

**ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ  
«ҚОСТАНАЙ ЖОҒАРЫ ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ» КМҚК  
КГКП «КОСТАНАЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ»  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**



**МАТЕРИАЛЫ  
ПРЕДМЕТНОЙ ДЕКАДЫ  
КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и НВиТП**

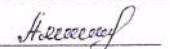
**Дата проведения: 07/04 - 18/04/2025 года**

**ҚОСТАНАЙ, 2025**

ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ  
«ҚОСТАНАЙ ЖОҒАРЫ ПОЛИТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ» КМҚК  
КГКП «КОСТАНАЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ»  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО**

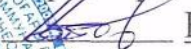
Директордың ОӘЖ орынбасары  
Заместитель директора по УМР

 Аяганова Б.З.  
қолы/подпись Т.А.Ә./ Ф.И.О.

« 15 » 03 2025 ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**

Колледж директоры/  
Директор колледжа

 Каткенов К.А.  
қолы/подпись Т.А.Ә./ Ф.И.О.

« 16 » 03 2025 ж./г.



**Дене тәрбиесі және АӘ және ТД**

кафедра атауы

**кафедрасының пәндік онкүндігін өткізу**

**ЖОСПАРЫ/**

**ПЛАН**

**проведения предметной декады кафедры**

**физической культуры и НВиТП**

наименование кафедры

«07» апреля - «18» апреля 2025 ж./г.

№	Откізу күні/ Дата проведения	Откізу уакыты/ Время проведени я	Іс-шараның атауы/ Наименование мероприятия	Модуль, пән/ Модуль, предмет	Откізу орны/ Место проведения	Қатысушылар/ Участники	Орындауға жауаптылар/ Ответственные за выполнение
1.	07.04.	9:00	Открытие предметной декады кафедры физической культуры и НВП	Перечень уроков и внеклассных мероприятий на 10 дней декады.	Кабинет 315	Кафедра физической культуры и НВП	Кужахметова А.Ж.
2.	07.04.	13:10	Фестиваль спортивного праздника, посвященный Всемирному Дню Здоровья		Спортивный зал	Студенты 1 курса	Шишкин В.В., Щербаков В.В.
3.	08.04.	13:10	Тренинг «Краски жизни»		Кабинет 311	1ХП-25	Мускина Ж.Ж., Айтпаева Б.Е.
4.	08.04.	13:10	Тренинг «Наполни жизнь смыслом»		Кабинет 310	1ХП-26	Науменко Т.В., Қайыргалиқызы Н.
5.	10.04.	11:40	Открытый урок: Строение поперечно-полосатой мышечной ткани. Механизм сокращения мышечного волокна.	Биология	Кабинет 317	1ТЗ-30	Хусаинова А.Т.
6.	10.04.		Бейнесабак: «Күрделі эфирлер және сабындар. Майлар»	Химия	Ютуб-канал колледжа	1Б-6	Шингельбаева Р.Ш.
7.	11.04.	8:30	Открытый урок: Владение мячом	Физическая культура	Спортивный зал колледжа	1ПО-9	Щербаков В.В., Кравченко Е.Б.
8.	11.04.	10:05	Открытый урок: Штрафной бросок	БМ01 Развитие и совершенствование физических качеств	Спортивный зал колледжа	2А-2	Уразов Д.Б., Петрущенко В.И
9.	11.04.	11:40	Открытый урок: Передача мяча в волейболе.	Физическая культура	Спортивный зал колледжа	1ХП-26	Шишкин В.В.
10.	15.04.	13:10	Внеклассное мероприятие		Кабинет 308	1Э-15, 1ЭС-24	Муслимова Е.А

Ф КЖПК 708-04-20 Кафедраның пәндік онкүндігін өткізу жоспары. Екінші басылым  
Ф КПВК 708-04-20 План проведения предметной декады кафедры. Издание второе

			Квест-игра: Путешествие в страну Закона				Кужахметова А.Ж.
11.	16.04.	13:10	Военно-спортивная эстафета среди студентов 1 курса	Начальная военная и технологическая подготовка	Спортивная площадка колледжа	Студенты 1 курса	Нурканов М.К., Фатхудинов Р.Р.
12.	17.04.		Видеоурок: Ручные осколочные гранаты.	Начальная военная и технологическая подготовка		1М-13	Фатхудинов Р.Р.
13.	18.04.		Бейнесабак: Жергілікті жерде картасыз бағдарлау.	Алғашқы әскери және технологиялық дайындық		1ПО-8	Нурканов М.К.

Кафедра отырысында қарастырылды/

Рассмотрено на заседании кафедры

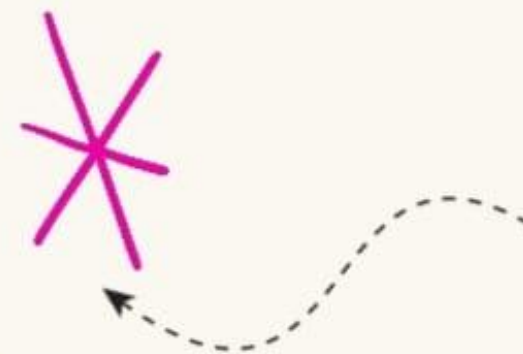
2025 ж. « 14 » 02 № 4 хаттама/

Протокол № 4 от « 14 » 02 2025 г.

Кафедра меңгерушісі/

Заведующий кафедрой  Кужахметова А.Ж.  
колы/подпись Т.А.Ә./ Ф.И.О.

7 АПРЕЛЯ  
9:00  
КАБИНЕТ 315



Открытие предметной декады  
кафедры физической  
культуры и НВТП



КУЖАХМЕТОВА А.Ж.

7 АПРЕЛЯ  
13:10  
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ



Фестиваль спортивного  
праздника, посвященный  
Всемирному Дню Здоровья

*Студенты 1 курса*

ШИШКИН В.В., ЩЕРБАКОВ В.В.



«Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы  
КМҚК " Қостанай политехникалық жоғары колледжі"  
КГКП "Костанайский политехнический высший колледж"  
Управления образования акимата Қостанайской области»

КЕЛІСІЛДІ/  
СОГЛАСОВАНО

Директордің ҒЖЖ орынбасары/  
Зам. директоры по УР

Щербакова И.А.  
Т.А.Ә./ ФИО



2025 ж.

БЕКТЕМІН/  
УТВЕРЖАЮ

Директордың ӨТЖ орынбасары/  
Зам. директоры по ВР

Досекеева Л.К.  
Т.А.Ә./ ФИО

2025 ж.



**Ашық сынып шара**  
**План открытого мероприятия**

Тақырып / тема: «Спортивная эстафета»  
Топ/ группа: 1 курсы

Әзірлеген оқытушы / разработал руководитель группы: Шишкин В.В.

Щербаков В.В

**Апрель:** Трудолюбие и профессионализм

**Цитата недели:** Болашағы зор мамандықтар жоқ, тек болашағы зор мамандар бар

**Тема:** Спортивная эстафета

**Дайындаған педагог/ подготовил педагог:** Шишкин В.В., Щербаков В.В.

**Дата проведения** 07.04.2025

**Категория участников:** Студенты 1 курса

**Ценности:** Независимость и патриотизм

**Мақсаты іс-шаралар / цель мероприятия:**

-Пропаганда здорового образа жизни.

-Развитие личности обучающихся колледжа на основе овладения физической культурой.

-Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Іс-шараның міндеттері / задачи мероприятия:**

-учить умению четко и быстро выполнять задания, самостоятельно принимать решения;

-воспитывать толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, взаимопомощь, дружбу;

-развивать физические качества – ловкость, быстроту, координацию движений.

**Іс-шараны өткізу формасы/форма проведения мероприятия:** соревнование

**Іс-шараның өтетін орны/ место проведения мероприятия:** спортивный зал

**Сабақтың жабдықталуы / оборудование:** обручи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, барьеры, маты, канат.

**Күтілетін нәтижелер/ ожидаемые результаты:** понимает свою ответственность за сохранение здоровья.

## Ис-шара барысы /Ход мероприятия

1. Построение команд в спортивном зале.

### **Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие участники нашего спортивного мероприятия, зрители и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Этот спортивный праздник приурочен в рамках празднования Республиканского фестиваля здоровья. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. Каждая команда должна назвать себя, и сказать под каким девизом будет сегодня выступать.

-Представление жюри и напутственные слова .

### **Ведущий:**

Ребята, в ходе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила:

- уважать своих соперников;
- оставаться скромными после победы;
- достойно переносить поражения;
- соблюдать правила игры.

### **1. «Эстафета с заменой мячей».**

От линии старта до флажка расставлены по прямой 8 кеглей. У флажка лежит волейбольный мяч, второй у направляющего в руках. По сигналу направляющий бежит по синусоиде к флажку, меняет мячи, возвращается так же обратно и передаёт мяч следующему игроку, а сам встаёт последним в колонну.

«Очко» получает команда, первая справившаяся с заданием.

### **Ведущий:**

С эстафетой справились отлично.

Быстро бегать – это всем привычно.

А сейчас возьмем мы в руки мяч

Мастерство оценим передач.

### **2. «Мяч капитану».**

Мяч у капитана, он перед командой на расстоянии 3 метров. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит и бросает мяч капитану, сам перебегает и встает за капитаном. Игра заканчивается, когда последний игрок

встал на своё место. «Очко» получает команда, первая справившаяся с заданием.

**Ведущий:**

Это сложный вид, не скрою,  
Качеств много надо тут.  
Ловкость, гибкость с быстротою  
Лишь к успеху приведут.

**3. «Переправа»**

На старте – 2 мата. Игроки занимают места на первом мате. По сигналу – перенести второй мат вперед и всей командой переместиться на него и т.д. Необходимо добраться до финиша и таким же способом вернуться назад. Побеждает команда, первая пришедшая к своему месту на старте.

**Ведущий:**

Да, друзья, без тренировки  
Ты не станешь быстрым, ловким.  
Меткость требует сноровки.  
Проверим же это, ребята,  
В ворота мячом попасть вам надо.

**4. «Кегельбан».**

На финише установить ворота шириной 1м. У каждой команды по 3 теннисных мяча. Задача: закатить «чисто» большее число мячей в ворота. Каждый - 3 мяча поочередно. Начало по жребию. Выигрывает команда, закатившая больше мячей.

**Ведущий:**

Все хорошо попадали,  
Ловко с мячом управлялись.  
Время вы зря не теряли,  
Упорно тренировались.  
Вновь бушуют страсти –  
В школьном зале бег.  
Он добрался к власти,  
Да сопутствует вам успех!

**5. «Перенеси груз»**

Участники, по команде, должны перенести гирию весом 8-12 кг по определенному маршруту до финиша. Выигрывает команда, которая приходит к финишу первой.

**6. «Комбинированная эстафета»**

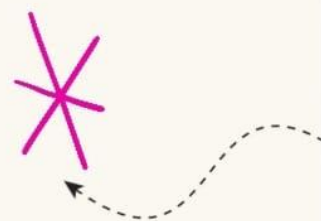
Участники должны преодолеть полосу препятствий:

1. Перепрыгнуть через препятствие
2. Пролететь сквозь обруч
3. Проползти под сеткой
4. Преодолеть гимнастическую лестницу
5. Вернуться с предметом к команде

*Подведение итогов. Награждение*



8 АПРЕЛЯ  
13:10  
КАБИНЕТ 311



## Тренинг «Краски жизни»

ІХП-25

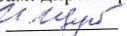
МУСКИНА Ж.Ж., АЙТПАЕВА Б.Е.



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

**КЕЛІСІЛДІ/  
СОГЛАСОВАНО**

Директордың ҒЖЖ орынбасары/  
Зам. директора по УР

 Щербакова И.А.  
қолы/подпись Т.А.Ә./ ФИО

« 07 » аррелле 2025ж.

**БЕКІРЕМІН/  
УТВЕРЖДАЮ**

Директордың ӨТЖ орынбасары/  
Зам. директора по УЗР

 Диссекеева Л.К.  
қолы/подпись Т.А.Ә./ ФИО

« 07 » аррелле 2025ж.

САБАҚТАҢ ТЫС ІС-ШАРАЛАР  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Тақырып / тема: «Краски жизни»  
(Профилактика аутодеструктивного поведения)  
Топ/ группа: 1ХП-25  
Мамандық/специальность

Әзірлеген / разработал: педагог-психолог Айтпаева Б.Е.

педагог-организатор Мускина Ж.Ж.

**Апрель:** Трудолюбие и профессионализм

**Цитата недели:** Көп еңбек еткенге бакыт басын иеді.

**Такырыбы: / тема:** внеклассное мероприятие «Краски жизни»

**Дайындаган педагог/ подготовил педагог:** педагог-психолог Айтпаева Б.Е., педагог-организатор Мускина Ж.Ж.

**Дата проведения** 08.04.2025 г.

**Категория участников:** Студенты I курса

**Максаты іс-шаралар / цель мероприятия:** Развить у студентов чувство эстетического восприятия, обогатить внутренний мир и укрепить эмоциональное восприятие окружающего мира через искусство, творчество и личное самовыражение.

**Іс-шараның міндеттері / задачи мероприятия:**

1. Повысить интерес студентов к искусству и его разнообразным формам.

2. Развить способность выражать свои чувства и переживания через творческие задания.

3. Способствовать созданию атмосферы доверия и взаимопонимания среди студентов через коллективное взаимодействие.

Помочь студентам осознать важность каждого момента жизни и научиться находить красоту в обыденных вещах.

**Іс-шараны өткізу формасы / форма проведения мероприятия:** Групповое занятие с элементами дискуссии, мастер-класса и командной работы.

**Іс-шараның өтетін орны/ место проведения мероприятия:** кабинет 311

**Сабактың жабдықталуы / оборудование:** Картины (для иллюстрации художественного подхода к теме), музыкальные отрывки (классическая или инструментальная музыка для создания настроения), цветные маркеры, карандаши, бумага для творчества.

**Күтілетін нәтижелер/ ожидаемые результаты:** У студентов будет развиваться способность к самовыражению через различные формы искусства; Студенты научатся видеть красоту и значимость жизни в каждом моменте; Улучшится взаимопонимание и поддержка в группе через совместное творчество; Повышение уровня эмоциональной осведомленности и самоосознания.

#### **Іс-шара барысы /ход мероприятия**

#### **I. Ұйымдастыру кезеңі / Организационная часть**

##### **1. Введение (5 минут)**

**Цель:** Подготовить студентов к восприятию темы и создать атмосферу заинтересованности.

1. Ведущий (преподаватель) приветствует студентов и объясняет цель мероприятия: «Сегодня мы будем говорить о том, как важно уметь воспринимать и находить «краски жизни» в нашем мире, через творчество и восприятие искусства. Мы познакомимся с тем, как каждое наше чувство, каждый момент жизни — это часть картины, которую мы рисуем сами».

2. Обсуждение вопроса с группой: «Что для вас значит слово "краски

3. Ведущий предлагает студентам закрыть глаза на 30 секунд и представить, как их жизнь выглядит в данный момент. Какие цвета преобладают? Какие чувства и эмоции они переживают? (Краткая рефлексия).

## **2. Теоретическая часть (7 минут)**

**Цель:** Ознакомить студентов с концепцией восприятия жизни через искусство, расширить их горизонты восприятия.

1. Ведущий рассказывает о роли искусства в жизни человека. Приводятся примеры, как различные формы искусства (живопись, музыка, литература) помогают передать человеческие эмоции, переживания, философские идеи. Затрагиваются такие темы, как «эмоциональная палитра» и «жизнь как произведение искусства».
2. Пример с картиной: Ведущий показывает одну картину (например, известную картину какого-то художника, которая имеет яркие, выразительные цвета, отражающие эмоции). Студенты обсуждают, что чувствуют, глядя на картину.
3. Пример с музыкой: Ведущий включает короткий отрывок музыки (например, классическую или инструментальную музыку), после чего студенты делятся своими ассоциациями и эмоциями.

## **3. Творческое задание (12 минут)**

**Цель:** Развить у студентов навыки самовыражения через творчество и командную работу.

1. Студенты делятся на 4 группы. Каждой группе дается лист бумаги и набор цветных карандашей или маркеров.
2. Задание: каждая группа должна изобразить «Краски жизни» через цвета и формы. Студенты могут использовать абстракцию, композиции или простые символы, чтобы выразить, как они видят свою жизнь. В процессе работы группы могут обсудить между собой, что символизирует тот или иной цвет, форма или линия.
3. Ведущий ходит по группам, поддерживает, дает советы, если необходимо.
4. По окончании времени каждая группа презентует свою работу и объясняет, что она означает. Как эти "краски жизни" могут быть связаны с их внутренними переживаниями?

## **4. Обсуждение (8 минут)**

**Цель:** Проанализировать работы студентов, выявить общие темы и идеи.

1. Ведущий задает вопросы: «Как вам было работать в группе?» «Что вы почувствовали, создавая картину?» «Что означают цвета и формы, которые вы выбрали?»
2. Вопрос для обсуждения всей группы: «Какие эмоциональные ассоциации возникли у вас при создании картин? Почему именно эти цвета?»
3. Ведущий подчеркивает, как важно понимать и анализировать свои переживания, находить в них красоту и смысл. Ведь жизнь состоит из множества разных моментов, и каждый из них — это как отдельная краска, которая вместе с другими составляет уникальное полотно.

**Цель:** Подвести итоги мероприятия, мотивировать студентов на дальнейшее саморазвитие.

1. Ведущий делает вывод: «Сегодня мы попробовали передать «краски жизни», почувствовать свои эмоции и переживания через творчество. Жизнь — это не просто череда дней, а яркое полотно, в котором каждый из нас может выбрать свой цвет и форму».
2. Вопрос для студентов: «Как бы вы использовали этот опыт в повседневной жизни? Что нового вы узнали о себе?»
3. Ведущий завершает мероприятие краткой мотивационной речью о том, как важно быть чутким к своему внутреннему состоянию и искать гармонию в жизни.



8 АПРЕЛЯ  
13:10  
КАБИНЕТ 310



## Тренинг «Наполни жизнь СМЫСЛОМ»

ІХП-26

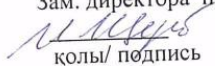
НАУМЕНКО Т.В.,  
ҚАЙЫРҒАЛИҚЫЗЫ Н.



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

КЕЛІСІЛДІ/  
СОГЛАСОВАНО

Директордін ҒЖЖ орынбасары/  
Зам. директора по УР

 Щербакова И.А.  
қолы/ подпись Т.А.Ә./ ФИО

« 04 » 04 2025ж.

БЕКІТЕМІН/  
УТВЕРЖАЮ

Директордін ӨГЖ орынбасары/  
Зам. директора по УВР

  
Бекітті  
қолы/ подпись Дюсекеева Л.К.  
участь Т.А.Ә./ ФИО

2025ж.

САБАҚТАҢ ТЫС ІС-ШАРАЛАР  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Тақырып / тема: тренинг на формирование позитивного отношения  
к жизни как к высшей ценности «Наполни жизнь смыслом!»

Топ/ группа: 1ХП-26

Мамандық/специальность 07210300 Нан пісіру, макарон және кондитер  
өндірісі/07210300 «Хлебопекарное, макаронное и  
кондитерское производство»

Әзірлеген педагог-психолог/ разработали педагоги-психологи:  
Науменко Т.В., Қайырғалиқызы.Н

**Апрель: Трудлюбие и профессионализм**

**Цитата недели:** Көп еңбек еткенге бақыт басын иеді. (Леонардо да Винчи)

**Сыныптан тыс іс-шараның тақырыбы: / тема внеклассного мероприятия:**  
«Наполни жизнь смыслом!»

**Дайындаған педагог-психолог/ подготовил педагоги-психологи:**

Науменко Т.В., Қайырғалиқызы.Н

**Дата проведения 08.04.2025**

**Категория участников:** студенты группы 1ХП-26

**Ценности:** Трудлюбие и профессионализм

**Мақсаты іс-шаралар / цель мероприятия:** формирование и развитие навыков перспективного видения, моделирования своего будущего через постановку жизненных целей, оценку возможностей, препятствий и ресурсов для достижения поставленных целей; расширение взгляда на собственную жизнь, оценка временной перспективы жизни, осознание связанности личной жизни каждого с жизнями других людей.

**Іс-шараның міндеттері / задачи мероприятия:** сформировать и развить навыки перспективного видения, моделирования своего будущего через постановку жизненных целей, оценку возможностей, препятствий и ресурсов для достижения поставленных целей;

**Іс-шараны өткізу формасы / форма проведения мероприятия:** тренинг

**Іс-шараның өтетін орны/ место проведения мероприятия:** 310 каб

**Сабақтың жабдықталуы / оборудование:** презентация, листы формата А-4, список ценностей, колесо ценностей, маркеры.

**Күтілетін нәтижелер/ ожидаемые результаты:** расширение взглядов на собственную жизнь, оценка временной перспективы жизни, осознание связанности личной жизни каждого с жизнями других людей.

**Іс-шара барысы /ход мероприятия**

**I.Ұйымдастыру кезеңі / Организационная часть**

**1. 1.Приветствие**

**Позитивный настрой**

Приветствие.

**Актуализация темы:**

**Упражнение «Ассоциации со смыслом»**

**Цель:** разогрев, пробуждение ассоциативного мышления.

**Инструкция:**

- Психолог говорит слово «Смысл», и участники по очереди (или в кругу) называют первое, что приходит в голову.
- Затем можно спросить: а почему именно такая ассоциация? У кого было похоже?

**Упражнение «Моя жизненная метафора»**

**Цель:** определить метафору собственной жизни/пути.

**Инструкция:**

- Вопрос: «Если бы моя жизнь была... чем-то, то чем?»

- Записать ответ и раскрыть: почему именно это? Что в ней отражает ваш путь? Какой в этом смысл?
- Психолог приветствует участников, кратко рассказывает цель: *«Сегодня мы исследуем, что делает нашу жизнь по-настоящему наполненной и осмысленной».*
- Затем участники по очереди продолжают фразу: **«Смысл жизни для меня — это...»** (одно слово или короткая фраза)

#### Упражнение «Жизненные цели»

**Психолог:** Перед вами - список жизненных целей. Этот список отражает то, к чему люди могут стремиться на разных этапах своей жизни. Безусловно, он далеко не полон. Прочтите его внимательно и попробуйте дополнить его теми целями, которых по вашему мнению, здесь не достаёт. А теперь попытайтесь составить свой, личный список жизненных целей ответив на следующие вопросы: «Чего я хочу достичь в жизни? К чему я стремлюсь и к чему мне хотелось бы стремиться? Что для меня наиболее важно из этого списка?»

#### Жизненные цели:

- Любовь
- Здоровье
- Много друзей
- Богатство
- Интересная работа
- Власть
- Семейное благополучие
- Успешная профессиональная карьера
- Общественное признание
- Высшее образование
- Самосовершенствование

А теперь, когда вы составили свой список ценностей, я прошу желающих представить свои цели нашей группе.

#### Упражнение «Колесо смыслов»

**Цель:** оценить наполненность разных сфер жизни смыслом.

#### Инструкция:

- Раздать шаблон «колеса» (круг, поделённый на 6–8 секторов: учёба, семья, друзья, хобби, здоровье, личностный рост, отдых и т.д.).
- Участники оценивают по 10-балльной шкале, насколько каждая сфера наполнена смыслом **сейчас**.
- Соединяют точки — получается фигура.

#### Обсуждение:

- В каких сферах больше всего смысла и почему?
- Где бы хотелось добавить смысла?

### Упражнение «Линия жизни»

Каждый участник получает чистый лист формата А-4, в распоряжении группы имеются карандаши, ручки, фломастеры, линейки.

**Психолог:** перед вами – чистый лист бумаги. Мы предлагаем вам изобразить на этом листе траекторию вашей жизни. Жизнь каждого человека начинается с момента его появления на свет.

Сейчас поставьте на вашем листе точку, которая будет символизировать этот момент. Момент своего рождения.

От этой точки проведите линию, которая и будет вашей «линией жизни». Отмечайте, на ней каждые пять лет, начиная с нуля.

Обозначьте где вы сейчас находитесь, и попробуйте заглянуть в будущее.

А теперь посмотрите на свои жизненные цели и попробуйте распределить их на «линии жизни», в соответствии с тем, когда хотелось бы достичь той или иной цели.

Подумайте над тем, каким образом вы будете достигать этих целей, что можно сделать уже сейчас? Какие препятствия могут вам встретиться, что может помешать в достижении ваших целей? Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении ваших целей? Что можно взять из настоящего, прошлого, будущего для достижения целей? Чего не хватает вам сейчас для достижения целей?

*(Индивидуальная работа. На выполнение задания отводится 3-5 минут)*

**Психолог:** Что вам удалось узнать из этого упражнения? Что вы думаете о жизненных целях о необходимости их постановки перед собой? Как согласуются ваши цели с целями других людей? Какие не используемые пока еще ресурсы вы увидели в своей жизни?

### Упражнение «Письмо себе в будущее»

**Цель:** Сформировать видение будущего, связанного с личными смыслами.

**Инструкция:**

- Участникам выдают лист бумаги.
- Просят представить, что они пишут письмо себе через 5 лет.
- В письме ответить на вопросы:
  - Чем ты гордишься?
  - Что стало по-настоящему важным?
  - Чего тебе хочется в будущем?
  - Какие твои ценности ведут тебя?

(По желанию участники могут запечатать письма в конверт и оставить у будущего или взять с собой.)

### Рефлексия

Упражнение «Смысл через тело»

**Инструкция:**

- Участники садятся удобно, закрывают глаза.
- Ведущий говорит:  
*«Вспомни момент, когда ты чувствовал себя по-настоящему <sup>оживленным</sup> живым и вдохновлённым. Где в теле это ощущалось? Как оно выглядело — тепло, свет, движение, вибрация?..»*
- Затем:  
*«А теперь — вспомни момент, когда жизнь казалась пустой. Где и как это ощущалось в теле?»*
- Небольшая рефлексия:  
*«Как вы думаете, что помогает чувствовать наполненность чаще?»*



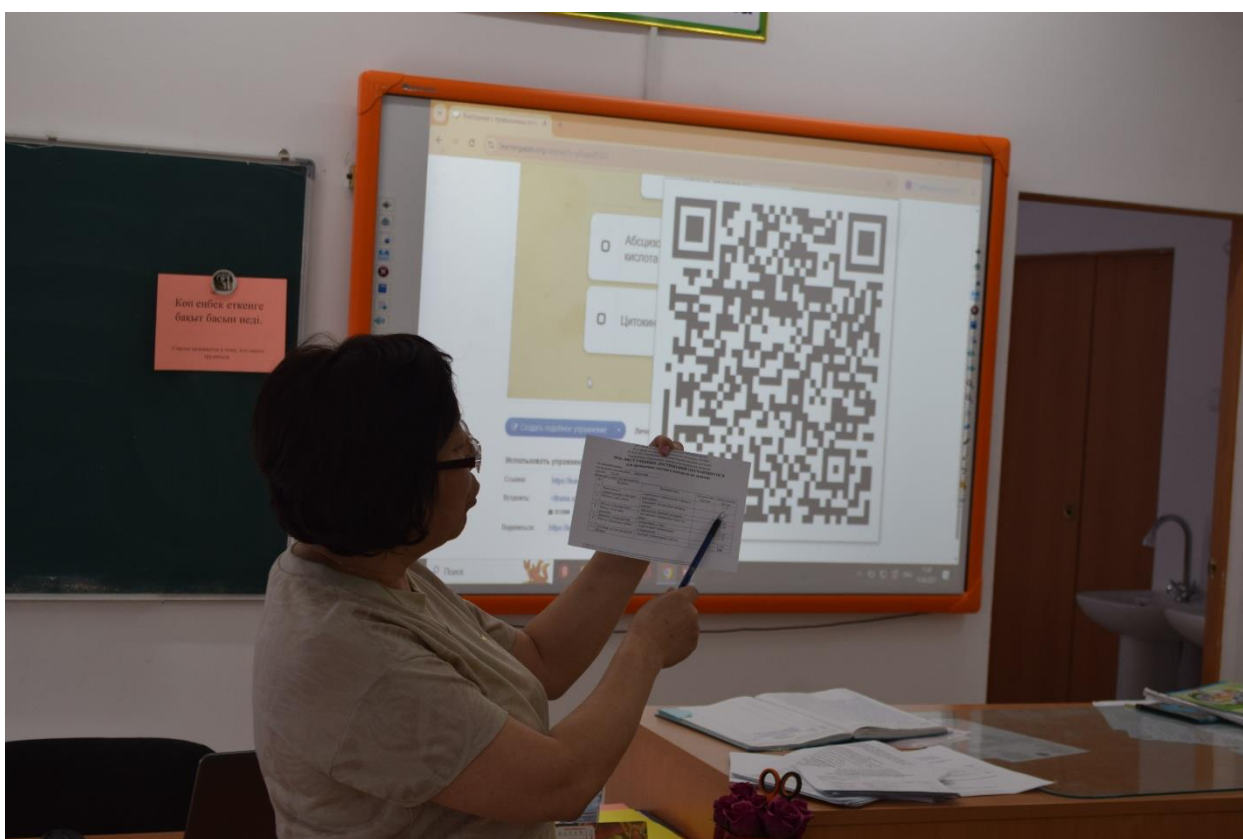
10 АПРЕЛЯ  
11:40  
КАБИНЕТ 317

Открытый урок: Строение поперечно-полосатой мышечной ткани. Механизм сокращения мышечного волокна.



ITЗ-30

ХУСАИНОВА А.Т.



Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КГКП «Қостанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Қостанайской области»

**КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО**

Директордың ОӘЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УМР

 Аяганова Б.З.

К. А. Б. / Ф. И. О. Т. А. Б. / Ф. И. О.  
« 14 » 02 2025 ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**

Директордың ОӘЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УР

 Щербакова И.А.

К. А. Б. / Ф. И. О. Т. А. Б. / Ф. И. О.  
« 14 » 02 2025 ж.

**АШЫҚ САБАҚТЫҢ  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОТКРЫТОГО УРОКА**

Модуль: \_\_\_\_\_

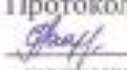
Пән/Дисциплина: Биология

Тақырып/Тема: Строение поперечно-полосатой мышечной  
ткани. Механизм сокращения мышечного волокна.

Топ/Группа: 1ТЗ-30

Мамандық/Специальность: 07211200 Элеваторное, мукомольное, крупяное и  
комбикормовое производство

Әзірлеген оқытушы/Разработал преподаватель: Хусаинова А.Т.

Кафедра отырысында қарастырылды  
№ 4 хаттама «14» 02 2025ж.  
Рассмотрено на заседании кафедры  
Протокол № 4 от «14» 02 2025г.  
 Хусаинова А.Т.  
К. А. Б. / Ф. И. О. Т. А. Б. / Ф. И. О.

Қостанай 2025г

Строение поперечнополосатой мышечной ткани. Механизм сокращения мышечного волокна.  
сабақ тақырыбы/тема занятия

Модуль/пән атауы/Наименование модуля/дисциплины Биология

Педагог дайындады /Подготовил педагог Хусайнова А.Т  
2025 жылғы «10 сәуір» / «10» апреля 2025 года

1. Жалпы маліметтер/Общие сведения

Курс, топ/Курс, группы 1ТЗ-30

Сабақ түрі/Тип занятия комбинированный

2. Мақсаты, міндеттер/Цели, задачи

Білімдік мақсат/Образовательная цель: исследовать структуру поперечнополосатых мышц, определять механизм мышечного сокращения.

Дамытушылық мақсат/Развивающая цель: Развивать умение анализировать и обобщать информацию.

Тәрбиелік мақсат/Воспитательная цель: Формировать интерес к бережному здоровью человека и к участию в социально значимой трудовой деятельности в семье, колледже, родном крае;

Міндеттері/Задачи:

1. Дать представление о строении поперечнополосатой мышечной ткани и её особенностях.
2. Объяснить механизм сокращения мышечного волокна, включая роль актина, миозина, АТФ и ионов кальция.
3. Развить навыки анализа биологических процессов на примере работы мышц.
4. Применять знания о механизме сокращения мышц в медицине и спорте.

- 3. Оқу-жаттығу процесінде білім алушылар меңгеретін күтілетін нәтижелер және (немесе) кәсіби дағдылар тізбесі/Перечень ожидаемых результатов и (или) профессиональных умений, которыми овладеют обучающиеся в процессе учебного занятия: организационные качества, лидерство, умение работать в команде, развивает навыки поиска информации, целесообразности ее применения, навыки видения актуальности и возможности применения полученных знаний в профессиональном обучении; оценивает важность биологических знаний и необходимость ведения здорового образа жизни.

PO: интерпретировать ультраструктуру поперечнополосатой мышечной ткани на микрофотографиях.

Критерии оценивания:

1. исследует ультраструктуру мышечного волокна.
2. объясняет механизм поперечно-полосатых мышц.
3. описывает механизм мышечного сокращения, с помощью теории скользящих нитей.

4. Кажетгі ресурстар/Необходимые ресурсы

Презентация с иллюстрациями. Таблица по сокращению мышц. Раздаточные материалы с терминами.

5. Сабақтың барысы/Ход занятия

5.1. Ұйымдастыру кезеңі/Организационная часть:

**Цель этапа:** выработка на личностно значимом уровне внутренней готовности выполнения нормативных требований учебной деятельности.

**Метод:** *практический*

**Форма организации познавательной деятельности:** *групповая.*

**Педагогический прием:** «Мостик дружбы»

**Действия преподавателя:** Приветствие студентов. Создание положительного эмоционального настроя «Мостик дружбы». Объяснение учителя по плану урока. Раздача чек-листов и объяснение по заполнению.

Актуализация знаний. Метод «Стоп кадр» Показывает картинки. Наводит на тему урока.

**Действия обучающихся:** приветствие, готовность учебных принадлежностей. Группа поделена на 4 группы.

**Время:** 5 мин.

5.11. **Откен материалды қайталау және тексеру/Опрос и проверка пройденного материала:**

**Цель этапа:** выявить уровень знаний обучающихся, повторить пройденный материал, определить типичные недостатки, устранить в ходе проверки обнаруженные пробелы в знаниях.

**Метод:** *практический*

**Форма организации познавательной деятельности:** индивидуальный.

**Педагогический прием:** Викторина с правильными ответами.

**Действия преподавателя:** объяснение данного задания и заполнение чек-листов.

**Действия обучающихся:** самостоятельно выбирают правильные ответы и аргументируют их.

**Время:** 10 мин.

5.12. **Жаңа тақырыпты зерделеу/Изучение нового материала:**

**Цель этапа:** организовать познавательную деятельность обучающихся.

**Метод:** словесный.

**Форма организации познавательной деятельности:** групповая

**Педагогический прием:** объяснение нового материала, работа с рисунками,

**Действия преподавателя:** объясняет новый материал и задания, выданные студентам. Представляет рисунки и таблицу. Напоминает о чек-листах.  
**Действия обучающихся:** отвечают на вопросы, работают по рисунку, выполняют задания, составляют текст.  
**Время:** 45 мин.

#### Жоспар/План

##### I. Организационная часть. (5 мин)

Добрый день уважаемые студенты и гости нашего урока. Сегодня мы проводим открытое занятие и начать бы я его хотела с позитивного настроения. Психологический настрой – АМО «Мостик дружбы». (3 мин)

- Похлопайте в ладоши те, у кого сегодня хорошее настроение.
- Возьмитесь все за руки.
- Посмотрите друг на друга – улыбнитесь!
- Подарите улыбки друг другу. Продуктивного нам урока!

##### 1. Актуализация знаний. (5 мин)

Знаменитый философ Гиссо сказал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Движение - необходимое условие существования любого организма. Оно происходит внутри организма и связано с перемещением тела и его частей в пространстве. Мы двигаемся на протяжении всей жизни.

Наши движения могут быть простыми или сложными: акробатические трюки гимнастов, изящные лиристы танцоров, филигранные аккуратные движения хирурга.

В действительности же, даже наши повседневные движения достаточно сложны. Благодаря чему человек двигается? (Движения обеспечивает опорно-двигательный аппарат)

Чтобы ни делал человек – шел, бежал, управлял машиной, копал землю, писал, двигал глазами, пережевывал пищу и даже дышал - все свои действия он совершает при помощи активной части опорно-двигательного аппарата.

Как вы догадались, речь сегодня пойдет о мышечной системе.

##### 1. Тема урока. «Строение поперечнополосатой мышечной ткани.

##### Механизм сокращения мышечного волокна.

Цели урока: Білімдік максат/Образовательная цель: объяснять структуру поперечнополосатых мышц, объяснить механизм мышечного сокращения.

Дамытушылық максат/Развивающая цель: Развивать умение анализировать и обобщать информацию.

Тәрбиелік максат/Воспитательная цель: Формировать интерес к бережному отношению к своему здоровью и к своему организму.

и семье, колледже, родном крае;

Критерии оценивания, раздаются чек-листы.

II. Өткен материалды қайталау және тексеру/Опрос и проверка пройденного материала: (5 мин)

Давайте проверим домашнее задание. Ростовые вещества. (LearningApps)

Викторина с правильными заданиями.

**Дескрипторы:**

-определяет правильные ответы в викторине. 10 б

- аргументирует свои ответы. 5 б

III. Жаңа тақырыпты зерделеу/Изучение нового материала.

Объяснение нового материала. (5 мин)

Мышцы или мускулы (от лат. *musculus* — мышка, маленькая мышь) -

органы тела животных и человека, состоящие из упругой,

эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.

А знаете ли вы, что 30-35% массы тела — это мускулатуры или

мышечная ткань. Что у плачущего ребенка работает 43 мышцы, а у

смеющегося 17, следовательно, смеяться энергетически выгодней.

Мышцы выполняют функцию движения. Они осуществляют

дыхательные движения, движения глаз, глотание, обеспечивают мимику и

образование звуков. Мышцы вместе со скелетом придают форму телу,

удерживают его в равновесии и перемещают в пространстве. Защищают

внутренние органы.

Существует несколько **видов мышечной ткани**.

Скелетные мышцы, образованы поперечно-полосатой мышечной тканью.

Каждая мышца состоит из параллельных пучков поперечно-полосатых

мышечных волокон. Снаружи каждая из мышечных волокон и вся мышца

покрыты соединительнотканной оболочкой (фасцией), защищающей нежную

мышечную ткань.

Каждое мышечное волокно – это многоядерная цилиндрическая клетка

имеет снаружи тонкую оболочку, а внутри него находятся многочисленные

тонкие сократительные нити - миофибриллы

Миофибриллы, в свою очередь, состоят из тончайших нитей двух типов:

толстых молекулы-миозина и тонких - актина. Так как они образованы

различными видами белка, под микроскопом видны чередующиеся темные и

светлые полосы. Отсюда и название скелетной мышечной ткани: поперечно-

полосатая.

Вокруг миофибрилл расположена сеть мембранных структур —

саркоплазматический ретикулум, который выполняет роль хранения и

высвобождения кальция, необходимого для сокращения мышцы.

Мышечные волокна содержат большое количество митохондрий,

которые обеспечивают клетку энергией для сокращений.

Мышцы выполняют большую работу, поэтому они богаты

крупнейшими кровеносными сосудами.

- кровь снабжает их кислородом, питательными веществами, выносит продукты обмена веществ.

К каждой мышце подходят нервы, мышца может сокращаться только тогда, когда к ней придет сигнал от нервной системы. Если нерв поврежден, то мышца сокращаться не будет.

Сокращение мышечного волокна — это процесс, при котором мышца укорачивается и генерирует силу. Это происходит благодаря взаимодействию двух типов филаментов — актиновых и миозиновых — в миофибриллах, что приводит к скольжению одного филамента относительно другого.

#### **Механизм сокращения мышечного волокна.**

1. Импульс от нервной клетки вызывает высвобождение кальция в мышечное волокно.
2. Кальций активирует взаимодействие между актиновыми и миозиновыми филаментами.
3. Миозиновые головки «прилипают» к актину и тянут его, что сокращает длину мышечного волокна.
4. Для того чтобы процесс повторился, требуется АТФ (энергия).

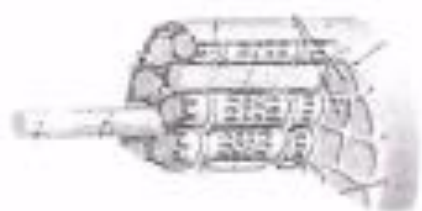
Мышечное волокно продолжает сокращаться, пока в нем есть кальций и энергия (АТФ).

#### **Виды сокращения:**

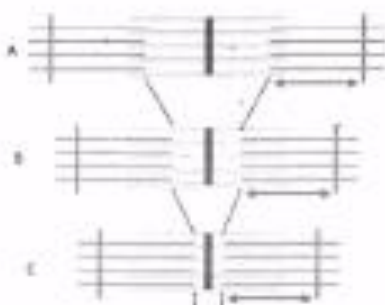
1. **Изометрическое сокращение:**
  - Мышца сокращается, но её длина не изменяется. Это происходит, когда сила сокращения мышцы равна внешней нагрузке. Пример: удержание тяжести в статическом положении.
2. **Изотоническое сокращение:**
  - Мышца сокращается, и её длина меняется, но сила остается постоянной. Пример: поднятие предмета.

Таким образом, сокращение мышцы может происходить с изменением её длины (изотоническое сокращение) или без изменения длины (изометрическое сокращение)

1. Работают по рисунку. (5 мин)



- а) Обозначьте на рисунке миофибриллы.  
 в) Опишите строение миофибрилла.



- [а] Обозначьте на диаграмме А актин и миозин.  
 [в] Опишите функцию миозина.

- (с) Объясните механизм мышечного сокращения, используя теорию «скользящих нитей».  
 (д) Какие ионы высвобождаются из саркоплазматического ретикулума при сокращении?

#### Дескрипторы:

- указывает миофибриллы - 5б
- описывает миофибриллы - 5б
- указывает на рисунке актин и миозин - 5б
- описывает функции миозина - 5б
- называет ионы участвующие при мышечном сокращении; -5 б
- описывает механизм мышечного сокращения - 5б

#### метода «Экспертиза» (20 мин)

##### 1. Разделение на группы экспертов

- **Группа 1:** Макроструктура поперечно-полосатой мышцы (фасция, пучки волокон, сарколемма).
- **Группа 2:** Микроструктура мышечного волокна (миофибриллы, саркоплазматический ретикулум, митохондрии).
- **Группа 3:** Белки актин и миозин, их взаимодействие при сокращении.
- **Группа 4:** Энергетическое обеспечение мышечного сокращения (роль АТФ). Регуляция мышечного сокращения (роль ионов  $Ca^{2+}$ , нервных импульсов).

##### 2. Изучение материалов

Каждая группа получает текст, для изучения своей темы. Затем группа обсуждает полученную информацию и формирует основные тезисы для презентации.

##### 3. Представление результатов («Экспертиза»)

Один представитель каждой группы выступает перед классом, объясняя свою тему. Остальные группы задают уточняющие вопросы, критикуют и дополняют информацию.

### 3. Заключительная дискуссия.

Обсуждаются связи между всеми частями темы.

### 5. Итоговое задание

Каждый учащийся пишет краткий отчет о том, что нового он узнал в ходе экспертизы.

#### Дескрипторы:

-обсуждает поставленные вопросы -5б

-презентует данный материал -5 б

-записывает ключевые моменты - 5б

- знакомится с данными записями - 5б

### 3.Составь рассказ. (10 мин)

Мышцы или мускулы - органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов.

Каждая мышца состоит из параллельных пучков поперечно-полосатых мышечных волокон. Снаружи каждая из мышечных волокон и вся мышца покрыты соединительнотканной оболочкой (фасцией), защищающей нежную мышечную ткань.

Миофибриллы, в свою очередь, состоят из тончайших нитей двух типов: толстых молекулы-миозина и тонких - актина. Так как они образованы различными видами белка, под микроскопом видны чередующиеся темные и светлые полосы. Отсюда и название скелетной мышечной ткани: поперечно-полосатая.

#### Дескрипторы:

- составляет текст по смыслу -10б

### 5.IV. Бекіту/Закрепление:

**Цель этапа:** закрепить знания и умения, необходимые для самостоятельной работы обучающихся по новому материалу.

**Метод:** практический.

**Форма организации познавательной деятельности:** групповая.

**Педагогический прием:** «Правда и ложь», Задание с контекстом.

**Действия преподавателя:** объясняет инструкции заданий.

**Действия обучающихся:** отвечает на вопрос, находит пару.

**Время:** 15 мин.

Задание с контекстом. (LearningApps) (5 мин)

Вопросы для обсуждения:

- 1.Каково строение поперечно-полосатой мышцы и ее основные элементы?
- 2.Какие миофибриллы сокращают мышечное волокно?
- 3.Почему мышцы утомляются после длительной работы?
- 4.Как питание и тренировки могут повлиять на эффективность работы мышц?

**Дескрипторы:**

- называет основные элементы поперечно-полосатой мышцы -5б
- использует текст для определения причин утомления.; -5б
- анализирует текст описывает миофибриллы. -5б
- характеризует особенности мышечного сокращения. -5б

Задание: «Правда или ложь» (10 мин)

Утверждения

Ответы.

**Дескрипторы:**

- определяют правильные утверждения - 5б

5.V. Уй тапсырмасы/Домашнее задание: (3 мин)

**Цель этапа:** инструктаж по выполнению домашнего задания.

**Метод:** практический.

**Форма организации познавательной деятельности:** индивидуальная

**Педагогический прием:** заполнить таблицу.

**Действия преподавателя:** объяснение домашнего задания.

**Действия обучающихся:** работают с текстом учебника.

Биология, часть 2,

Е.А.Очкур,Ж.Ж. Курмангалиева,стр180-188,ответить на вопросы в конце параграфа.

5.VI. Сабақ бойынша рефлексия/Рефлексия по занятию

**Цель этапа:** сформировать осознанное отношение к итогу учебной деятельности; обратить результат в мотив для новой познавательной деятельности.

**Метод:** практический.

**Форма организации познавательной деятельности:** индивидуальная

**Педагогический прием:** рефлексия «Выбор»

**Действия преподавателя:** Инструкция по рефлексии.

**Действия обучающихся:** записывают на стикерах.

Время: 5 мин.

**Прием рефлексии «Выбор»**

1. На уроке я работал	активно, пассивно
2. Своей работой на уроке я	доволен, недоволен
3. Урок показался мне	коротким, длинным
4. За урок я	не устал, устал
5. Мне настроение	стало лучше, стало хуже
6. Интересен урок для меня был	главным, неглавным интересным, скучным полезным, бесполезным

5.VII. Әдебиет/Литература:

Биология 10 кл, часть 2,

Е.А.Очкур,Ж.Ж. Курмангалиева,М.А.Нуртаева

**ЧЕК-ЛИСТ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ  
для проведения текущего контроля на занятии**

по квалификации \_\_\_\_\_  
по модулю/дисциплине Биология  
группа ТЗ-30  
фамилия и имя обучающегося \_\_\_\_\_

№	Задание	Дескрипторы	Количество баллов
1	Викторина с правильными ответами	-определяет правильные ответы в викторине.	15
2	Работа с рисунком	-указывает на рисунке актин и миозин	25
3	Метод «Экспертиза»	-презентует данный материал	20
4	Метод «Составь рассказ»	-составляют правильно текст из фраз.	10
5	Задание с контекстом	-анализирует текст	20
6	Метод «Правда и ложь»	-определяют правильные утверждения -	10
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

Приложение I.

**1. Какой фитогормон отвечает за стимуляцию роста клеток и удлинение стеблей?**

- a) Абсцизовая кислота
- b) Ауксин
- c) Цитокинин +
- d) Этилен

**2. Гиббереллины стимулируют...**

- a) Опадение листьев
- b) Рост побегов и цветение +
- c) Закрытие устьиц
- d) Образование корневых волосков

**3. Какой гормон способствует ускоренному созреванию плодов?**

- a) Ауксин
- b) Цитокинин
- c) Этилен +
- d) Гиббереллин

**4. Абсцизовая кислота отвечает за...**

- a) Ускорение деления клеток
- b) Подготовку растений к стрессу +
- c) Удлинение стеблей
- d) Стимуляцию цветения

5. Какой фитогормон используется для ускоренного укоренения черенков?
- Гиббереллин
  - Цитокинин
  - Ауксин +
  - Этилен
6. Гиббереллины играют важную роль в...
- Прорастании семян +
  - Опадения листьев
  - Замедления роста
  - Закрытия устьиц
7. Какой внешний фактор наиболее сильно влияет на фотосинтез и, соответственно, на рост растения?
- Ветер
  - Влажность воздуха
  - Свет +
  - Минеральное питание
8. Какое влияние оказывает температура на рост растений?
- Чем выше температура, тем быстрее растёт растение в любом случае
  - Слишком высокая или низкая температура замедляет рост +
  - Температура не оказывает значительного влияния
  - Только холод замедляет рост, жара не влияет
9. Какое влияние оказывает избыток азота на растение?
- Рост ускоряется, но замедляется цветение и плодоношение +
  - Замедляется рост листьев
  - Уменьшается размер плодов, но они созревают быстрее
  - Растение начинает болеть
10. Как кислород влияет на корневую систему растения?
- Способствует развитию корней +
  - Не оказывает влияния
  - Замедляет рост корней
  - Вызывает их загнивание

## Приложение 2.

Алексей – молодой спортсмен, который начал ходить в тренажерный зал. Он хочет разобраться, как работают его мышцы во время упражнений. На тренировке он заметил, что после нескольких подходов к штанге его мышцы устают и не могут работать с той же силой, как в начале. Тренер объяснил ему, что это связано с особенностями строения и работы поперечно-полосатых мышц.

Алексей заинтересовался и решил подробнее изучить этот процесс. Он узнал, что мышечные волокна состоят из миофибрилл, в которых расположены белки актин и миозин. Именно их взаимодействие обеспечивает сокращение мышц. Также он услышал о таких понятиях, как саркомер, кальциевые ионы и молекулы АТФ, но не до конца понял, какую роль они играют в процессе сокращения.

### Приложение 3.

Утверждения	ответ
1. Мышцы составляют примерно 30-35% массы тела человека.	Правда
2. При плаче у ребёнка задействовано 17 мышц, а при смехе — 43.	Ложь
3. Скелетные мышцы состоят из гладкой мышечной ткани.	Ложь
4. Миофибриллы в мышечных волокнах состоят из активных и миозиновых нитей.	Правда
5. Саркоплазматический ретикулум в мышечных волокнах хранит и высвобождает ионы натрия, необходимые для сокращения мышцы.	Ложь
6. Мышечные волокна содержат большое количество митохондрий, обеспечивающих их энергией для сокращений.	Правда
7. Мышца может сокращаться без участия нервных импульсов.	Ложь
8. Мышцы не участвуют в процессе дыхания.	Ложь
9. Каждое мышечное волокно покрыто соединительнотканной оболочкой, называемой фасцией.	Правда
10. Миофибриллы состоят из молекул миозина и актина, которые под микроскопом выглядят как однородная структура без полос.	Ложь
11. Саркоплазматический ретикулум отвечает за хранение и высвобождение кальция, необходимого для сокращения мышц.	Правда
12. Мышечные волокна бедны кровеносными сосудами, поэтому получают мало кислорода и питательных веществ.	Ложь
13. Мышца может сокращаться без получения сигнала от нервной системы.	Ложь
14. Сокращение мышечного волокна происходит благодаря взаимодействию активных и миозиновых филаментов, что приводит к скольжению одного филамента относительно другого.	Правда

саркомер, кальциевые ионы и молекулы АТФ, но не до конца понял, какую роль они играют в процессе сокращения.

### Приложение 3.

Утверждения	ответ
1. Мышцы составляют примерно 30-35% массы тела человека.	Правда
2. При плаче у ребёнка задействовано 17 мышц, а при емехе — 43.	Ложь
3. Скелетные мышцы состоят из гладкой мышечной ткани.	Ложь
4. Миеофибриллы в мышечных волокнах состоят из актиновых и миозиновых нитей.	Правда
5. Саркоплазматический ретикулум в мышечных волокнах хранит и высвобождает ионы натрия, необходимые для сокращения мышц.	Ложь
6. Мышечные волокна содержат большое количество митохондрий, обеспечивающих их энергией для сокращений.	Правда
7. Мышца может сокращаться без участия нервных импульсов.	Ложь
8. Мышцы не участвуют в процессе дыхания.	Ложь
9. Каждое мышечное волокно покрыто соединительнотканной оболочкой, называемой фасцией.	Правда
10. Миеофибриллы состоят из молекул миозина и актина, которые под микроскопом выглядят как однородная структура без поперечных линий.	Ложь
11. Саркоплазматический ретикулум отвечает за хранение и высвобождение кальция, необходимого для сокращения мышц.	Правда
12. Мышечные волокна бедны кровеносными сосудами, поэтому получают мало кислорода и питательных веществ.	Ложь
13. Мышца может сокращаться без получения сигнала от нервной системы.	Ложь
14. Сокращение мышечного волокна происходит благодаря взаимодействию актиновых и миозиновых филаментов, что приводит к скольжению одного филамента относительно другого.	Правда

### Группа I: Макроструктура поперечно-полосатой мышцы

Тема: Фасция, пучки волокон, сарколемма

Поперечно-полосатая мышца состоит из множества мышечных волокон, которые объединяются в пучки. Каждое волокно окружено защитной оболочкой, называемой сарколеммой. Сарколемма является клеточной мембраной, которая защищает мышечное волокно и участвует в передаче нервных импульсов, отвечающих за сокращение мышцы.

Мышечное волокно состоит из множества миофибрилл, которые выстроены в ряд, и эти миофибриллы расположены внутри цитоплазмы, называемой саркоплазмой.

Мышечные волокна группируются в пучки, каждый из которых окружен слоем соединительной ткани, называемой эндомизием. Множество таких пучков формируют большую мышцу, и они в свою очередь окружены более плотной соединительной тканью — перимизием. Все пучки вместе образуют цельную мышцу, которая покрыта фасцией — плотной соединительной тканью, которая защищает мышцу и помогает в передаче усилий на кости.

---

## Группа 2: Микроструктура мышечного волокна

**Тема:** Миофибриллы, саркоплазматический ретикулум, митохондрии

Мышечное волокно имеет микроскопическое строение, где основной компонент — это **миофибриллы**. Миофибриллы — это длинные, тонкие нити, которые расположены вдоль волокна и состоят из множества саркомеров. Саркомеры — это функциональные единицы сокращения мышцы, и они расположены друг за другом, образуя миофибриллы.

Внутри саркоплазмы (цитоплазмы мышечного волокна) находится **саркоплазматический ретикулум** — структура, которая запасает ионы кальция, которые необходимы для активации мышечного сокращения. Когда мышца получает сигнал для сокращения, кальций высвобождается из саркоплазматического ретикулума и связывается с актином и миозинном, что приводит к их взаимодействию.

Для обеспечения энергии миофибрилл и других частей мышечного волокна, в цитоплазме содержатся **митохондрии** — клеточные органеллы, которые производят молекулы АТФ, необходимые для работы мышцы.

---

## Группа 3: Белки актин и миозин, их взаимодействие при сокращении

**Тема:** Взаимодействие актиновых и миозиновых филаментов

Основными белками, участвующими в процессе сокращения мышцы, являются **актин** и **миозин**. Эти белки находятся в миофибриллах, и их взаимодействие является ключевым элементом в механизме сокращения мышцы.

**Актин** формирует тонкие филаменты, а **миозин** — толстые филаменты. Когда мышца получает сигнал для сокращения, ионы кальция из саркоплазматического ретикулума связываются с актином, открывая активные участки, к которым миозин может присоединиться. Молекулы миозина, имеющие «головки», связываются с актином, образуя **мостики**. После этого миозиновые головки «стягивают» актиновые филаменты внутрь саркомера, что приводит к его сокращению.

Этот процесс повторяется, создавая движение, которое и называется мышечным сокращением. Когда миозин отсоединяется от актина и снова присоединяется к новому участку, процесс продолжается до тех пор, пока мышца не расслабится.

## Группа 4: Энергетическое обеспечение и регуляция мышечного сокращения

**Тема:** Роль АТФ, ионы кальция, нервные импульсы

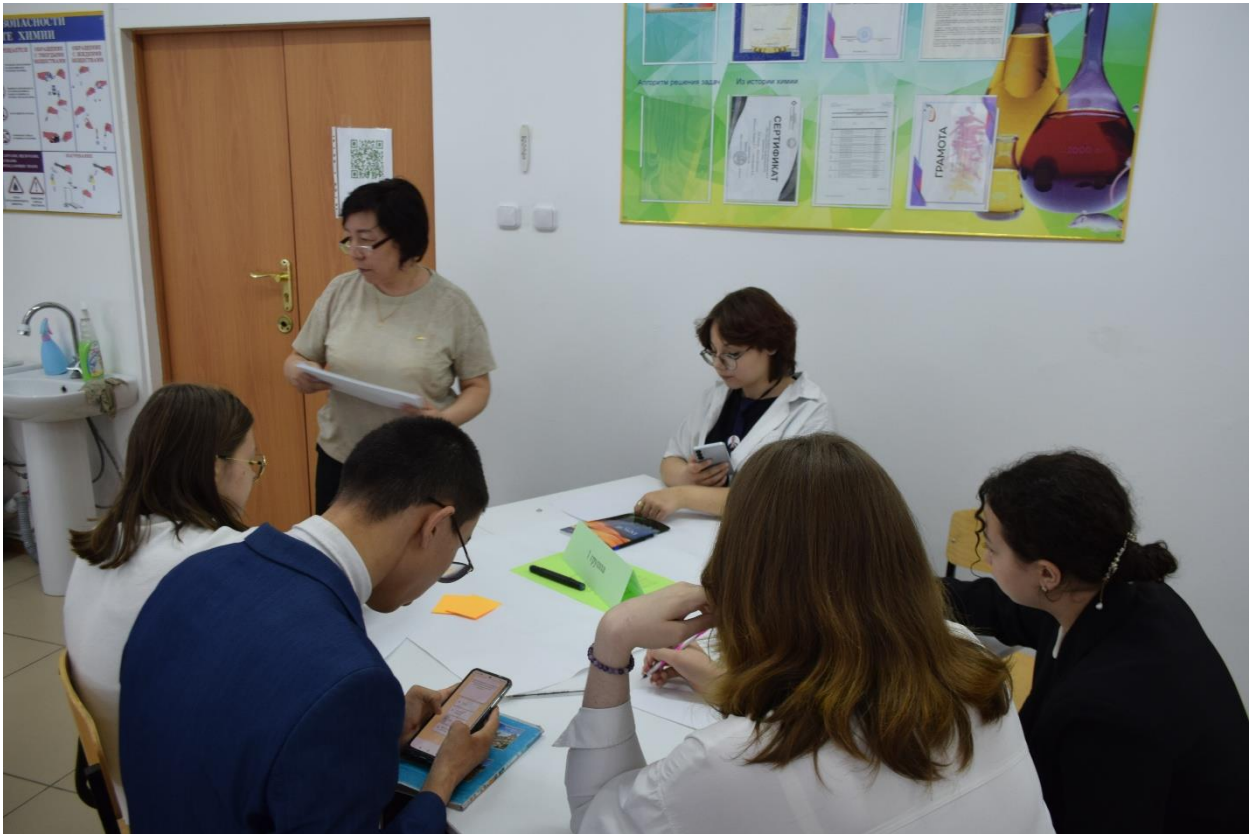
**АТФ (аденозинтрифосфат)** — это молекула, которая является источником энергии для всех клеток, включая мышечные. В процессе сокращения мышцы, молекулы АТФ необходимы для того, чтобы миозин мог взаимодействовать с актином, а также для того, чтобы ионы кальция были возвращены в саркоплазматический ретикулум после сокращения.

Когда мышца получает сигнал от нервной системы, нервный импульс передается по нервам и достигает мышечного волокна. Этот импульс вызывает высвобождение ионов кальция из саркоплазматического ретикулума, что активирует актин и миозин, что приводит к сокращению. Когда нервный импульс прекращается, кальций возвращается в саркоплазматический ретикулум, и мышца расслабляется.

Таким образом, **регуляция сокращения** включает два важнейших элемента: молекулы АТФ для энергии и ионы кальция для активации белков актин и миозин. Весь этот процесс поддерживается нервными импульсами, которые управляют началом и окончанием сокращения.

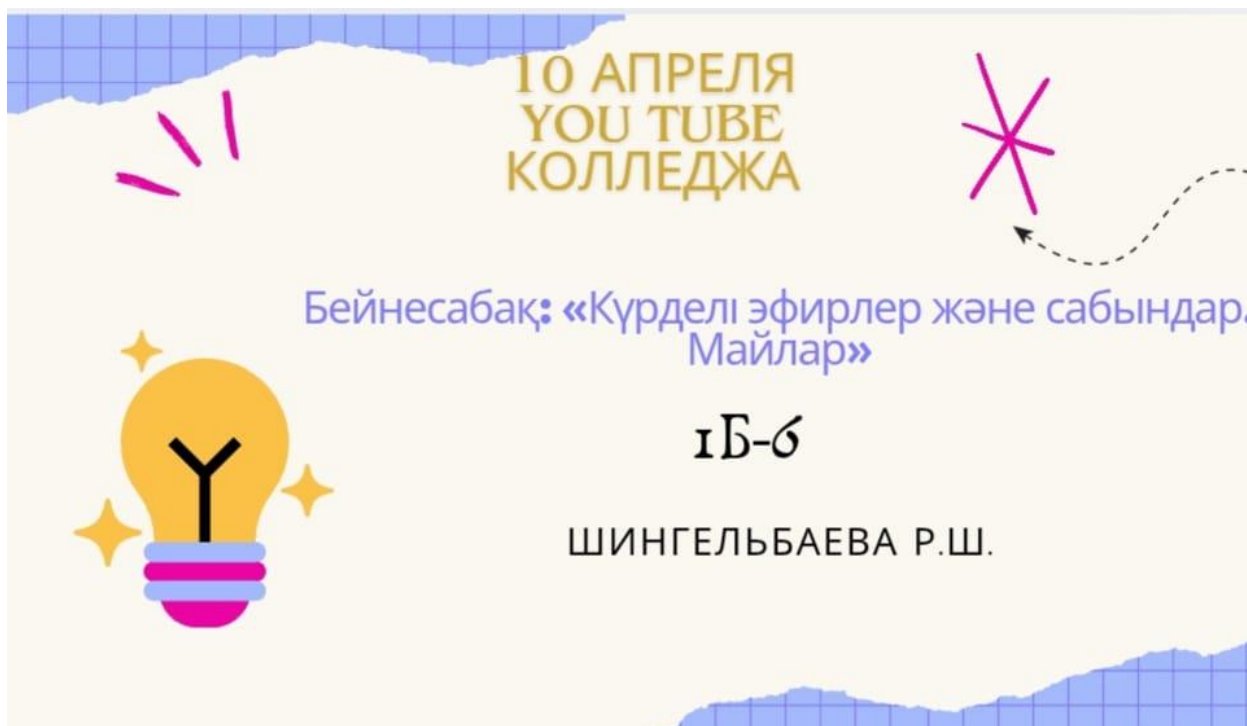
---

Эти тексты помогут каждой группе понять свою тему и подготовить материалы для дальнейшего обсуждения и представления результатов.



Li K Ca Na Mg Al Mn Zn Cl Fe Ni Sn Pb H<sub>2</sub> Cu Hg Ag Pt Au





Введите запрос

«Қостанай жоғары политехникалық  
колледжі» КМҚК

**ЖБП 10. Химия**  
**Мамандығы: 04110100 Есеп және аудит**  
**Біліктілігі: 4S04110102 Бухгалтер**  
**1Б-6 тобы**  
**Оқытушы: Шингельбаева Роза**  
**Шакабаевна**

0:01 / 22:10

Бейне сабақ Жергілікті жерде картасыз бағдарлау Нурканов МК



Қостанай жоғары политехн...  
1,21 тыс. подписчиков

Подписаться



1





Поделиться



11 АПРЕЛЯ  
8:30  
СПОРТ.ЗАЛ

Открытый урок: Владение мячом.


1 ПО-9  
ЩЕРБАКОВ В.В.,  
КРАВЧЕНКО Е.Б.



Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области»

**КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО**

Директордың ОӘЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УМР


 Аяганова Б.З.

колы/подпись Т.А.Ә./Ф.И.О.

« 15 » 03 марта 2025 ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**

Директордың ОІЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УР

 Щербакова И.А.

Т.А.Ә./Ф.И.О.



колы/подпись

« 16 » 03 марта 20 ж.

**АШЫҚ САБАҚТЫҢ  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОТКРЫТОГО УРОКА**

Пән/Дисциплина: ООД 8 Физическая культура

Тақырып/Тема: Футбол. Владение мячом

Топ/Группа: 1ПО-9

Мамандық/Специальность:

Әзірлеген оқытушы/Разработал преподаватель: Щербаков В.В.,


Кравченко Е.Б.

Кафедра отырысында қарастырылды

№ 4 хаттама «14» 02 2025ж./

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол № 4 от «14» 02 2025 г.

 Кужахметова А.Ж.

колы/подпись

Т.А.Ә./Ф.И.О.

Қостанай 2025

Футбол. Владение мячом  
сабақ тақырыбы/тема занятия

Модуль/пән атауы/Наименование модуля/дисциплины/ ООД 08 Физическая культура

Педагог дайындады /Подготовил педагог Щербаков В.В., Кравченко Е.Б.  
2025 жылғы «11» сәуір /«11» апреля 2025 года

1. Жалпы мәліметтер/Общие сведения  
Курс, топ/Курс, группа 1 ПО-9  
Сабақ түрі/Тип занятия Комбинированный

2. Мақсаты, міндеттер/Цели, задачи  
Білімдік мақсат/Образовательная цель: Обучение технике владения мяча;  
Дамытушылық мақсат/ Развивающая цель: Развитие скоростных и координационных способностей;  
Тәрбиелік мақсат/ Воспитательная цель: Вырастить поколение, впитавшие общечеловеческие и национальные ценности.

Міндеттер/Задачи:

- 1.; Обучение основам техники владения мяча.
2. Развить физическую подготовку студентов через упражнения, связанные с ведением мяча в футболе;
3. Ценить здоровье, здоровый образ жизни, чистоту ума и эмоциональную устойчивость

3. Күтілетін нәтижелер/Ожидаемые результаты

РО 3 Владеть правилами изучаемых спортивных игр, технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

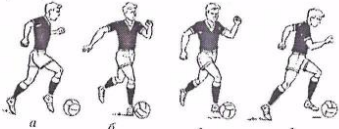
Критерии оценки

1. Различает технические действия в футболе (владение мячом, удары по воротам).
- 2 Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе.

4. Қажетті ресурстар/Необходимые ресурсы

Свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи



	<p>з) И.П. правая рука вверх, левая внизу разноименные круговые вращения в плечевом суставе</p> <p>и) И.П. ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу. Рывки руками: 1-2 правая рука вверх левая внизу, 3-4 смена положения рук.</p> <p>к) И.П. ноги врозь руки перед грудью согнутые в локтях, рывки руками 1-2 согнутыми, 3-4 прямыми</p> <p>л) И.П. ноги врозь, руки пояс, наклоны туловища вперед назад 1-2 наклон вперед, 3-4- наклон назад</p> <p>м) И.П. ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища: 1-2 вправо, 3-4 влево</p> <p>н) И. п. ноги врозь, руки на пояс выпады правой левой 1-2 выпад правой, 3-4 выпад левой</p> <p>о) И.П. широкая стойка, руки вперед выпады вправо, влево с перекатами с ноги на ногу</p> <p>п) Полуприседы</p> <p>р) Прыжки на двух ногах</p> <p>с) Прыжки на одной ноге</p> <p><i>Дескрипторы</i>  - выполняет упражнения с соблюдением правильной техники и последовательности ОРУ  - выполняет комплекс ОРУ с максимальной амплитудой</p> <p><i>б. СБУ (9м)</i></p> <p>а) Семенящий бег</p> <p>б) Вынос прямых ног вперед</p> <p>в) Вынос прямых ног назад</p> <p>г) Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>д) Бег с захлестом голени</p> <p>е) Приставным шагом</p> <p>ж) скрестным шагом</p> <p>з) многоскоки лицом и спиной вперед</p> <p>и) махи ногами с поворотами туловища</p> <p>к) выпады с поворотами туловища</p> <p>д) Челночный бег</p> <p><i>Дескрипторы</i>  - Выполняет упражнения с соблюдением правильной техники в СБУ  - демонстрирует высокую координацию и амплитуду движений</p>	<p>Выполнять без счета</p> <p>Рывки руками выполнять до упора</p> <p>Повороты и наклоны туловища выполнять без резких движений до упора</p> <p>Туловище держать вертикально</p> <p>Выполнять без счета</p> <p>Юноши 15. Девушки 10раз  Юноши 15. Девушки 10раз  По 10 раз на каждой ноге</p> <p>5 баллов</p> <p>10 баллов</p> <p>Бег с носка на пятку  При выносе ног колени не сгибать  Руки работают как при беге</p> <p>С круговым вращением рук</p> <p>С круговым вращением рук  Мах правой ногой поворот туловища вправо и наоборот в другую сторону.  Выпад правой поворот вправо и наоборот в другую сторону  3x6 метров, 3x9 метров</p> <p>5 баллов</p> <p>10 баллов</p>
<p>5.Ш. Жаңа тақырыпты зерделеу/Изучение нового материала:</p>	<p>. Краткий рассказ  1 Технические элементы владения мячом в футболе</p> 	<p>5 мин</p> <p>Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>

			Сегодня будем изучать технику ведения мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов Ведения мяча: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком
5.IV. Бекіту/Закрепленіе	<p><u>1. Ведение и передача мяча в колоннах</u></p> <p>А) ведение мяча по прямой</p> <p>Б) ведение мяча по прямой до фишки и передача</p> <p>В) ведение «змейкой»</p> <p>Г) ведение мяча по прямой до фишки и передача</p> <p>2. Эстафеты</p> <p>А) ведение змейкой</p> <p>Б) ведение по прямой с увеличением дистанции</p> <p>В) ведение по прямой с ударом по воротам</p> <p><u>Дескрипторы</u></p> <p>- знает и выполняет технику ведения мяча</p> <p>- выполняет упражнения с изменением направления с различной скоростью</p> <p><u>2. подвижные и спортивные игры</u></p>	<p>35 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Ведение мяча по прямой 10-15 м</p> <p>Ведение мяча по прямой 10-15 м до фишки и передача мяча следующему обучающемуся колонну.</p> <p>Ведение мяча между фишек 10-15м..</p> <p>Ведение мяча между фишек 15-20 м. до фишки и передача мяча</p>
	<p>А) сбитый конус</p>	<p>7 мин</p>	<p>Выполнять на скорость</p> <p>Выполнять на скорость. Расстояние фишек 6м, 9м, 12м. Ведение 15 м. удар п воротам. Выполнять на количество забитых голов.</p> <p>10 баллов</p>
	<p>Б) Чистое поле</p> <p>в) Двухсторонняя игра в футбол</p> <p><u>Дескрипторы</u></p> <p>- применяет технику ведения мяча, контролирует мяча в движении</p> <p>- применяет ведение мяча для обводки соперника и продвижения мяча вперед.</p>	<p>20 мин</p>	<p>10 баллов</p> <p>Поделить на 2 команды. У каждой команды по 1 мячу, по 5 конусов. Конусы выставляются за полем каждой команды. Задача попасть в конус соперника. 1 конус – 1 очко</p> <p>Поделить на 2 команды. У каждой команды равное количество мячей. Задача переправить все мячи на сторону соперника. Игра длится на время и останавливается по свистку. Три тайма 20 сек, 40 сек, 60 сек</p> <p>5 баллов;</p> <p>10 баллов</p>

	- демонстрирует умение работать в команде, проявляет инициативу, активное участие		20 баллов
5. VI. Үй жұмысы /Домашнее задание	<b>Домашнее задание</b> -знает технику ведения мяча -объясняет ошибки при выполнении ведения	2 мин	Просмотр видео с ю-туб сайта канал «Ведение мяча: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе»
35.V. Сабақ бойынша рефлексия/Рефлексия по занятию	«Лестница успеха».  Выставление оценок	7 мин	Учащиеся крепят стикеры: если урок прошёл неудачно по ощущениям ученика — на нижнюю ступеньку, если средне — в середине лестницы, если успешно — на верхнюю ступеньку

#### 5.VII. Әдебиет/Литература:

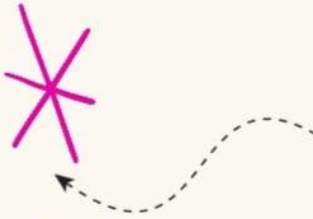


1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
3. Интернет ресурс. Видео «Ведение мяча: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе»



11 АПРЕЛЯ  
10:05  
СПОРТ.ЗАЛ

Открытый урок: Штрафной бросок

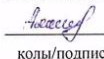
2А-2  
УРАЗОВ Д.Б., ПЕТРУЩЕНКО В.И.



Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области»

**КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО**

Директордың ОӘЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УМР


 Аяганова Б.З.

колы/подпись Т.А.Ә./Ф.И.О.

«04» 04 2025 ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**

Директордың ОІЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УР

 Щербакова И.А.

Т.А.Ә./Ф.И.О.

2025 ж.



**АШЫҚ САБАҚТЫҢ  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОТКРЫТОГО УРОКА**

Модуль: БМ01 Развитие и совершенствование физических качеств.

Тақырып/Тема: Штрафной бросок.

Топ/Группа: 2А-2

Мамандық/Специальность: 07140100 Автоматизация и управление технологическими процессами (по профилю).

Әзірлеген оқытушы/Разработал преподаватель: Уразов Д.Б.,

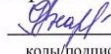
Петрущенко В.И.

Кафедра отырысында қарастырылды

№ 4 хаттама «14» 02 2025 ж./

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол № 4 от «14» 02 2025 г.



колы/подпись

Кужахметова А.Ж.

Т.А.Ә./Ф.И.О.

Қостанай 2025

## Баскетбол. Штрафной бросок

сабақ тақырыбы/тема занятия

Модуль/пән атауы/Наименование модуля/дисциплины: БМ01 Развитие и совершенствование физических качеств.

Педагог дайындады/Подготовил педагог: Уразов Д.Б., Петрущенко В.И.  
«11» апреля 2025 года

1.Жалпы мәліметтер/Общие сведения  
Курс, топ/Курс, группа 2А-2  
Сабақ түрі/Тип занятия: Комбинированный

2.Мақсаты, міндеттер/Цели, задачи  
Білімдік мақсат/Образовательная цель: Научить правильному выполнению штрафного броска.  
Дамытушылық мақсат/Развивающая цель: Совершенствование техники штрафного броска.  
Тәрбиелік мақсат/Воспитательная цель: Ценить здоровье, здоровый образ жизни, чистоту ума и эмоциональную устойчивость.

Задачи:

- 1.Проверить умение и навыки обучающихся при выполнении технических действий во время выполнения штрафного броска.
- 2.Разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств обучающихся.
- 3.Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

3. Перечень ожидаемых результатов и (или) профессиональных умений, которыми овладеют обучающиеся в процессе учебного занятия  
РО 1.1. Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни.

Критерии оценивания:

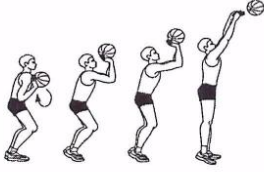
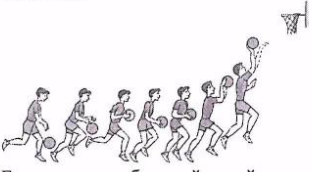
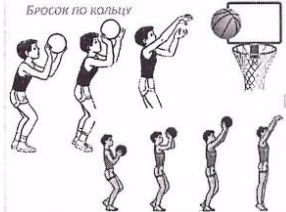
1. Выполняет технические действия во время выполнения техники бросков мяча.
- 2.Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе.

4.Қажетті ресурстар/Необходимые ресурсы.

Свисток, секундомер, баскетбольные мячи, конусы, фишки.

### 5.Сабақтың барысы/Ход занятия

Ход занятия	Время	Запланированные действия	Методические указания
<b>5.І. Организационная часть</b>	<b>8 мин</b> 5 мин  3 мин	1.Построение, приветствие. -Ознакомление с планом урока.  2.Проведение инструктажа по ТБ во время занятия с использованием инвентаря.	1)Ознакомить с задачами и целью занятия. Проверка внешнего вида. Отметка в журнале.  2)Инструктаж по ТБ: -Как вести себя во время урока -Не толкаться, не ставить подножки -Объяснение критерий оценивания (чек лист)
<b>5.ІІ. Подготовительный этап. Разминка</b>	<b>20 мин</b> 6 мин  7 мин  7 мин	1) Бег равномерный  2) Общеразвивающие упражнения -Стойка ноги врозь руки на поясе- круговые движения головы. -Руки на плечи и вращение плечевым суставом. -Махи прямых рук поочередно -Руки на пояс круговые движения тазом -Наклоны на каждую сторону  -Выпады с поворотом туловища -Приседы и перекаты  Дескрипторы: -владеет знаниями в последовательности выполнения комплекса упражнения-5 баллов -выполняет комплекс ОРУ с максимальной амплитудой-5 баллов  3) Специально-беговые упражнения -Бег с высоким подниманием бедра -Бег с захлестыванием голени -Выброс прямых ног вперед (назад) -Прыжки на левой ноге,на правой ноге -Преставными шагами с махами рук левым боком, правым боком -Прыжки на двух ногах вправо и влево -Многоскоки -Ускорение Дескрипторы: -владеет знаниями в последовательности выполнения комплекса упражнения-5 баллов -выполняет комплекс СБУ с максимальной амплитудой-5 баллов	Бежим строем и равномерно вокруг спортплощадки.  Перестроить в 2 шеренги 4-раза в левую сторону,4-раза в правую сторону 5-6 повторений 4-р вперед,4-р назад 5-6 повторений  8-повторений на каждую руку 4-раза в левую сторону,4-раза в правую сторону 5-6 повторений Ноги чуть шире плеч,дотягивать на счет 1-левую ногу,2-серидина,3-на правую ногу 5-6 раз на каждую ногу 8-10 повторении на каждую сторону  Работают ногами чаще И работают также руками  При выполнении махов руки прямые  Руки на пояс  Выполнение ускорения по свистку
<b>5.ІІІ. Изучение нового материала</b>	<b>8 мин</b> 5 мин	1) Инструктаж по технике безопасности 2) Краткий рассказ техники штрафного броска	Штрафной бросок. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки

			<p>арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей игрока.</p> <p>Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.</p> <p>Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.</p> <p>В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение).</p> <p>Умение бросать мяч в корзину зависит от правильности техники броска, координации движения, собранности, уверенности в своих силах и умении расслабляться. Некоторые игроки являются хорошими снайперами, можно сказать, от природы. У них плавные естественные, хорошо координированные движения. Однако большинство игроков вынуждены формировать необходимые для броска навыки, и усилению тренироваться.</p>
<p><b>5.IV.</b> Первичное закрепление изученных материалов</p>	<p>27 мин 5 мин</p> <p>7 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Ведение мяча с броском в кольцо Дескрипторы: -Соблюдение ТБ-5 баллов -Правильное выполнение техники - 10 баллов</p>  <p>Броски мяча с боковой левой, штрафной и правой боковой линий. Дескрипторы: -Соблюдение ТБ-5 баллов -Правильное выполнение техники - 10 баллов</p> <p>Бросок по кольцу</p>  <p>Броски в кольцо со штрафной линий с перемещением Дескрипторы: -Соблюдение ТБ-5 баллов -Правильное выполнение техники - 10 баллов</p>	<p>Обратить внимание на ведение мяча и бросок в кольцо, также подбор из под кольца с ведением и передача паса</p> <p>При выполнении данного упражнения обучающиеся своей колонны бросает мяч в кольцо и подбирает пас следующему в своей колонне. Каждый делает по три броска на каждой точке. Меняются по часовой стрелке.</p> <p>С боковой линии дает пас стоящему на штрафной линии, стоящий на штрафной линии бросает мяч в кольцо и подбирая мяч передвигается на противоположную боковую линию и делает передачу на противоположную боковую другому обучающемуся и перестраивается в конец колонны.</p>

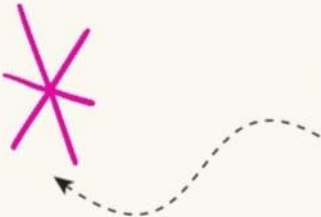

	5 мин	 <p>Двухсторонняя игра с броском в кольцо со штрафной линией  Дескрипторы:  -Соблюдение ТБ-5 баллов  -Правильное выполнение техники - 10 баллов</p>	Задача забить как можно больше мячей в кольцо, после броска подбирая и делая передачу друг другу. Выигрывает та команда, которая больше забьет в кольцо.
<b>5.V. Закрепление</b>	10 мин 10 мин	1) Учебная игра в баскетбол -Правильное выполнение техники - 20 баллов	В игровой деятельности соблюдают правила игры. Действовать согласно правилам игры.
<b>5. VI. Домашнее задание</b>	2 мин 2 мин	Домашнее задание	Просмотр видео на YouTube для закрепления техники штрафного броска
<b>5. VII. Рефлексия</b>	5 мин 5 мин	1)Три М  2)Выставление оценок  3)Организованный выход из спортивного зала	-Что узнал обучающийся, чему научился. -Что осталось не понятным -Над чем необходимо поработать  Анализ техники штрафного броска

#### 5.VIII. Эдебиет/Литература:


1. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола: учеб, пособие / А.Я. Гомельский. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966, - 173 с.
2. Флиндберг, Ф. Баскетбол: учеб, пособие / Ф. Флиндберг, - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971, -278 с.
3. Коузи, Б. Баскетбол: учеб. пособие / Б. Коузи. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1975, -270 с.
4. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учеб, пособие / Ю.М. Портнов, - М.: Из-во «Физкультура и спорт», 1988, - 289 с.



16 АПРЕЛЯ  
10:05  
СПОРТ.ЗАЛ



Открытый урок: Передача мяча в волейболе  
1ХП-26




ШИШКИН В.В.



Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области»

**КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО**

Директордың ОӘЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УМР

 Аяганова Б.З.  
колы/подпись Т.А.Ә./Ф.И.О.

« 15 » 02 20 ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**

Директордың ОІЖ орынбасары/  
Заместитель директора по УР

 Цербакова И.А.  
колы/подпись Т.А.Ә./Ф.И.О.

« 15 » 02 20 ж.



**АШЫҚ САБАҚТЫҢ  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӨЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОТКРЫТОГО УРОКА**

Пән/Дисциплина: ООД 8 Физическая культура.

Тақырып/Тема: Передачи мяча в волейболе.

Топ/Группа: 1ХП-26

Мамандық/Специальность: 07210300 Хлебопекарное, макаронное и кондитерское производство

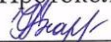
Өзірлеген оқытушы/Разработал преподаватель: Шишкин В.В.

Кафедра отырысында қарастырылды

№ 4 хаттама «14» 02 2025ж./

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №4 от «14» 02 2025 г.

 Кужахметова А.Ж.  
колы/подпись Т.А.Ә./Ф.И.О.

Қостанай 2025

Передачи мяча в волейболе.  
сабақ тақырыбы/тема занятия

Модуль/пән атауы/Наименование модуля/дисциплины: ООД 8  
Физическая культура.

Педагог дайындады /Подготовил педагог Шишкин В.В.  
2025 жылғы «11» 04/ «11» 04 2025 года

1. Жалпы мәліметтер/Общие сведения  
Курс, топ/Курс, группы 1ХП-26  
Сабақ түрі/Тип занятия Комбинированный

2. Мақсаты, міндеттер/Цели, задачи  
Білімдік мақсат/Образовательная цель: Содействие всестороннему развитию личности посредством обучения студентов спортивной игре в волейбол.

Дамытушылық мақсат/Развивающая цель: Развивать быстроту, ловкость и координацию движения.

Тәрбиелік мақсат/Воспитательная цель: Воспитать самостоятельность, настойчивость, коллективизм. Ценить здоровье и здоровый образ жизни.

Міндеттері/Задачи:

1. Ознакомить учащихся с техникой приема и передачи мяча в волейболе;
2. Оценить уровень усвоения студентами основных знаний и умений в технике приема и передачи мяча во время игры в волейбол.
3. Прививать у обучающихся потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

3. Оқу-жаттығу процесінде білім алушылар меңгеретін күтілетін нәтижелер және (немесе) кәсіби дағдылар тізбесі/Перечень ожидаемых результатов и (или) профессиональных умений, которыми овладеют обучающиеся в процессе учебного занятия

РО № 3. Владеть правилами изучаемых спортивных игр, технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Критерии оценивания:

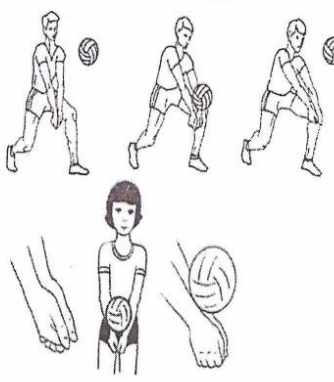
1. Выполняет подводящие упражнения перед приемом и передачей мяча.
2. Выполняет передачу мяча двумя руками сверху и снизу.

4. Қажетті ресурстар/Необходимые ресурсы

Стойки, фишки, мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток, секундомер

5. Сабақтың барысы/Ход занятия

Сабақтың жоспарланған кезеңдері/ Запланированные этапы урока	Сабақта жоспарланған жаттығулардың түрлері/ Виды запланированных упражнений на уроке	Ұйымдастырушылық – әдістемелік нұсқаулар/ Организационно – методические указания
<p>Сабақтың басталуы/ Начало урока</p> <p>20 - 25 минут</p>	<p>Общее построение группы, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида, переключка. Сообщение темы и задач урока. Напоминание обучающимся о правилах ТБ во время занятий физической культуры.</p> <p><b><u>1.Строевые упражнения на месте и в движении</u></b></p> <p><b><u>2.Ходьба:</u></b>          - на носках;          - на пятках;          - на полусогнутых коленях</p> <p><b><u>3.Бег:</u></b>          - обычный;          - спиной вперёд;          - по свистку изменять направление движения;          - по свистку повороты вокруг себя</p> <p><b><u>4.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте.</u></b></p> <p>И.П. стойка: ноги врозь, руки на пояс          Упр: круговые движения головой влево-вправо – повторить 5 раз.</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью.          Упр: 1-2 – отведение согнутых рук;          3-4 – прямых – повторить 5-7 раз</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам          Упр: 4 – вращения вперед          4 – вращения назад – 5-7 раз</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки в замок за голову.          Упр: повороты туловища 2раза вправо, 2раза влево – 5-6 раз</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе          Упр: наклоны туловища влево, вправо по 2 раза в каждую сторону – 5-6 раз</p> <p>И.П. основная стойка:          1 – наклон назад, руки вверх;          2 – наклон вперед, руки вниз;          3 – упор присев, руки прямые перед собой;          4 – вернуться в исходное положение</p> <p>И.П. ноги поставить шире плеч, руки висят произвольно          На счет 1- наклон к правой ноге;          2 – прямо;          3 – к левой ноге;          4 - вернуться в исходное положение</p> <p>И.П. упор лежа – сгибание и разгибание рук в локтях и подъем туловища – 12-15 раз.</p>	<p>Активизация внимания учащихся.          Обратить внимание: на осанку.          Не сгибаться .</p> <p>Самоконтроль учащихся за дыханием          Выдерживать дистанцию</p> <p>Следить за темпом и четкостью выполнения комплекса упражнений</p>

<p>Сабақтың ортасы/ Середина урока 45-50 мин</p>	<p><b>1. Вопросы для оценки уровня усвоения знаний по пройденному материалу</b>  1) Способы перемещений игроков по площадке в волейболе.  2) Какие физические качества развивает игра в волейбол.  3) Цель игры в волейбол?  <b>Дискрипторы:</b>  -Знает способы передвижения игроков во время игры; 5 баллов  -Перечисляет физические качества которые развивает игра волейбол; 5 баллов  -Сможет объяснить цель игры в волейбол. 5 баллов.</p> <p><b>2. Просмотр обучающего видеоролика.</b></p> <p><b>3.Специальные упражнения с волейбольным мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• По сигналу, бросок мяча вверх и поймать мяч в прыжке на прямых руках;</li> <li>• По сигналу, бросок мяча вверх и принять на пальцы в полном приседе;</li> <li>• По сигналу, бросок мяча вверх и принять на предплечье (прием снизу);</li> <li>• По сигналу, подпрыгнуть бросить двумя руками в пол и принять мяч снизу или сверху.</li> </ul> <p><u>В парах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча партнеру из-за головы ;</li> <li>• Прыжок вверх с мячом, и произвести бросок мяча в пол кистями обеих рук, чтобы он отскочил партнеру;</li> <li>• Бросок мяча партнеру правой и левой рукой;</li> <li>• Бросок мяча партнеру крюком;</li> <li>• Кистевой удар по мячу правой и левой рукой</li> </ul> <p><b>3.Прием и передача двумя руками снизу.</b></p>  <p>Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками</p>	<p>Задать вопросы по пройденному материалу. Корректировать ответы студентов.</p> <p>Краткий комментарий к видеоролику.</p> <p>Правильность выполнения технического элемента</p> <p>1.Выход к мячу и положение рук для приема и передачи мяча</p> <p>2.Соединение кистей рук при приеме снизу двумя руками</p> <p>3.Требования к выполнению технике нижней передачи</p> <p>4 Ошибки при выполнении технического элемента</p>
--	---	---

#### 4. Подводящие упражнения для выполнения передачи двумя руками снизу.

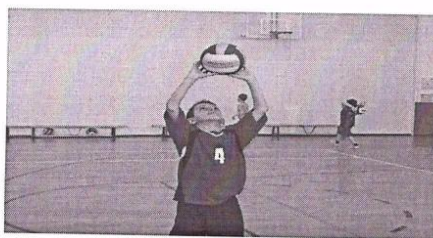
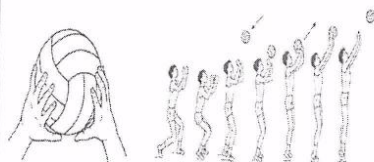
1. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
2. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх- вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
4. Двукратное, и многократное выполнение нижней передачи над собой.
5. Нижняя передача над собой с перемещением: вперед или назад в сторону.

#### Дескрипторы

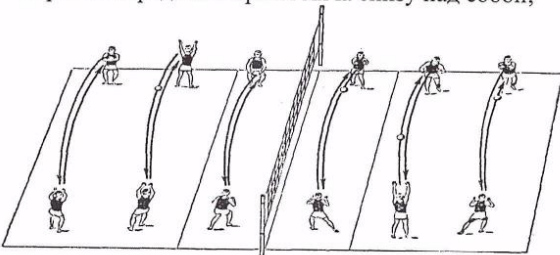
- без ошибок демонстрирует технику передачи мяча снизу
- демонстрирует технику специфических двигательных действий (стойка, перемещения, выход к мячу)
- оценивает технические действия свои и своих партнеров, может указать ошибки.

#### 5. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

1. Выход к мячу и положение рук для приема и передачи мяча.
2. Требования к верхней передаче мяча:
3. Ошибки при выполнении технического элемента.



1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
5. корпус отклонен.
6. голова запрокинута назад.
7. Локти разведены излишне широко.
8. Руки разведены излишне широко.
9. Руки опущены.
10. Большие пальцы не отведены,
11. Руки выносятся по широкой амплитуде

	<p><b>Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбросить мяч и выполнить передачу двумя руками сверху над собой.</li> <li>2. Верхняя передача над собой на минимальную высоту/5-10см/ стоя на месте.</li> <li>3. Верхняя передача над собой на месте серией 2-10 раз.</li> <li>4. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.</li> </ol> <p><b>Работа в парах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Многократная передача мяча над собой и с чередованием высоты верхняя передача партнеру;</li> <li>• Верхняя передача и прием мяча снизу над собой;</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Верхняя передача партнеру с перемещением в правую и левую сторону от лицевой линии к сетке и в обратную сторону.</li> </ul> <p><b>Дескрипторы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует технику передачи мяча сверху</li> <li>- демонстрирует технику специфических двигательных действий (стойка, перемещения, подход к мячу)</li> <li>- обладает точными верхними передачами</li> <li>- оценивает технические действия свои и своих партнеров, может указать ошибки.</li> </ul>	<p>корректировать технику правильность выполнения задания, исправлять ошибки</p>
<p><b>Сабактың соңы/</b> <b>Конец урока</b> <b>10 мин.</b></p>	<p>Построение, подведение итогов урока. Оценивание.</p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все ли понятны критерии оценки?</li> <li>- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений?</li> <li>- выполнены нами поставленные задачи?</li> <li>- что узнал обучающийся, чему научился (следовать правилам игры в волейбол)</li> <li>- что осталось непонятным (находить и устранять ошибки при выполнении упражнений)</li> <li>- над чем необходимо работать, чтобы улучшить качество игры (быстро и точно выполнять передачи, подачу мяча)</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы для закрепления пройденного материала</p> <p>Выдать домашнее задание</p>

	<p><i>Домашнее задание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить правила игры в волейбол</li> <li>- технические действия волейболистов</li> <li>- Комплекс ОРУ ОФП</li> </ul>	
--	---	--

5.VII. Эдбиет/Литература:

- Физическая культура студента: Учебник для СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2008
- Методическое пособие по обучению игре в волейбол и ее совершенствование - КУФ-2008
- Учебно-методические рекомендации.
- Интернет ресурсы.

Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КТКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области»

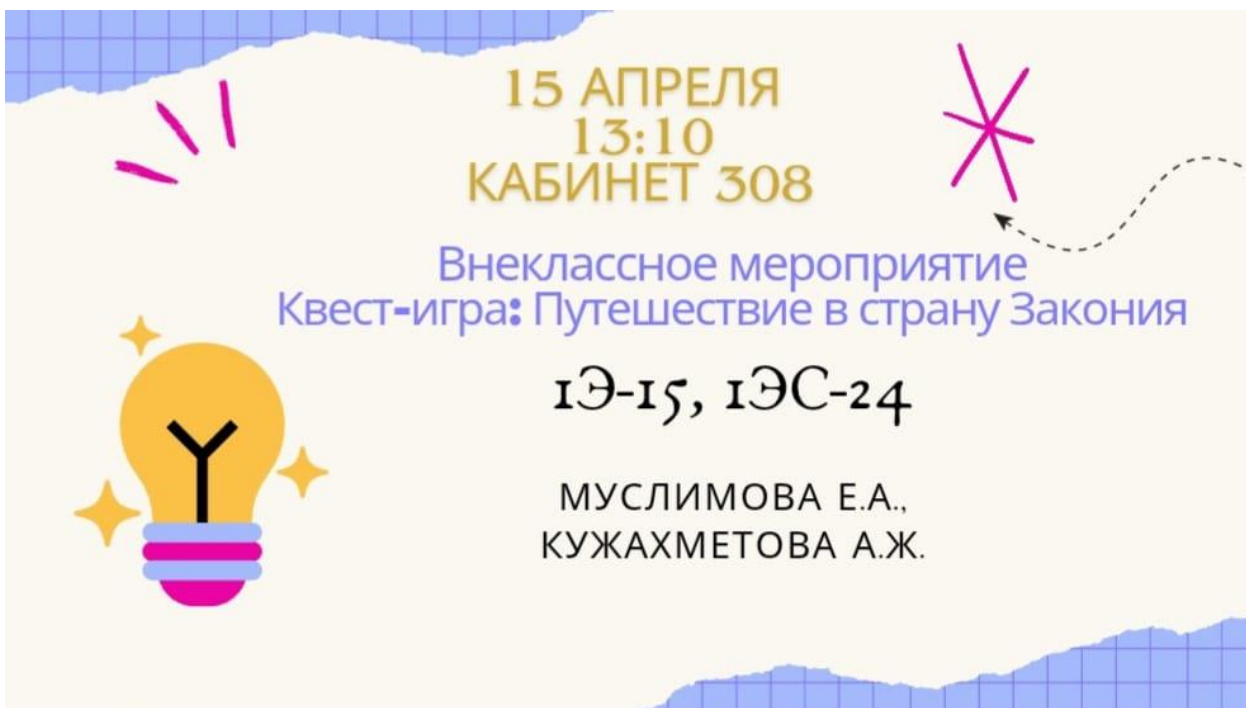
**ЧЕК-ЛИСТ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**  
для проведения текущего контроля на занятии

по квалификации 07210300 Хлебопекарное, макаронное и кондитерское производство

по модулю/дисциплине ООД 8 Физическая культура.

группа 1ХП-26


№	Задание	Дескрипторы	Количество баллов
1	Вопросы для оценки уровня усвоения знаний по пройденному материалу	-Знает способы передвижения игроков во время игры;	5
		-Перечисляет физические качества которые развивает игра волейбол;	5
		-Сможет объяснить цель игры в волейбол.	5
2	Упражнения для выполнения передачи двумя руками снизу.	- без ошибок демонстрирует технику передачи мяча снизу	10
		- демонстрирует технику специфических двигательных действий (стойка, перемещение, выход к мячу)	10
		- оценивает технические действия свои и своих партнеров, может указать ошибки.	15
3	Упражнения для выполнения передачи мяча сверху	- демонстрирует технику передачи мяча сверху	10
		- демонстрирует технику специфических двигательных действий (стойка, перемещение, подход к мячу)	10
		- обладает точными верхними передачами	10
		- оценивает технические действия свои и своих партнеров, может указать ошибки.	20
<b>Итого</b>			<b>100</b>



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

**КЕЛІСІЛДІ/  
СОГЛАСОВАНО**

Директордің ҒЖЖ орынбасары/  
Зам. директора по УР

 Шербакова И.А.  
колы/подпись Т.А.Ә./ФИО

«04» 04 2025 ж.

**БЕКІТЕМІН/  
УТВЕРЖДАЮ**

Директордің ОТЖ орынбасары/  
Зам. директора по УВР

 Доскеева Л.К.  
колы/подпись Т.А.Ә./ФИО

«04» 04 2025 ж.

**САБАҚТАҢ ТЫС ІС-ШАРАЛАР  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӨЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Тақырып / тема: Квест – игра «Путешествие в страну Закона»

Топ/ группа: 1ЭС-24, 1Э-15

Мамандық/специальность: 07130700 Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация электромеханического оборудования (по видам и отраслям)  
07130200 Электроснабжение (по отраслям)

Өзірлеген оқытушылар / разработали: Муслимова Е.А., Кужахметова А.Ж.

Қостанай, 2025

**Апрель:** Трудолюбие и профессионализм  
**Цитата недели:** Болашағы зор мамандықтар жоқ, тек болашағы зор мамандар бар  
**Сыныптан тыс іс-шараның тақырыбы:** / **тема внеклассного мероприятия:** Квест – игра «Путешествие в страну Закона»  
**Дайындаған педагогтар/ подготовил педагоги:** Муслимова Е.А., Кужахметова А.Ж.  
**Дата проведения:** 15.04.2025  
**Категория участников:** 1ЭС-24, 1Э-15  
**Ценности:** Трудолюбие и профессионализм  
**Мақсаты іс-шаралар / цель мероприятия:** формирование гражданской позиции, правовой и нравственной культуры обучающихся. Формирование правовой культуры обучающихся через проигрывание ситуаций и повторение основных правами и свобод человека, обобщение начальных правовых знаний у несовершеннолетних.  
**Іс-шараның міндеттері / задачи мероприятия:**  
- Обобщить знания студентов об основных правах ребёнка;  
- Научить студентов применять права и обязанности в повседневной жизни;  
- Формировать уважительное отношение друг к другу;  
- Воспитывать правовую грамотность обучающихся.  
**Іс-шараны өткізу формасы / форма проведения мероприятия:** командная игра по станциям  
**Іс-шараның өтетін орны/ место проведения мероприятия:** кабинет 308  
**Сабақтың жабдыкталуы / оборудование:** музыкальное сопровождение, следы, карточки с заданиями, иллюстрации, разрезанные картинки, кроссворд, ватманы, фломастеры, кружки зеленого и желтого цвета, жетоны для команд, грамоты для награждения, ручки, блокнотики.  
**Күтілетін нәтижелер/ ожидаемые результаты:** понимает свою гражданскую позицию и правовую культуру.

#### Іс-шара барысы /ход мероприятия

#### I.Ұйымдастыру кезеңі / Организационная часть

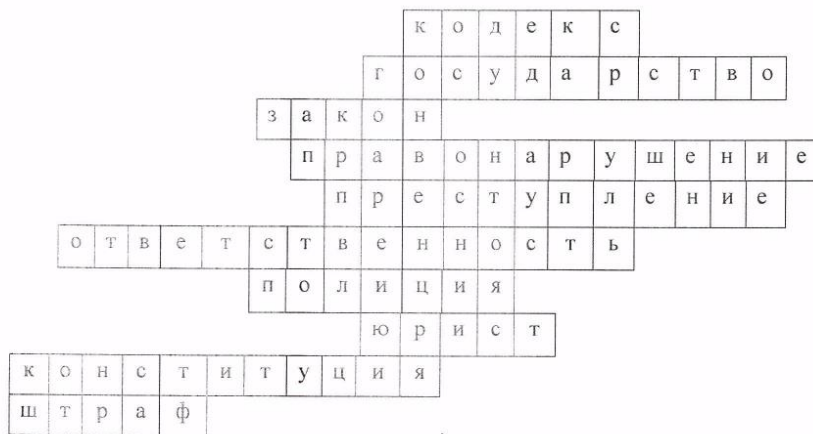
1. 1.Приветствие, участникам предстоит разделиться на 2 команды и дать название командам.

1.Упражнение «Правовой алфавит»

А  
Б  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Э  
Ю

### Станция 3. «Анаграммы»

1. ДЕСКОК (кодекс)
2. ОГОУСАРДТСВ (государство)
3. КЗАОН (закон)
4. ШАВНАЕПОРИНЕРУ (правонарушение)
5. НЕТУЛЕПРИЕПС (преступление)
6. ВОСТЕВТНСТЕОНТЬ (ответственность)
7. ЯПОИЛЦИ (полиция)
8. СИТЮР (юрист)
9. НЯТУЦИКОСИТ (конституция)
10. ФШАТР (штраф)



### Станция 4. «Право в пословицах»

Закончи пословицы, они помогут найти связь вашей повседневной жизни с правами человека.

1. Делу – время, потехе ... час.. (право на ... отдых и досуг.)
2. Дело мастера ... боится (право на свободный труд, право на предпринимательскую деятельность или любую другую деятельность незапрещенную законом)
1. Жить – родине служить..(право на жизнь, **право на социальное обеспечение**, право на выбор вида воинской службы ....)
2. Грамоте учиться – всегда пригодится (право на образование, право на получение дополнительного образования)

### Станция 5. Собери картинку и ответь какую статью К об АП РК нарушает подросток:



**Я**

**Задание:** Написать термин, который начинается с указанной в строке буквы, и дать его объяснение

## 2. Определение темы, цели, задач квест-игры.

### II. Основная часть

#### Станция 1. «Права и обязанности»

Впишите в каждое предложение слово «обязан» или словосочетание «имеет право»

1. Студент ..... на бесплатное пользование в колледже библиотек, информационными фондами, услугами учебных, лечебных и других подразделений;
2. Студент..... соблюдать академическую честность.
3. Каждый студент ..... на защиту своего человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на свободное выражение собственных мнений и убеждений;
4. Каждый студент ..... соблюдать требования по охране труда, технике безопасности, производственной санитарии, гигиене труда и противопожарной охране, предусмотренные соответствующими правилами и инструкциями, утвержденными директором Колледжа.
5. Студенты ..... соблюдать деловой стиль одежды (светлая однотонная рубашка (блузка), темные однотонные брюки (юбка), красный галстук, пиджак), вести себя достойно в Колледже, на улице, в общественных местах и быту.
6. Студенты..... свободно посещать мероприятия, организуемые в Колледже в рамках воспитательной работы или отдыха студенчества.

#### Станция 2. «Загадки» (вордвол)

На этой станции, ребята, вы должны закончить фразы.

1. Мама работала,  
Папа трудился,  
А я в колледже находился.  
Все кто устал от работы нелегкой  
Имеют полное право на ...отдых
2. Всех по-разному зовут:  
Кот – Мурлыка,  
Пес – Барбос,  
Даже нашу козочку  
Зовут красиво – Розочка  
Настя, Вика и Данила  
Все имеют своё ...имя
3. Чтобы вырасти успешным  
Надо много знать, уметь.  
Чтобы вырасти большим  
Недостаточно питанья  
Мы использовать должны  
Право на ...образование
4. Сказка учит нас, друзья  
Жить без домика нельзя.  
Лисе, зайке, поросенку  
Даже глупому мышонку.  
Ох, как нужно нам оно  
Это право на ...жильё

Право на отдых, право на имя, право на образование, право на жильё.

### Найди как можно больше правонарушений

1. продажа алкоголя и сигарет несовершеннолетнему лицу,
2. продажа алкоголя в ночное время,
3. ношение оружия лицом, не имеющим соответствующего права,
4. вход в продуктовый магазин с собакой,
5. собаку ведут в общественном месте без намордника и поводка,
6. разжигание национальной розни,
7. отсутствует касса.



### III. Заключительная часть. Рефлексия.

#### Выводы.

Каждый из нас — часть общества, и от нашей гражданской позиции зависит не только наше будущее, но и благополучие всей страны. Сегодня, как никогда, важно быть не просто знающим, но и осознанным человеком, уважающим закон, права других и умеющим отстаивать свои собственные.

Повседневная жизнь ставит нас перед множеством моральных и правовых выборов. Учитесь анализировать, принимать взвешенные решения, не бояться говорить о несправедливости и поступать честно. Именно так формируется ваша личная нравственная основа — опора в любой ситуации.

Пусть каждый урок, каждая проигранная ситуация и каждый диалог о правах и обязанностях станет кирпичиком в построении вашей личности — свободной, ответственной и достойной жизни.

Вы — будущее нашей страны. Сделайте его справедливым и осознанным.

#### Рефлексия:

Выбери яркий, интригующий заголовок:

«Закон — мой компас»

«Свобода под прицелом закона»

«Права есть у всех. А что насчёт ответственности?»

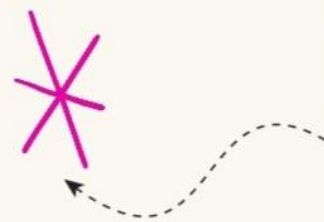
#### Подведение итогов

#### Награждение

Команды награждаются грамотами и памятными призами.



16 АПРЕЛЯ  
13:10  
СПОРТ.ПЛОЩАДКА



Военно-спортивная эстафета  
*студенты I курса*

НУРКАНОВ М.К.,  
ФАТХУДИНОВ Р.Р.



Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының  
«Қостанай жоғары политехникалық колледжі» КМҚК  
КГКП «Костанайский политехнический высший колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области»

**КЕЛІСІЛІ/СОГЛАСОВАНО**  
Директордің ҚЖЖ орынбасары/  
Зам. директора по УР  
  
Шербакова И.А.  
колы/подпись Т.А.Ә./ ФИО  
« 15 »  2025ж.

**БЕКІТЕМІН/УТВЕРЖДАЮ**  
Директордің ОТЖ орынбасары/  
Зам. директора по УВР  
  
Дюсекеева Л.К.  
колы/подпись Т.А.Ә./ ФИО  
« 15 »  2025ж.

САБАҚТАҢ ТЫС ІС-ШАРАЛАР  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕСІ/  
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Тақырып / тема: «Военно-спортивная эстафета»  
Топ/ группа: студенты 1 курса  
Мамандық/специальность

Әзірлеген оқытушы / разработал руководитель группы: Нурканов М.К.,  
Фахудинов Р.Р.

«Военно-спортивная эстафета»  
среди студентов 1 курса,  
посвященная 33-годовщине создания ВС РК  
и 80-годовщине Победы ВОВ.

**Цели и задачи.**

Формировать у обучающихся знаний об участие в войне наших солдат и офицеров, их подвигах.

Развивать у обучающихся представление о том, что защита Родины - священная обязанность каждого человека.

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

**1. Сроки и место проведения.**

Военно-спортивная эстафета проводится 16.04.2025 г., спортзал. 13:30ч

**2. Состав каждой команды:** 5 человек (2 девушки и 3 юноши).

**3. Руководство эстафеты.**

проводится преподавателями-организаторами НВиТП

**4. Участники и условия проведения.**

В мероприятии принимают участие студенты 1 курсов. Военно-спортивная эстафета состоит из 5 этапов: неполная разборка и сборка автомата, снаряжение магазина патронами, стрельба из пневматической винтовки, оказание первой медицинской помощи.

**Награждение.**

По итогам проведения военно-спортивной эстафеты определяются 3 призовых командных места: одно первое, одно второе и одно третье место.

**5. Оформление.**

Для музыкального оформления – гимн РК.

**6. Оборудование.**

Макеты автомата АК-74(2 ед), учебные патроны (30 шт), пневматическая винтовка (2 ед), мишень (2 шт), пульки, медицинский бинт (2шт), мед. носилки (2 шт)

Музыкальная аппаратура. Фото и видео аппаратура.

**Ведущий.**

Добрый день, уважаемые преподаватели, студенты и гости нашего колледжа! Мы рады приветствовать Вас на «Военно-спортивной эстафете», посвященной 33-годовщине создания ВС РК и 80-годовщине Победы ВОВ.

**Ведущий.**

«Военно-спортивная эстафета», посвященная 33-годовщине создания ВС РК и 80-годовщине Победы ВОВ, объявляется открытой.

**ЗВУЧИТ ГИМН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Фатхудинов Р.Р.**

Равняйсь. Смирно. Равнение на середину.

Доклад: «Господин председатель жюри личный состав участников соревнований для проведения «Военно-спортивной эстафеты», посвященный 33-годовщине создания ВС РК и 80-годовщине Победы ВОВ построен и готов!»

**Председатель жюри**

«Здравствуйте господа студенты!» «Здравствуйте господин председатель жюри!»

«Поздравляю Вас с праздником!»

**Участники соревнования**

Хором «Ура!» «Ура!» «Ура!»

**Ведущий.**

Слово для поздравления предоставляется:

---

---

---

---

**Ведущий.**

Военно-спортивную эстафету сегодня оценивает жюри, в составе:

---

---

---

---

---

## **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТЫ**

### **Неполная разборка и сборка АК-74**

Условия упражнения:

Участники бегут к столу, где разбирают и собирают автомат.

### **Снаряжение магазина патронами**

Условия упражнения:

Участники бегут к столу, где сначала разряжают магазин, затем снаряжают магазин патронами (15 штук).

### **Упражнение по стрельбе из пневматической винтовки**

Условия упражнения:

Участники бегут к огневому рубежу, и изготавливаются для стрельбы, и производят 1 выстрел. Цель – мишень с кругами (5 шт) расстояние до цели 10 м; количество патронов – 5 шт.

### **Оказание первой медицинской помощи**

Условия упражнения:

Участники бегут к медицинским носилкам, где находится пострадавший участник команды. Накладывают повязку «чепец» и возвращаются, назад перенося пострадавшего на носилках.

Победитель (команда) определяется по наименьше затраченному времени.

### **Фатхудинов Р.Р.**

Равняйсь. Смирно. Равнение на середину.

### **Ведущий.**

Для подведения итогов «Военно-спортивной эстафеты» слово предоставляется жюри.

*Подведение итогов. Награждение.*

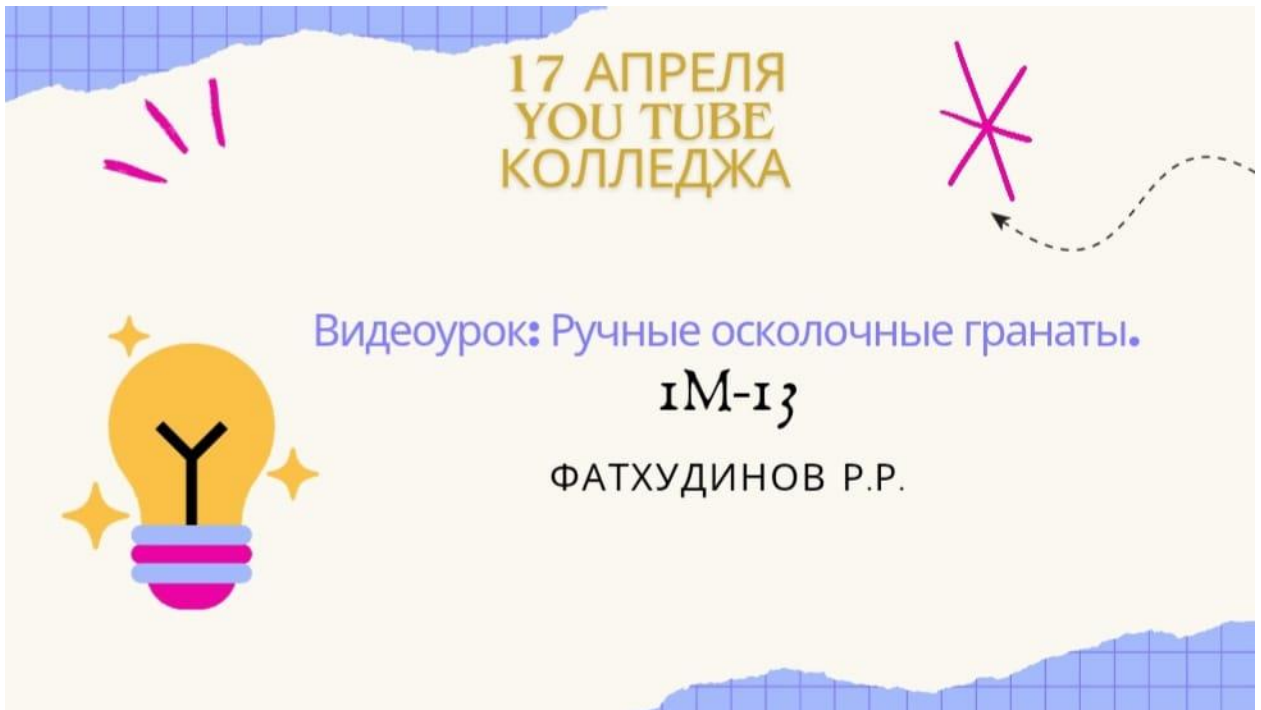
### **Ведущий.**

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

### **Фатхудинов Р.Р.**

Равняйсь! Смирно! Вольно! Разойдись!






Введите запрос



Видео урок по теме «Ручные осколочные гранаты»

 Қостанай жоғары политехн...  
<https://www.youtube.com/watch?v=а8lYJb4i9EA>

Подписаться

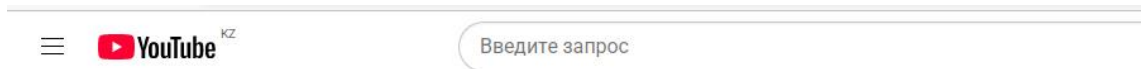
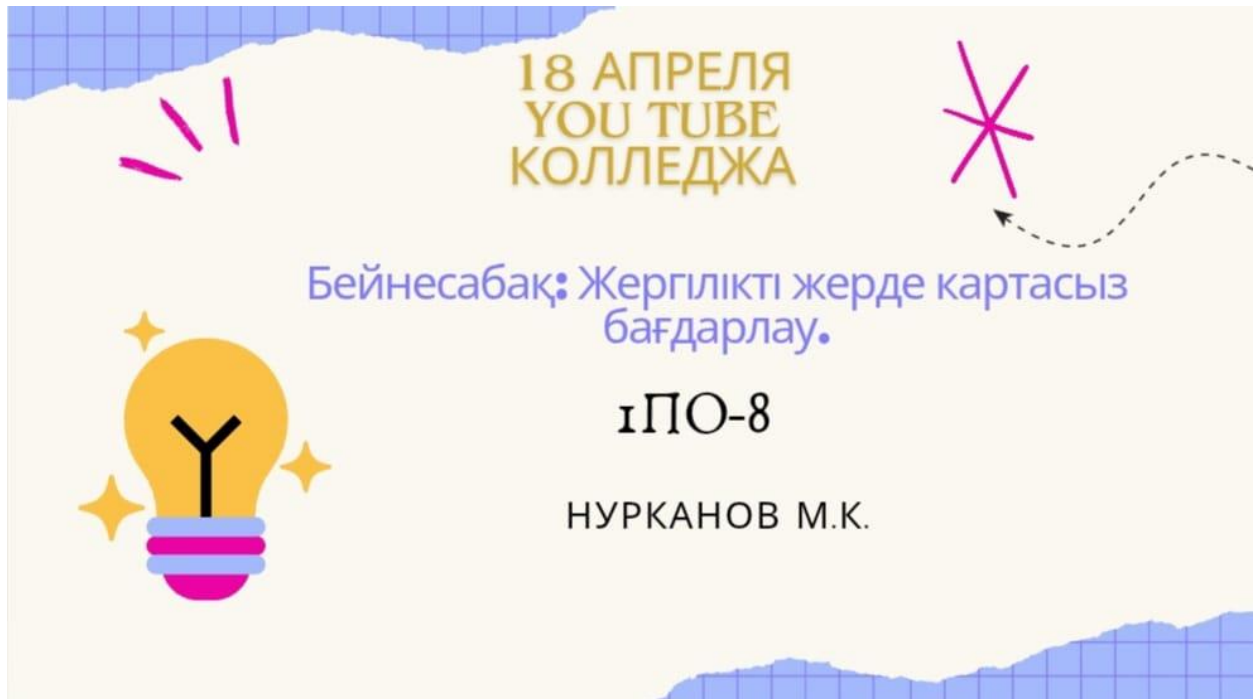
👍 1



➦ Поделиться



[https://youtu.be/H7Dske590IU?si=3x\\_Ne5sPgOzF\\_jyB](https://youtu.be/H7Dske590IU?si=3x_Ne5sPgOzF_jyB)



Бейне сабақ Жергілікті жерде картасыз бағдарлау Нурканов МК



<https://youtu.be/q8IYJb4i9EA?si=jUkHATO5gcIVbxWd>