

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет. Садятся в круг.

1.1. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

«Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- 1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
- 4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
- 6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Визитка»

Участники группы на первую букву своего имени лишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни.

«Тесная компания»

Цель: сплочение коллектива, танцевальная терапия

Все участники вытягивают карточки с названием обуви. Участники, имеющие карточки с одинаковым названием обуви, объединяются в пары. Итак, пары созданы задача - исполнить современный танец. Комнатные тапочки, галоши, детские сандалики, валенки.

Игра «Кричалка»

Одна из команд получает слово «да», а вторая - слово — «нет». По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Упражнение повторяется несколько раз.

Обсуждение: Как выглядят люди, которые гневно что-то кричат? С чем этот образ у Вас ассоциируется?

Упражнение «Массажист»

Все в кругу поворачиваются спиной друг другу, каждый своему соседу убирает зажимы спины, массируя спину

Аутотренинг и ароматерапия.

Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова.

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним «Сказку о городе», в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так: *В одном прекрасном городе жила замечательная семья...*

Каждый учитель по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными. Но такого не бывает!

Заключительная часть.

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!
Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня!
Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня!
Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня!
Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Как преодолеть стресс? «Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Исполнение песни Елка «Я хочу...»

Обратная связь. Клубок ниток.

1– Самым полезным для меня было...– Мне понравилось...2-настроение.

Пожелание:

*Бери от жизни все, что можешь,
Все, что прекрасно и светло,
Ведь жизнь на жизнь ты не умножишь,
А жить нам дважды не дано.*

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Благодарим всех за работу!

Психологи колледжа: Куркембаева А.С, Сатыбалдина Р. А.

Тренинг: «Снятие эмоционального напряжения».

Вступление. Актуальность выбранной темы.

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех в работе повышает настроение, но людям необходимо постоянно регулировать своё настроение.

Снятию стресса помогают как **смех**, так и **слёзы**.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Биоэнергетическое исцеление.

За последнее время многие стали прислушиваться к биоритмам, к типу погоды, к гороскопам на каждый день. Энергия космоса чиста и одинакова, но распределяется среди людей по-разному, по уровню их духовности. Вокруг каждого человека есть невидимая аура, которая представляет его духовную территорию. Вторжение в эту территорию вызывает у нас неприятные чувства (раздражение, дискомфорт, негодование, душевную боль). Известно, что многие болезни возникают от нарушения энергетического баланса. Когда на одном участке тела энергия в избытке, на другом – её не достаёт. Например, если избыток энергии в железах внутренней секреции, то нарушается гормональный обмен.

Основная часть.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Ход проведения тренинга

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет. Садятся в круг.

1.1. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

«Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- 1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
- 4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
- 6. Выразить радость.
- 7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Визитка»

Участники группы на первую букву своего имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни.

«Тесная компания»

Цель: сплочение коллектива, танцевальная терапия

Все участники вытягивают карточки с названием обуви. Участники, имеющие карточки с одинаковым названием обуви, объединяются в пары. Итак, пары созданы задача - исполнить современный танец. Комнатные тапочки, галоши, детские сандалики, валенки.

Игра «Кричалка»

Одна из команд получает слово «да», а вторая - слово — «нет». По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Упражнение повторяется несколько раз.

Обсуждение: Как выглядят люди, которые гневно что-то кричат? С чем этот образ у Вас ассоциируется?

Упражнение «Массажист»

Все в кругу поворачиваются спиной друг другу, каждый своему соседу убирает зажимы спины, массируя спину

Аутотренинг и ароматерапия.

Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова.

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним **«Сказку о городе»**, в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так: ***В одном прекрасном городе жила замечательная семья...***

Каждый учитель по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными. Но такого не бывает!

Заключительная часть.

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Как преодолеть стресс? «Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Исполнение песни Елки «Я хочу...»

Обратная связь. Клубок ниток.

1– Самым полезным для меня было...– Мне понравилось...2-настроение.

Пожелание:

Бери от жизни все, что можешь,

Все, что прекрасно и светло,

Ведь жизнь на жизнь ты не умножишь,

А жить нам дважды не дано.

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать.

Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Благодарим всех за работу!

Психологи колледжа: Куркембаева А.С, Сатыбалдина Р. А.

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым Министрлігі
Министерство образования и науки Республики Казахстан
«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасы» ММ
ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»
«Қостанай политехникалық колледжі» КМҚК
КГКП «Костанайский политехнический колледж»

Наши достижения.



Преподаватели физической культуры

2016 г.

БАСКЕТБОЛ

Большая игра в Костанает

После двух туров XX чемпионата Казахстана по баскетболу среди мужских команд высшей лиги костанайский баскетбольный клуб «Тобол-2», набрав после 14-ти игр 50% очков, занимает в турнирной таблице пятое место.

Награды в мужском баскетбольном чемпионате среди команд высшей лиги оспаривают восемь команд, которые в каждом туре проводят круговые турниры. Первый тур прошел в Шымкенте. «Тобол-2» одержал три победы над столичными «Тиграми» со счетом 70:63, «Казахмысом» из Сатпаева со счетом - 80:75 и «Барсом» из Петропавловска - 74:70, а в четырех матчах испытал горечь поражения, уступив алматинскому ЦСКА - 70:82, «Капшагаю» из Алматинской области - 46:82, павлодарскому «Иртышу» - 67:79 и шымкентскому «Казыгурту» - 60:82, возглавившему турнирную таблицу после первого тура.

Игры второго тура прошли в Петропавловске, где «Тобол-2» сумел взять реванш у ЦСКА, переиграв алматинских баскетболистов со счетом 84:69. Костанайцы были сильнее еще в трех матчах: с «Барсом» - 76:68, с «Тиграми» - 82:79 и «Казахмысом» - 75:53. Был близок к победе «Тобол-2» и во встрече с «Иртышом», но в итоге уступил с минимальной разницей в счете - 64:65. Вновь сильнее костанайцев оказались баскетболисты «Капшагая» - 86:50 и «Казыгурта» - 88:69.

После двух туров с 13 победами и одним поражением лидирует «Капшагай», на втором месте идет «Казыгурт» (11 побед и 3 поражения). На третье место вышли столич-

ные баскетболисты.

«Тобол-2» с семью победами и семью поражениями находится пока на пятом месте и в ближайшие дни может поправить свое турнирное положение - с 27 января по 2 февраля в Костанает пройдет третий тур XX чемпионата РК среди мужских команд высшей лиги. Игры пройдут во Дворце спорта.

Предлагаем вашему вниманию расписание игр с участием «Тобола-2»:

27 января: «Тобол-2» - «Тигры»,
28 января: «Казахмыс» - «Тобол-2»,
29 января: «Тобол-2» - ЦСКА,
30 января: «Капшагай» - «Тобол-2»,
31 января: «Барс» - «Тобол-2»,
1 февраля: «Тобол-2» - «Иртыш»,
2 февраля: «Казыгурт» - «Тобол-2».

Все матчи с участием «Тобола-2» будут начинаться в 18.00.

В дни проведения третьего тура чемпионата среди команд высшей лиги во Дворце спорта проведет очередные две игры и главная баскетбольная команда Костаная «Тобол», выступающая в чемпионате Казахстана среди команд Национальной лиги. Ее соперником станет баскетбольный клуб из Актау «Каспий». Игры пройдут в субботу и воскресенье, 28 и 29 января.

Баскетболисты «Тобола» и «Каспия» выйдут на площадку в 19.00 сразу после окончания игр с участием «Тобола-2».

Игрой показывая пример

В спортивном зале Костанайского колледжа автомобильного транспорта при поддержке администрации ККАТ и директора колледжа А.Жаркенова 19-20 января прошел традиционный городской турнир по баскетболу среди работников образования.

В турнире приняли участие команды колледжа автомобильного транспорта, политехнического и строительного колледжей, а также сборная школ. В упорнейшей борьбе победителем стала команда ККАТ, повторив прошлогодний успех. Второе место завоевала сборная КПК, а третье - КСК.

Специальными призами были отмечены лучшие игроки турнира. Самым результативным игроком и лучшим по реализации штрафных бросков стал преподаватель

физвоспитания ККАТ Владлен Янков, лучшим по подбору мяча у щита был Виктор Щербakov (КПК), лучшим по результативным передачам - Михаил Тихонов (КСК). В ходе турнира были проведены конкурсы бросков. Победителем бросков с «точкой» стал Найман Бекишев (КСК), штрафные броски лучше всех исполнил Виктор Щербakov (КПК).

Судейской коллегией были определены лучшие игроки каждой команды в четырех номинациях. Призы номинантам турнира вручил ветеран баскетбола, председатель профсоюзного комитета ККАТ Б.Колпаков, поблагодарив участников за содержательную игру.

Организаторы соревнований выразили надежду, что турнир послужит толчком для пропаганды баскетбола и среди работников областного управления образования.



ВОЛЕЙБОЛ

Под сеткой - педагоги

В середине октября в спортивных залах Костанайского политехнического и Костанайского профессионально-технического колледжей прошли игры шестого областного турнира по волейболу среди преподавателей колледжей.

В традиционных соревнованиях среди педагогов приняли участие команды 18-колледжей из Костанова, Рудного, Тобольска, Костанайского, Сары-кольского, Федоровского и Наурузмского районов, а также сборные преподавателей школы-интерната для одаренных детей имени И.Алтынсарина; Рудненского детского дома; Костанайской коррекционной школы-интерната №2 и Лисаквской коррекционной школы-интерната.

Соревновании прошли в два этапа, по итогам которых сильнейшим волебольным коллективом стала команда Костанайского политехнического колледжа. Второе и третье места соответственно завоевали сборные преподавателей Костанайского профессионально-технического и Костанайского индустриально-

педагогического колледжей. А. Баймухамбетов (КИПК) и немая заслуга ветерана волебодца, активного пропагандиста здорового образа жизни К. Кукенова. А в том, что соревнования прошли на хорошем организационном уровне, есть заслуга С. Буркитбаева (КПК) и лучшие игроки турнира К. Кукенов, И. Шербакова (КИПК), У. Бейсембаев, С. Буркитбаев (КПК) и другие.

педагогического колледжей. Судейской коллегией были определены также и лучшие игроки турни-

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

Видеосъздаването на филма
е изключително важно, защото
е първият етап от процеса на
создаване на филм. Като
режисьор, Кундлер
е изключително важен за
создаването на филма.

1. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 2. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 3. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 4. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 5. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 6. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 7. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 8. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 9. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)
 10. *Phytophthora blight* (Phytophthora blight)

Дню Победы посвящается

Команды ветеранов из шести регионов области боролись за награды турнира

На стадионе «Затоболец» состоялась областной турнир по мини-футболу среди ветеранов, посвященный Дню Победы.

В соревнованиях приняли участие команды из Костанайской, Карауской, Лениновской и Сарыкольской районов, составленных из футболистов не моложе 50 лет, а также женский мини-футбольный клуб «Тобол». И хотя участницы последней команды не походили на общие критерии турнира, их игра стала настоящим украшением соревнований.

Согласно регламенту турнира, путем жребия были сформированы две подгруппы, в первую из которых попали команды «Аулиеколь», «Затоболец», «Сарыколь», а во вторую

затем реализовав пенальти, назначенный за игру рукой соперника. Таким образом, победителем турнира стала команда «Аулиеколь», «серебро» - у «Карасу». А третье место заслуженно заняли футболисты из села

Перелески. Турнир был проведен по инициативе отдела физической культуры и спорта Костанайского района (руководитель Б. Курманалиев) и преподавателя физвоспитания политтехнического кол-

леджа Г. Нурталиева. Качественное судейство обеспечили преподаватели физической культуры В. Шишкин (Костанайский профессионально-технический колледж) и В. Щербакову (Костанайский политехни-

ческий колледж).

Участники турнира единодушно отметили, что соревнования были организованы на хорошем уровне, получились яркими, интересными и прошли в дружелюбной атмосфере.

Любовь к игре №1 помогает ветеранам футбола чаще встречаться на зеленых газонах области | Фото Газиза Нурталиева



Любовь к игре №1 помогает ветеранам футбола чаще встречаться на зеленых газонах области | Фото Газиза Нурталиева

Адрес редакции: 110000, г. Костанай, пр. Аль-Фараби, 90. Тел.: 8(7142) 39-26-83, 54-27-53 (факс), 54-03-01 (факс). E-mail: s.birkle@mail.ru, www.tor-news.kz

ИЗ КОСТАНАЙ СПОРТИВНЫЙ

Газета «Костанайский спорт»
принадлежит к газете
«Наш Костанай»
Собственник: ГОО
«Бирлик»
Почта: 110000, г. Костанай

Вопросы рекламы
акции города
Директор: Астана Жанайтас
Телефон: 39-26-83
Телефон: 39-26-83
Телефон: 39-26-83

Печатное издание
в ГОО «Костанайский спорт»
Костанай, г. Костанай
Телефон: 39-26-83
Телефон: 39-26-83

С физкультурой на ты

В Костанайском политехническом колледже в конце января - начале февраля прошли два турнира по баскетболу.

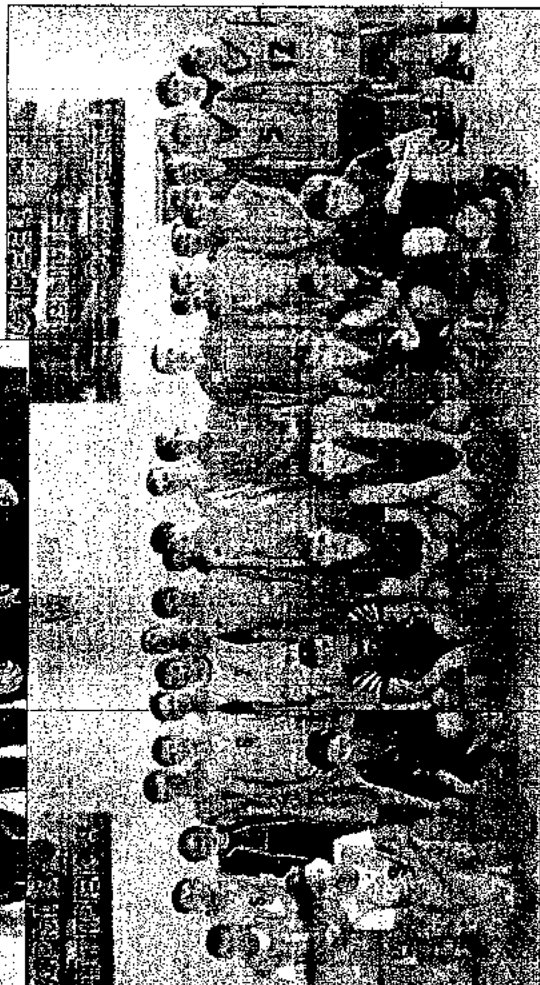
Целью этих соревнований было привлечение к занятиям физической культурой учеников школ города, а участие в соревнованиях приняли команды юношей и девушек колледжа и сборные гимназий и средних школ города.

Лучшими игроками турнира были признаны Валерия

Брохина (СП №22), Галина Таранурова (КПК) и Екатерина Алдыбаева (гимназия №3).

В турнире среди юношей сильнейшей стала команда гимназии имени М.Горького. Второе место заняла сборная физико-математического лицея, а замкнули тройку призеров хозяева площадки - учащиеся политехнического колледжа.

Ученик ФМЛ Богдан Рабченко был признан лучшим игроком турнира, Никита Шпехт (гимназия имени М.Горького) - лучшим центровым, Олег Мешенко (гимназия имени М.Горького) - лучшим нападающим, Алексей Муравейник (гимназия имени М.Горького) - лучшим защитником, а учащийся КПК Александр Ахметзянов стал обладателем приза как самый результативный игрок.



Чар... Мун... в... по... шел на игру с пятью по... левыми игроками, однако после передачи Казакова Карлос отправил седьмой мяч в пустые ворота - 7:4.

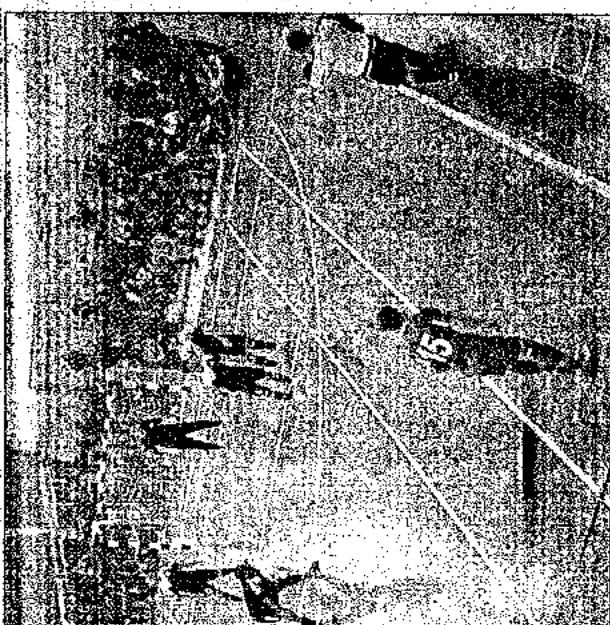
Вскоре хороший шанс не использовал Тимур Мурзабаев - защитник успел отразить удар по пустым воротам, но уже в следующей контрастке он установил окончательный итог матча - 8:4.

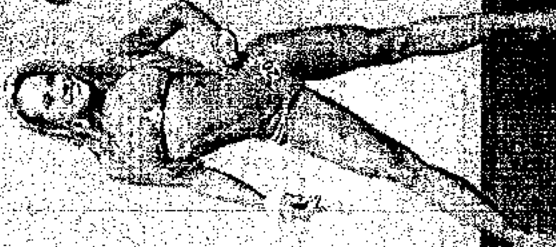
Повторный матч получился очень упорным. Счет в первом тайме открыл Ерлан Каракулов. Минимальное преимущество гостей продержалось до перерыва, а во втором тайме хозяева все-таки сумели передоить ход встречи и забить три мяча. Отличились Николай Карлос и Изааван.

* * * * *

«Аят» после игр с «Му-

бой... рбее... рю... 10-и тур (12-14 февраля): «Мунайшы» - «Кайрат», «Гулпар» - «Аят», «Ушкын-Искра» - ЦСКА.





Тренажерный зал

СЯЯН

Время работы пн-пт - с 9.00 до 21.30, сб - с 9.00 до 21.00, вс - с 10.00 до 17.00.

С 9.00 до 17.00 стоимость абонеента - 3000 тенге, для студентов (по студенческому билету) - 2500 тенге (12-зачетий).

С 17.00 до 21.30 стоимость абонеента - 4000 тенге. Разовое посещение - 500 тенге. Полугодовой абонемент - 22000 тенге.

Наш адрес: ул. Тарана, 34 (остановка «Городдел»); телефоны: 53-44-69, 8-707-670-56-53.



ФУТЗАЛ

Личным примером

В спортивном зале Костанайского колледжа автомобильного транспорта при поддержке директора ККАТ Аскара Жаркенова прошел городской турнир по футзалу среди преподавателей.

Победителем турнира, целью которого было привлечение на личном примере учащихся к здоровому образу жизни, стала команда политехнического колледжа, а призерами - сборные ПЛ №17 и ККАТ.

Мировой дебют
лицеистов

В Турции в городе Стамбуле с 14 по 18 марта прошел V международный чемпионат по футболу среди мальчиков 1998-1999 г.р., обучающихся в турецких лицеях разных стран. В соревнованиях приняли участие

35 команд из Германии, Греции, Франции, Болгарии, Косово, Йемена, Мали, Украины, Кыргызстана, Азербайджана и других стран, включая Казахстан, который представляла команда казахско-турецкого лицея города Костаная.

Сборная Костанайского казахско-турецкого лицея заслужила это право, выиграв республиканский чемпионат в декабре 2011 года.

На начальном этапе команды были разбиты на подгруппы. Костанайские лицеисты попали в одну подгруппу со сборными Германии, Турции и Азербайджана. Казахстанцы выиграли у команд лицеистов из Азербайджана и Турции, а затем уступили команде из Германии, которая в итоге заняла третье место. По итогам чемпионата костанайская команда оказалась в восьмерке сильнейших. Это достаточно высокий результат для новичков чемпионата, которых готовили к соревнованиям тренер Газиз Нургалиев, а также Ернар Бутебаев и Юксель Турк.



Современный комплекс тренажеров,

MAXI

лучшие тренеры города,
индивидуальный подход
к каждому клиенту.

Пр. Аль-Фараби,
124 В (Аквапарк),
тел. 54-77-48

Адрес редакции: 110000, Костанай, пр. Аль-Фараби, 90. E-mail: kostanaysport@mail.kz

Главный редактор: Владимир Баранов
Секретарь: Елена Баранова
Выпускающий редактор: Елена Баранова
Дизайнер: Владимир Баранов

Редактор приложения: Сергей Баранов, тел. 54-64-35
Регистрационное свидетельство №27141 от 26.02.2002 г. выдано Министерством информации и общественного согласия Республики Казахстан

Территория распространения: Костанайская область. Индекс К-315. Почта: «Фотопост», Газета «Открытие» в ТОО «Костанайполиграфия», Костанай, ул. Мауленова, 16. Факс: 05105. Тел.: 357644, 244-1678.

В Костанайском политехническом колледже прошел турнир по волейболу, посвященный очередной годовщине вывода советских войск из Афганистана.

Турнир прошёл в день выезда войск из Афганистана - 15 февраля. На открытие соревнований присутствовали представители команд Косово и команды «Спортивная семья».

бытие, состоявшееся 26 лет назад, звучали песни, посвященные воинам-интернационалистам.

В итоге турнирных баталий победителями стали хозяева соревнований - «восточная» команда преподавателей Костанайского политехнического колледжа. Второе



УНИВЕРСИТАДА

Финиш с «серебром»

В Гранаде (Испания) завершилась XXVII зимняя Универсиада.



UNIVERSIADA
INVIERNO
GRANADA 2015



В медальном зачете Универсиады казахстанские студенты заняли третье место, завоевав 11 медалей, 5 из которых высшего достоинства. На первом месте Россия - 56 (20-18-18), второе место у Кореи - 16 (5-9-2).

В последний день всемирного спортивного студенческого форума сборная Казахстана в финале хоккейного турнира встречалась со сборной России и

уступила со счетом 1:3, завоевав второе место.

Серебряными призерами XXXVIII зимней Универсиады в составе студенческой сборной Казахстана стали хоккеисты рудненского «Горняка» врагари Михаил Смольняков и защитники Александр Куршук и Илья Грозянников, а также воспитанник рудненского хоккепитания Юлиан Попович, выступавший за столичный «Батыс».

XXVIII зимняя Универсиада
пройдет в 2017 году в Алматы.

Адрес редакции: 110000, г. Костанай, пр. Алт.-Фараби, 90. Тел.: 8 (7102) 54-64-85, 54-



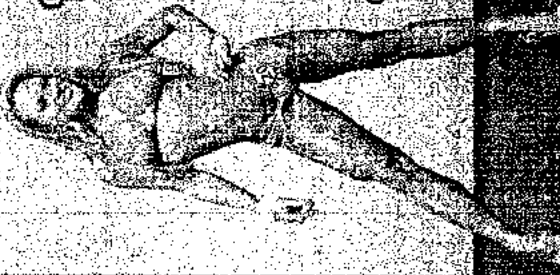
«Астана» спортзалы
Түркістан газете
«Астана»
«Астана» ТОО
«Астана»

Вылущивается при помощи
вспомогательного
Директор-инженер репалатор
Елена Никитенко.

Регистрационное свидетельство № 06-2012-0000000
Министерство культуры Республики Беларусь
Информация о регистрации Республики Беларусь

KOGUCHI AND OZAKI • EFFECT OF
 TREATMENT OF CRYSTALLINITY
 ON THERMAL STABILITY OF
 POLY(ETHYLENE TEREPHTHALATE)

Тренажерный зал



Время работы: пн-пт - с 9:00 до 21:30
сб - с 9:00 до 21:00 вс - с 10:00 до 17:00
С 9:00 до 17:00 стоимость абонемента - 3000 тенге
для студентов (по студенческому билету) -
2500 тенге (12 занятий).

Разовое посещение - 500 тенге.
Полугодовой абонемент - 22000 тенге.

Наш адрес: ул. Тарана, 34
(остановка «Городел»);
телефоны: 53-44-69, 8-707-670-56-53.

ОБРАЗОВАНИЕ

«Воспитать конкурентоспособную личность - наша задача»

В своем последнем Послании Президент Казахстана Нурсултан Назарбаев особое внимание уделил развитию сети организационно-технического образования.

Глава государства говорил о необходимости распространять опыт передовых учреждений профессионально-технического образования на всю систему казахстанского образования и подтягивать к их уровню все образовательные учреждения.

В Костанайской области одним из учебных заведений с традициями и большим опытом является Костанайский политехнический колледж: за 40 лет своего существования колледж подготовил более 15 тысяч специалистов, которые трудятся на предприятиях Костаная, области, республики и за рубежом.

Руководство колледжа стремясь создать максимально комфортные условия для развития профессиональных компетенций учащихся. Коллектив колледжа ставит своей задачей внести достойный вклад в развитие технического и профессионального образования Костанайской области и Республики Казахстан.

Стратегическая цель колледжа

- сформировать и развить конкурентоспособную, творческую, социально ориентированную личность, способную к самореализации.

Именно поэтому большое внимание в колледже уделяется спортивно-массовой и оздоровительной работе. Здесь постоянно проводятся дни здоровья, соревнования по различным видам спорта, учащиеся и преподаватели колледжа принимают участие в городских и областных турнирах, спартакиадах.

В учебном заведении работают спортивные секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, ручному мячу, общефизической подготовке, тогызкумалаку, туризму и легкой атлетике.

Успешно выступает на соревнованиях различного уровня сборная юношей колледжа по баскетболу, тренером которой является Виктор Щербakov. Его подопечные неоднократно занимали призовые места в спартакиадах микрорайона «Текстильщик», в первенстве города среди учащихся ТИПО. Игроки сборной Александр Шабалин и Игорь Конов — призеры чемпионата области по баскетболу.

Азамат Байтанов и Сергей Байтанов — игроки сборной команды по мини-футболу, являются членами юниорской команды ПФ «Тобол».

Учащийся колледжа Максим Унрау — мастер спорта по рукопашному бою, участник международных соревнований. Максат Ханзин и Бакурхан Темирханов — кандидаты в мастера спорта по рукопашному бою, Утеген Фазылханов — чемпион Казахстана. Они также являются участниками международных соревнований.

Будущий технолог по зерну Лайра Быкова является бронзовым призером чемпионата республики по бою. Айдар Кожаев — игрок сборной области по русской лапте, участник международных соревнований в городе Анапе (Россия). Светлана Стадник — призер областного конкурса ЗОЖ «Профилактика милиции через специальные упражнения».

Не отстает от учащихся и педагог. Сборная команда преподавателей участвует в областных и городских соревнованиях по волейболу, баскетболу, мини-футболу, является постоянным участником спартакиад, которую ежегодно проводит областная профсоюз работников образования и науки. Своим примером преподаватели демонстрируют важность здорового образа жизни.

Найман БЕКИШЕВ, преподаватель физической культуры Костанайского политехнического колледжа.

ние (фамилия, имя, отчество, место работы, место жительства, телефон, факс, e-mail, фотография).
Лица, изъявившие желание принять участие в конкурсе, должны представить в ГКПТ «Костанайский территориальный центр по оказанию социальных услуг» следующие документы:
- заявление об участии в конкурсе;
- копию документа, удостоверяющего личность;
- заполненный личный листок по учету кадров (с указанием адреса фактического места жительства и контактных телефонов);
- копии документов об образовании;
- копию документа, подтверждающего трудовую деятельность;
- документ о прохождении предварительного медицинского обследования.
Конкурс проводится на основе Правил поступления на гражданскую службу и проведения конкурса на занятие вакантной должности гражданского служащего, утвержденных постановлением Правительства Республики Казахстан № 849 от 27 сентября 2007 года.
Необходимые для участия в конкурсе документы должны быть представлены в течение 15 календарных дней с момента публикации объявления о проведении конкурса в официальных изданиях средств массовой информации по адресу: 110010, г. Костанай, ул. Герцена, 37, каб.434, с 9.00 час до 18.00. Телефон для справок: 55-60-51.

В рамках пропаганды и разъяснения Программы «Модернизация ЖХХ» КФ АО «КазЦентрЖХХ» совместно с КОФ НДП «Нур Отан» продолжает прием граждан в общественной приемной партии (ул. Гоголя, 111) каждый первый понедельник месяца.



ГАЗЕТА

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАЗДЕЛЫ
ПРОДАЮ КУПЛЮ МЕНЯЮ
(нужное подчеркнуть)
текст объявления (до 25 слов)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Ф.И.О. _____

Адрес редакции: пр. Аль-Фараби, 90

Анализ предметной недели ЦМК физической культуры и НВП 2016г.

Тема: Освоение здоровьесберегающих технологий как фактор повышения уровня профессионального роста преподавателей.

Цель: Привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через паруспорт, спортивную тренировку, спортивные соревнования.

Задачи: 1. формирование здорового образа жизни

2. Совершенствование функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

3. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания студентов.

Также для достижения поставленной цели в учебном процессе решались следующие задачи:

- расширение объёма знаний о соревновательной и физкультурной деятельности, использование их для совершенствования физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- совершенствование функциональных возможностей систем организма и развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями и особенностями организма;
- расширение двигательного опыта в различных формах занятий физической культурой, овладение системами физических упражнений рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- формирование потребностей в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование самооценки личности, социальной адаптации;
- формирование навыков и умений использования физической культуры как средства оптимизации работоспособности и поддержания творческого долголетия, ведения здорового образа жизни и семейного воспитания

2. Целью работы недели ЦМК физической культуры и НВП было:

Привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через паруспорт, спортивную тренировку, спортивные соревнования студентов колледжа. В результате работы процент посещаемости спортивных секций студентами нашего колледжа возрос на 15%, что указывает и на достижение цели.

3. В рамках этой цели решались следующие задачи:

- расширение объёма знаний о соревновательной и физкультурной деятельности, использование их для совершенствования физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- совершенствование функциональных возможностей систем организма и развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями и особенностями организма;
- расширение двигательного опыта в различных формах занятий физической культурой, овладение системами физических упражнений рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- формирование потребностей в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование самооценки личности, социальной адаптации;
- формирование навыков и умений использования физической культуры как средства оптимизации работоспособности и поддержания творческого долголетия, ведения здорового образа жизни и семейного воспитания.

Анализируя открытые уроки и спортивные мероприятия проводимые преподавателями: Матюшиным В.Н. Нургалиевым Г.К., Щербаковым В.В., Бекишевым Н.К., Бейсембаевым У.М., Буркитбаевым С.Т., Ефименко В.А., Поповым Р.А., Фахрудиновым Р.Р., можно отметить, что материал подготовленный преподавателями полностью соответствует государственным общеобразовательным стандартам, и в течении всего учебного года соблюдается перечень изучаемых предметов данный государственным общеобразовательным стандартом образования Республики Казахстан.

Неплохо подготовлены и проведены открытые уроки Щербакова В.В., и Нургалиева Г.К., Уроки, выдержанные по времени и соответствуют планам конспектам предоставленными преподавателями. Наблюдается высокая моторная плотность занятия, заинтересованность студентами материалом, и тем как преподносят его преподаватели. Используются разнообразные методы преподавания, такие как: метод положительного примера (наглядности), соревновательный метод, метод доступности. Специфической особенностью физического воспитания являются спортивные соревнования, сдача президентских тестов, они служат средством для проверки состояния работы, выявления лучших технических результатов. Практически каждая пара физической культуры проходит в форме соревнования, что способствует качественному усвоению и закреплению материала.