



МИЛОСЕРДИЕ

<http://sbmcollege.ru>

№ 7 (71) октябрь 2016 г.

ФЕСТИВАЛЬ

ПОЗДРАВЛЕНИЕ



МЫ – В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

Из года в год в этом форуме принимает участие единственный в регионе волонтерский медицинский отряд СКФО «Панацея» нашего колледжа.

Главной целью мероприятия является пропаганда и дальнейшее развитие движения студенческих отрядов в Ставропольском крае и Северо-Кавказском регионе России, а также развитие спортивных и творческих способностей бойцов студенческих отрядов. И действительно, движение студенческих отрядов в Ставропольском крае продолжает развиваться, расширяет свою географию, спектр профилей, направлений и форм деятельности. Деятельность студенческих отрядов края является

24-25 сентября на базе МБОУ ДОД «ДООЦ «Солнечный» в селе Казинка Шпаковского района прошел фестиваль студенческих отрядов Северо-Кавказского и Южного федеральных округов.

эффективной формой трудового и гражданского воспитания студенческой молодежи.

Участниками фестиваля в этом году были представители лучших студенческих отрядов Ставропольского края, делегации студенческих отрядов республик Кабардино-Балкарии – отряд «Эльбрус» и Калмыкии – отряд «Джангал».

Фестиваль – это своеобразная финишная прямая, где за два дня у его участников есть возможность познакомиться друг с дру-

гом, встретиться с друзьями из других регионов и, конечно же, отдохнуть.

В программу фестиваля вошли: командная игра «Мы – одна команда! Мы – один отряд!», творческий конкурс «#ТрудКрут» и выступление отрядных бардов у костра Дружбы «Мы оставляем свой след на века...».

Все отряды были награждены дипломами фестиваля. Наш волонтерский отряд «Панацея» награжден дипломом за третье место в творческом конкурсе

«#ТрудКрут», впервые отряд занял второе место в командной игре «Гандобаскет». Руководитель отряда Виолетта Викторовна Ширинян была награждена дипломом «За идейное вдохновение отряда».

Закончился фестиваль большой праздничной дискотекой. Форум оставил самые добрые и теплые воспоминания у всех наших ребят. Так приятно было общаться с неравнодушными сверстниками, участвовать в играх и конкурсах, побеждать! Спасибо колледжу за возможность не только получать профессию, но и учиться быть лидером и человеком!

Валентин Чоутдхури,
комиссар отряда «Панацея»

УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

Ежегодно в октябре мы отмечаем наш профессиональный праздник – День учителя. В этот осенний день вся страна традиционно чувствует людей самой гуманной и искренней профессии.

Нет ничего труднее, чем обучать: учить мы все способны и даже склонны, а вот научить дано далеко не каждому. Вы в совершенстве владеете этим секретом и щедро делитесь знаниями со студентами. Вы умеете их организовать и направить в нужное русло. И, самое главное, способны видеть в каждом из них личность, что, на мой взгляд, является основой формирования человека и профессионала.

Ваши усилия приносят краю и стране огромную пользу – ведь именно вы сегодня создаете качество завтрашнего здра-



воохранения.

Спасибо вам за такой ответственный, порой нелегкий, но одновременно важный, востребованный и благородный труд!

Пусть вам всегда сопутствует успех в делах, окрыляет творческое вдохновение, не иссякает удовлетворение от работы. Пусть каждый новый день будет наполнен счастьем от возможности реализации вашего педагогического таланта и благодарными улыбками студентов! Здоровья вам, домашнего уюта и личного счастья!

К.И. Корякин,
главный редактор газеты «Милосердие»,
кандидат педагогических наук, отличник народного просвещения,
директор ГБОУ СПО СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»



Целью и задачами Конкурса являются:

- выявление инновационных образовательных технологий в преподавании учебных дисциплин и профессиональных модулей, направленных на повышение качества подготовки специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием;
- выявление талантливых преподавателей, их поддержка и поощрение;
- демонстрация образовательных технологий профессиональной подготовки обучающихся современного уровня;
- распространение педагогического опыта лучших преподавателей в педагогической среде;
- реализация творческого потенциала преподавателей и повышение их педагогического мастерства;
- стимулирование достижений высоких результатов в преподавательской деятельности;
- выявление творчески работающих преподавателей, имеющих высокий профессиональный рейтинг;
- изучение, обобщение и распространение передового опыта в преподавании учебных дисциплин и профессиональных модулей;
- выявление и распространение тиражируемых образцов инноваций в медицинском и фармацевтическом образовании;
- публичное признание личного вклада преподавателя в развитие медицинского и фармацевтического образования.

ТВОРЧЕСКОЕ СОСТЯЗАНИЕ

По традиции в нашем колледже объявляется старт традиционного профессионального конкурса «Преподаватель года – 2016».

Разработано положение о Конкурсе, устанавливающее порядок его проведения. В нем могут принять участие преподаватели всех цикловых методических комиссий независимо от стажа работы, возраста, имеющейся квалификационной категории, за исключением победителей конкурса предыдущего года «Преподаватель года – 2015».

Конкурс пройдет в сроки с 3 октября по 3 декабря 2016 года в два этапа. I этап – внутри цикловой методической комиссии, II этап – общеколледжный.

I ЭТАП – внутри цикловой методической комиссии

Председатели ЦМК по итогам работы в предшествующем учебном году выдвигают для участия в Конкурсе «Преподаватель года – 2016» одного преподавателя. При наличии на ЦМК нескольких кандидатов для участия в Конкурсе следует провести внутренний конкурс среди преподавателей ЦМК. Протокол проведения конкурса на ЦМК и сведения о победителе либо сведения о выдвигаемой кандидатуре для участия в Конкурсе представить в методический отдел. Каждый участник данного этапа получает два балла по рейтинговой оценке

деятельности преподавателя.

Сроки проведения I этапа Конкурса внутри цикловой методической комиссии с 3 по 28 октября 2016 года.

II ЭТАП – общеколледжный

На данном этапе проводятся три конкурса.

Презентация актуальности в медицине выбранной темы конкурсного занятия (3-5 минут).

Жюри оценивает практикоориентированность выбранной темы, аргументированность, лаконичность, убедительность речи и ораторское мастерство конкурсантов.

Презентация методической разработки конкурсного занятия (до 7 минут).

Представленные конкурсантами материалы оцениваются Жюри согласно индикаторам:

- актуальность и практическая значимость занятия;
- образовательная ценность;
- методическая ценность;
- использование инновационных методов и приемов обучения;
- культура оформления и представления материалов.

Демонстрация фрагмента занятия по выбранной теме конкурсного

занятия (до 45 минут).

Фрагмент занятия оценивается Жюри согласно индикаторам:

- педагогическая целесообразность (соответствие целей, задач, форм, методов, средств обучения и контроля);
 - применение различных форм организации деятельности студентов (фронтальные, групповые, индивидуальные);
 - использование разных видов заданий (репродуктивные, продуктивные, информационно-аналитические, творческие и т.д.);
 - рациональность и эффективность использования пространства, оборудования, времени, оптимальность темпа занятия;
 - возможности для саморазвития студентов;
 - использование информационно-коммуникационных технологий;
 - использование инновационных методов и приемов обучения;
 - культура проведения учебного занятия (речь, внешний вид, мимика, жесты);
 - соответствие результатов поставленной цели занятия;
 - соблюдение регламента.
- Каждый индикатор оценивает-

ся по критериям:

4 балла – представлено максимально

3 балла – представлено достаточно

2 балла – представлено недостаточно

1 балл – представлено минимально

0 баллов – не представлено.

Кандидаты от каждой ЦМК для участия в Конкурсе должны подать заявку на участие во II этапе Конкурса до 3 ноября 2016 года.

Сроки проведения II этапа Конкурса с 7 ноября по 2 декабря 2016 года:

С 7 по 11 ноября – презентация актуальности выбранной темы конкурсного занятия и презентация методической разработки конкурсного занятия;

С 14 ноября по 2 декабря – демонстрация фрагмента конкурсного занятия.

Тематика и методика проведения открытых занятий не регламентируется.

Итоги подведет конкурсная комиссия по двум этапам Конкурса: оценки качества представленных методических материалов и открытых занятий. Организаторами Конкурса предусмотрено три призовых места. Преподаватели, набравшие наибольшее количество баллов по итогам двух этапов Конкурса, будут награждены дипломами I, II и III степеней, а все участники состязания получат сертификаты участников.

Удачи вам, дорогие коллеги!

ПРОГРЕСС

Неделя медицины Ставрополя сопровождалась Межрегиональным научно-практическим форумом «Петровские чтения», посвященным 20-летию Недели медицины Ставрополя. Участники форума обсудили актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья граждан, формирования позитивных отношений в обществе, региональных особенностей развития федеральных инвестиционных проектов, перспективы развития кадрового потенциала отрасли.

В выставочном центре «Прогресс» прошла презентация инновационных разработок медицинской техники и фармации. Сотни квадратных метров экспозиции выставки и три конференц-зала на три дня превратились в одну большую форумную площадку, на которой ведущие специалисты-медики, производители оборудования и лекарственных препаратов решали злободневные вопросы, делились опытом, узнавали о новейших тенденциях развития отрасли, делились планами на будущее.

Для медработников и посетителей выставки были проведены научно-практические конференции с участием ведущих научных сотрудников вузов, клинических лабораторий, больниц, поликлиник Ставропольского края для акушеров-гинекологов, андрологов, урологов, терапевтов, врачей-лаборантов, врачей функциональной диагностики, врачей-диетологов, врачей-трансфузиологов, врачей-психиатров, неврологов, клинических

ЮБИЛЕЙНАЯ ВЫСТАВКА

Выставочный комплекс «Прогресс» в конце сентября традиционно становится центром событий, где проходит ежегодная Неделя медицины Ставрополя. В этом году юбилейная, 20-ая, специализированная выставка «Неделя медицины Ставрополя» была организована министерством здравоохранения Ставропольского края, Ставропольским государственным медицинским университетом, Выставочным центром «Прогресс».



психологов, кардиологов.

Наш медицинский колледж представил свою выставочную информацию. Это был красочный фотостенд, отражающий основные инновационные обра-

зовательные технологии, которые используют преподаватели колледжа в своей деятельности: рабочие симуляционные зоны в кабинетах доклинической практики и информационные техно-

логии в компьютерных классах, интерактивные доски на практических занятиях. Студенты колледжа в сотрудничестве с фирмой Omron демонстрировали современные, доступные для



практического здравоохранения простые медицинские технологии мониторинга здоровья человека: измерение веса с определением состава жира, измерение давления современными аппаратами. Студенты в соответствии с полученными результатами экспресс-обследования оказали практическую помощь гостям выставки, дали им советы по сбережению здоровья.

За активное участие в выставке, за оригинальное оформление экспозиции Ставропольский базовый медицинский колледж награжден дипломом министерства здравоохранения края, Ставропольского государственного университета, администрации Ставрополя, Выставочного центра «Прогресс».

Материалы подготовила Н.Ю. Рылова, методист



Отряд волонтеров «Панacea» насчитывает более 1000 человек из числа студентов, готовых ежесекундно оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Ребята принимают активное участие в



добровольческих городских, районных, краевых акциях.

На протяжении многих лет дают благотворительные концерты для воспитанников коррекционного детского дома № 9, приюта «Росинка», воинской части № 72153.



Важной и значимой является работа по оказанию помощи участникам Великой Отечественной войны. Ежегодно в нашем образователь-

ном учреждении организуются акции «Помоги ветерану», когда студенты помогают ветеранам по хозяйству. Проводятся молодежные встречи с участниками войны, бывшими сотрудниками колледжа.

Одним из главных направлений работы считается поддержка коррекционного детского дома № 9. Наши ребята помогают в уходе за детьми-сиротами в послеоперационный период. Волонтеры

круглосуточно ухаживают за воспитанниками детского дома в отделениях ЛПУ города. Сопровождают детей с ограниченными возможностями здоровья в реабилитационный центр, где вместе с детьми посещают специалистов центра. С прошлого года совместно с реабилитационным центром студенты оказывают действенную практическую помощь семьям, имеющим детей с ограничен-

ВОЛОНТЕРЫ – НАША ГОРДОСТЬ

Развитие студенческого волонтерского движения в медицинском колледже является эффективным способом организации воспитательного процесса специалистов. В процессе участия в добровольческой деятельности будущие работники медицинской сферы учатся отзывчивости, ответственности, бескорыстию и милосердию.



ными возможностями здоровья. Ухаживают за детьми, играют с ними, кормят, выводят на прогулку, оказывая неоценимую помощь родителям.

Работа волонтеров нашего

колледжа многогранна. Они стараются помочь всем, кто нуждается в этом. Участвуют в различных благотворительных акциях и субботниках на территории города, в коррекционном детском доме № 9, приюте «Росинка». В реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья была проведена уборка прилегающей территории со стороны лесного массива, высадка роз и си-



рени. Волонтеры принимают участие в экологических проектах «Субботник» по уборке Таманского леса и Павловой дачи.

Студенты под руководством Виолетты Викторовны Ширинян постоянно осуществляют выезды в школы города, где ведут пропаганду здорового образа жизни. На улицах города распространяют самостоятельно разработанные информационные листки, буклеты, приуроченные ко Дню борьбы со СПИДом, Дню борьбы с туберкулезом и другим акциям.

За плодотворную социальную и творческую работу преподавателей и обучающихся администрация

колледжа получила множество благодарственных писем.

Волонтерство – это огромный профессиональный и жизненный опыт! Вступив в ряды добровольцев, и работая над серьезными проблемами,



молодежь проявляет свою самостоятельность, креативность, оригинальный подход к решению социально-значимых проблем, что способствует успешной реализации в жизни и продвижению по карьерной лестнице. Ведь успех – это один из факторов, способных улучшить взаимоотношения между людьми; это процесс, который помогает человеку поверить в себя и свои способности; избежать ошибок; поддержать при неудачах. В этом и заключается основа концепции педагогики успеха студентов и преподавателей медицинского колледжа, осуществляющих волонтерскую деятельность.

О.В. Овсянникова,
заместитель директора по воспитательной работе

ПРАЗДНИК

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

В 1990 году Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным Днем пожилых людей, в Российской Федерации этот праздник отмечается с 1992 года. С тех пор ежегодно мы чествуем людей почтенного возраста, посвятивших все свои силы и знания Родине и людям.

30 сентября в Ставропольском Дворце детского творчества прошел праздник, посвященный Дню пожилого человека. В концертной программе прозвучали популярные песни прошлых лет, были показаны отрывки из ретрофильмов. На празднике присутствовали первые лица города, представители волонтерских организаций, школьных и студенческих объединений, а также студенты 1 курса группы 16169 Ставропольского базового медицинского колледжа. В адрес виновников торжества прозвучали искренние пожелания доброго здоровья, хорошего настроения, активного долголетия. Памятными подарками администрации Ставрополя наградили городское отделение ветеранов войны, общественные организации «Дети войны», «Помощь», «Знание» и «Всероссийское ордена Трудового Красного знамени общество слепых», а также клуб пожилых людей «БриЗ».

Нельзя избежать старости, но продлить счастливые годы жизни можно всегда. Некоторые чувствуют себя стариками уже в 40-50 лет, но есть и те, кто ощущает себя молодым в 80. Международный День пожилых людей – праздник всех поколений. Он напоминает о долге молодых перед ветеранами, о связи времен, которая не должна прерываться.

А.Е. Горешнева,
куратор группы

С 27 по 29 сентября в СБМК прошел традиционный фестиваль творчества «Визитная карточка».

Главной целью фестиваля является выявление талантливейшей молодежи среди вновь поступивших студентов. На суд компетентного жюри и благодарных зрителей были представлены романтические стихи,

НОВЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ КОЛЛЕДЖА



трогательные песни, шуточные миниатюры, зажигательные танцы, красивые презентации. В этом году студенты под ру-



Талантом, безусловно, наделен каждый человек, каждый из нас по-своему уникален. Но не всем выпадает шанс принять участие в телепроектах «Голос», «Танцы со звездами», «Минута славы». А в нашем колледже всегда есть возможность проявить себя.

ководством своих наставников-кураторов подготовились хорошо.

Стоит отметить такие группы как: 150д (куратор Е.В. Арутюнян), 160 (куратор М.Б. Гребенкина), 16169 (куратор А.Е. Горешнева), 162д9 (куратор В.А. Ушакова), 165д9 (куратор Г.Р. Серажетдинова), 166д9 (куратор С.А. Смольняков), 111 (куратор А.А. Левченко), 112д (куратор Т.Ю. Бородинова), 114д-115д (куратор В.В. Ширинян), 153д9 (куратор М.А. Кобзева).

Ярко представили свою программу студенты специальности «Стоматология ортопеди-

ческая». Марина Хамидбиевна Багирян сумела сплотить и реализовать мощный потенциал юношей и девушек отделения. Максим Донцов (группа 182д) читал стихи Сергея Есенина, зрители увидели интересную сценку и зажигательную леггинку, а рэп и цыганочка сорвали просто бурю аплодисментов.

Особенный эмоциональный отклик вызвал у зала студент 153д9 группы Миша Сербян, его тембр голоса и чистота исполнения песен не оставили равнодушным никого.

Впрочем, дружными овациями зрители провожали со сце-

ны всех участников.

Фестиваль «Визитная карточка» стал не просто источником позитива, но и явился стартом к дальнейшему развитию собственных творческих способностей.

Лучшие номера фестиваля были представлены на концерте, посвященном Дню учителя, который прошел в колледже 5 октября.

В. В. Ширинян,
педагог-организатор

НАШИ ТАЛАНТЫ

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ

В прежние времена человек не задумывался о своей естественной потребности в движении, так как все виды его деятельности были связаны с физической активностью. И по сути все достижения научно-технического прогресса свелись к тому, чтобы уменьшить интенсивность физической работы людей, облегчить их мышечный труд за счет увеличения умственного. Буквально за одно мгновение по историческим меркам – за 60-70 лет – доля физического труда сократилась почти в 200 раз!

Получается, что условия жизни изменились, но представления о гармоничном, а значит, красивом и здоровом человеке таких изменений не претерпели. Парадоксальная ситуация – прогрессивные технологии начали отрицательно сказываться на человеке.

Что же делать? Повышать двигательную активность с помощью упражнений на работе, дома, на отдыхе, в спортзале – кому как удобнее. Интенсивная физическая деятельность является необходимым условием для предотвращения дегенерации всего организма. И не надейтесь, что без физкультуры ваш мозг наделит вас суперинтеллектом! Допустим, вы создаете мега- и гигабайты документов в офисе, а отдых для вас – это многочасовое общение в соцсетях и различные виды онлайн игр. Думаете, после года-двух такой жизни переключитесь Перельмана и докажете все теоремы мира? Конечно, можно попробовать, но лучше не надо! Чем разнообразнее деятельность человека, тем совершеннее строение систем его организма, выше уровень возможностей. И доказать это достаточно просто. Например, сравнением одинаковых по размеру и виду животных: кролик живет в клетке около 5 лет, а заяц в лесу – 15 (или пока не съедят!); мышь в доме – 2 года, а летучая мышь с вылетами на охоту – до 30. То есть человек за компьютером схож с хомяком в коробочке. Поэтому нужно дать каждому хомяку по беговой дорожке!

Из результатов недавнего исследования ученых следует, что физкультура может улучшить работу серого вещества головного мозга. После активного движения мозг человека получает намного больше кислорода и способен работать интенсивнее.

Такие выводы были сделаны на основании наблюдений за сообществом страдающих от лишнего веса людей, выполняющих специальную программу упражнений для похудения. В течение четырех месяцев добровольцы упорно занимались по четыре раза в неделю. Программа была насыщенной и разнообразной: быстрая ходьба, йога, спринт, аэробика, тренажеры, плавание.

Заключение ученых после эксперимента гласило: «Анализ оксигенации (снабжения кислородом) мозга во время выполнения упражнений показал, что когнитивные функции (сложные функции головного мозга) участников были улучшены именно благодаря тренировкам». Кроме того, испытуемые значительно эффективнее прошли тесты на запоминание символов и цифр, чем те же задания до начала эксперимента.

Положительное воздействие физкультуры на мозг неоднократно подтверждалось и ранее. В 2011 году исследование, проводимое на мышах, показало, что тренировки животных улучшают их память и концентрацию внимания. Результаты эксперимента адресуются и человеку. Когда люди занимаются спортом, мышцы высвобождают прячущиеся в каждой клетке митохондрии, действующие как «биологический стимулятор». Чем больше митохондрий – источников энергии, тем жизнеспособнее клетки и мышцы.

Эти органеллы содержатся и в мозговых клетках, но до этого исследования канадских ученых никто не видел связи между их формированием и занятиями спортом. Результаты тестов показали, что мышцы, активно бегающие по кругу каждый день, имеют больше «батареек» во всех клетках тела, чем их ленивые сородичи.

Если учесть все эти замечательные выводы современных ученых, то как же объяснить давно сложившийся в обществе образ недалекого спортсмена или тупого качка? Причиной этому может служить долгое и упорное навязывание утверждения, что умственная деятельность для человека превышает любой другой.

Вероятно, на данный момент человечество достигло некоей вехи, когда настала пора подтянуть свое физическое тело до уровня интел-

лектуального развития. Хотя некоторым индивидуумам необходим обратный процесс! Я, конечно, не имею в виду, что нужно достигнуть полной деградации – и телесной, и умственной. Наоборот, развивая свои физические возможности, не забывайте читать книги!

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

А что такое здоровье, здоровый образ жизни? В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря! Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им? Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Занимайтесь физкультурой хотя бы 30 минут в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Го-

товьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 18 часов. Питайтесь три раза в день.

4. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

5. В течение дня пейте больше жидкости. Это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и

отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень-очень медленно. Так что везде находите положительные моменты.

8. Закаляйте свой организм. Лучшее всего помогает контрастный душ – смена теплой и прохладной воды. Это не только полезно, но и помогает быстрее проснуться.

9. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

И.Ю. Мурзина,
председатель ЦМК
«Физическая культура»

СТУДЕНТЫ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И СОТРУДНИКИ КОЛЛЕДЖА ПРИГЛАШАЮТСЯ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ И РАБОТЫ ВРЕМЯ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ:

Наименование с/секций	ФИО руководителя секции	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Баскетбол	Мурзина Ирина Юрьевна	15.30-17.00				
Волейбол (студенты)	Якубов Алимгомед Якубович		15.30-17.00			15.30-17.00
Бадминтон, легкая атлетика	Арутюнян Елена Васильевна				15.30-17.00	
Настольный теннис	Ранняя Светлана Юрьевна			15.30-17.00		
Стрельба	Пилецкий Владимир Васильевич			15.30-17.00		
Спортивная аэробика (студенты)	Татаринцева Любовь Александровна				16.00-17.00	
Фитнес (сотрудники СБМК)	Татаринцева Любовь Александровна		16.00-17.00			
Волейбол (сотрудники СБМК)	Решетников Евгений Вячеславович		19.00-20.30		19.00-20.30	



В новом 2016-2017 учебном году в рабочую программу по физической культуре 1 курса (база 9 классов) нашего колледжа были включены такие направления, как фитнес и спортивная аэробика с элементами акробатики.

Фитнес способствует укреплению здоровья, достижению и поддержанию хорошего уровня физической подготовки, развитию основных физических ка-

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

В приказе Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года заявлено, что «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость».

честв, жизненно необходимых и спортивно-ориентировочных двигательных навыков и умений. Сейчас есть множество иннова-

ционных технологий, нетрадиционных направлений фитнеса (каланетика, аэропилатес, танцевальная аэробика и другие).

Спортивная аэробика – это вид спорта, где используются элементы танцевальной аэробики в сочетании с акробатическими

упражнениями.

Если у вас есть мечта быть здоровым, подтянутым и стройным человеком, легко справляться с каждодневными умственными и физическими нагрузками, начните заниматься фитнесом. И приятные результаты не заставят себя ждать!

Л.А. Татаринцева,
преподаватель
физической культуры



Учредитель и издатель: ГБПОУ СК «СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Главный редактор
К.И. Корякин
Ответственный редактор:
С. Добровольская

Редакционная коллегия:
Е. Кустова, О. Овсянникова,
Н. Рылова
Проект дизайна и верстка:
Т. Комбарова

Адрес учредителя и издателя:
Ставрополь, ул. Серова, 279
Тел. 8(862) 24-31-75
E-mail: dobro10@mail.ru

ОТПЕЧАТАНО ООО «Типография «СТАВРОПОЛЬЕ».
355035, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8. Тираж 500 экз. Заказ №
Подписано в печать по графику и фактически 17.10.2016 г. в 16 часов.
Дата выхода в свет
Распространяется бесплатно
Перепечатка материалов без письменного разрешения редакции запрещена