

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАЛУЖСКИЙ КАДЕТСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
им. А.Т. КАРПОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
35.02.03 ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРЕВООБРАБОТКИ

Калуга
2022

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 35.02.03 Технология деревообработки (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 г. № 452), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности 35.02.03 Технология деревообработки

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т.Карпова»

Разработчик:

Карельская Елена Ивановна руководитель физического воспитания, высшей квалификационной категории.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии преподавателей общеобразовательного, ЕН и ОГСЭ циклов

Протокол от «4» мая 2022 г. № 9

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
3	Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	20
5	Контроль и оценка результатов освоения обучающимися учебной дисциплины в части достижения личностных результатов	24
6	Мероприятия, запланированные на период реализации учебной дисциплины согласно календарному плану воспитательной работы	26
7	Приложения	49

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью ППССЗ ГБПОУ «ККМТ им. А.Т.Карпова» по специальности СПО 35.02.03 Технология деревообработки, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин базовой части ФГОС СПО по специальности 35.02.03 Технология деревообработки

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью изучения учебной дисциплины является оптимизация физического развития студента, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи освоения учебной дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни

Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты:

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 324 часа,
в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 162 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 162 часа.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	158
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
чтение информационных источников по изучаемым темам самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежточная аттестация в форме зачета.</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»			
Название разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		2
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		2

	Практические работы (Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2)		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики		
	3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала.	2	2
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		
	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические работы	8	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	2. Подвижные игры различной интенсивности.		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработка и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		3
	Практические работы	24	
	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника бега на средние дистанции. 3. Техника бега на длинные дистанции. 4. Техника эстафетного бега 4*100м 5. Техника прыжков в высоту с разбега 6. Техника метания гранаты 7. Техника равномерного длительного бега. 8. Техника переменного длительного бега 9. Техника повторного длительного бега. 10. Техника бега по пересеченной местности. 11. Техника бега по пересеченной местности с изменением темпа. 12. Техника бега по дистанции с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях 3. Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине 4. Разработать комплексы упражнений, способствующих развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	24	
Тема 2.3. Спортивные	Содержание учебного материала		

игры.	<p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		3
	<p>Практические работы</p> <p>(волейбол)</p> <p>1. Техника игры в нападении (стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары).</p> <p>2. Техника игры в защите (стойки, перемещения, прием, подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование).</p> <p>3. Тактика игры в нападении и защите</p> <p>(футбол)</p> <p>4. Обучение технике игры в футбол</p> <p>5. Техника передвижения, остановок, поворотов, а также техника ударов по воротам.</p> <p>(настольный теннис)</p> <p>6. Обучение стойке игрока, способам держания ракетки, передвижениям.</p> <p>7. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.</p> <p>8. Технические приемы.</p> <p>9. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.</p> <p>10. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	30	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Разработать комплекс упражнений совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности. 3. Подготовить реферат по истории развития спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис).	30	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	30	3
Атлетическая гимнастика (юноши)	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		3
	Практические работы (девушки) 1. Основные правила техники безопасности и поведения в зале		

	2. Постановка и отработка программы по классической аэробике.		
	3. Постановка и отработка программы по степ аэробике		
	4. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.- воспитание координации движений в процессе занятий		
	5. Разучивание комбинаций аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.		
	6. Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников.		
	7. Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников		
	8. Хореография стиля. Основные движения		
	9. Влияние осанки на обмен веществ человека		
	10. Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц		
	11. Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		
	12. Обобщение ранее изученного материала		
	Практические работы (юноши)		
	1. Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики		
	2. Гигиена, самоконтроль. Тренировочный цикл 43,5 часа		
	3. Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса		
	4. Гимнастические упражнения		
	5. Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.		
	6. Упражнения на тренировках		
	7. Упражнения со штангой		
	8. Техника пауэрлифтинга		
	9. Приседание со штангой, жим штанги лёжа, становая тяга		
	10. Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)		
	11. Совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Поиск в Интернете и составление комплекса аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 3. Подготовить доклад на тему «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки)» 4. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 5. Составить презентацию на тему «История развития атлетической гимнастики». 6. Разработать меню с учетом энергических затрат. 	30	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		3
	<p>Практические работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха 2. Основы техники способов передвижения на лыжах 3. Техника одновременных (бесшажный, одношажный) ходов. 4. Техника переменных двухшажного хода 5. Техника попеременного двухшажного хода 6. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними. Лыжные мази, парафин 7. Техника двухшажного конькового хода 8. Техника спусков, подъемов, торможения. 	20	

	9.Техника перехода с одного хода на другой.		
	10. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений, способствующих развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 2. Подготовить реферат на тему «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование». 3. Выполнить презентацию на тему «История развития лыжного спорта» 4. Выполнить презентацию на тему «Чемпионы олимпийских игр» 5. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	20	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические работы	20	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств.		

	3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	4.Использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;		
	5. Основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний		
	6. Влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения		
	7. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда, на различных рабочих местах		
	8.Перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда		
	9.Использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время		
	10. Учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях.		
	11. Подвижные игры должны эффективно содействовать нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.		
	12. Игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы		
	13. Физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапны-ми остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.		
	14. Игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.		

	15. Игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время 2. Подготовка и выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 3. Подготовить реферат на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 5. Провести самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. 6. На основе анализа литературы найти методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 7. Подготовить материал и разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	20	
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (самбо, дзюдо, рукопашный бой)	Содержание учебного материала		2
	Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	Практические работы	16	3
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		

	3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.		
	4.Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы и ударов руками и ногами.		
	5.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения боя.		
	6.Учебно-тренировочные схватки.		
	7.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. 2. Подготовка к эстафетам по преодолению полосы препятствий и участие в них. 3. Подготовить сообщений по выбору «Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой)». 4. Подготовка к зачёту.	16	
Итоговая аттестация	Зачет, дифференцированный зачет	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к зачет	12	
Всего:		324	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p>

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробега дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую	ЛР 9

устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Калужской областью	
Проявляющий интерес к изменению регионального рынка труда	ЛР 18
Осознающий состояние социально-экономического и культурного-исторического развития потенциала Калужской области и содействующий его развитию	ЛР 19
Демонстрирующий готовность к участию в инновационной деятельности Калужского региона	ЛР 20
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
АО «Калужский завод путевых машин и гидроприводов»	
Соблюдающий все правила, нормативные положения, технические и экологические требования, призванные обеспечить безопасность и качество продукции Общества	ЛР 21
Поставляющий заказчикам и потребителям только проверенную и правдивую информацию о своей продукции и услугах	ЛР 22
С уважением относящийся к коллегам по работе, оказывающий поддержку новым сотрудникам, следующий нормам деловой этики, поддерживающий дружелюбную атмосферу, соблюдающий установленные правила поведения	ЛР 23
Принимающий все необходимые меры для обеспечения личной	ЛР 24

безопасности и защиты людей, соблюдающий законы и постановления о защите персональных данных работников	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Калужской области «Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т. Карпова»	
Готовый к эффективной деятельности в рамках выбранной профессии, обладающий наличием трудовых навыков	ЛР 25
Проявляющий и демонстрирующий уважение и приверженность к Техникуму. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции традиций и ценностей Техникума, умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения	ЛР 26

6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ходе планирования воспитательной деятельности рекомендуется учитывать воспитательный потенциал участия студентов в мероприятиях, проектах, конкурсах, акциях, проводимых на уровне:

Российской Федерации, в том числе:

- «Россия – страна возможностей» <https://rsv.ru/>;
- «Большая перемена» <https://bolshayaperemena.online/>;
- «Лидеры России» <https://лидерыроссии.рф/>;
- «МыВместе» (волонтерство) <https://onf.ru/>;
- отраслевые конкурсы профессионального мастерства;
- движения «Абилимпикс»;

субъектов Российской Федерации (в соответствии с утвержденным региональным планом значимых мероприятий), в том числе областной фестиваль художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств», областная спортивная Лига среди команд профессиональных образовательных организаций Калужской области, отраслевые профессионально значимые события и праздники, а также **отраслевые профессионально значимые события и праздники.**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
СЕНТЯБРЬ					
1	День знаний Торжественная линейка, посвященная Российскому Дню знаний и первому звонку для первокурсников. Всероссийский открытый урок в День знаний «Современная российская наука». Классный час «650 лет Калуге»	1-3 курс	Плац техникума, учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР –Галанова Е.Б, педагог-организатор- Становова Е.В., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 16, ЛР 25

3	День окончания Второй мировой войны (комплекс мероприятий: диспуты, экскурсии, встречи)	1-2 курсов	Учебные кабинеты, Городской досуговый центр	Преподаватели истории - Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 12
7	День воинской славы. 210 лет со дня Бородинского сражения (1812)	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели истории, литературы- Гришуненков П.Г., Сергеева И.В., Матвеева С.П., Паночкина М.М., Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 12
8	Международный день распространения грамотности	1-2 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели русского языка- Гришуненков П.Г., Сергеева И.В., Матвеева С.П., Паночкина М.М.	ЛР 4, ЛР 5, ЛР 8, ЛР 16, ЛР 21
17	165 лет со дня рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857-1935)	1-4 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12,
	Разговор о Важном				
5	День знаний. Россия- страна возможностей	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 25
12	Наша страна- Россия	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 25
19	165-летие со дня рождения К.Э. Циолковского	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12,
26	День пожилого человека	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 25
21	День воинской славы (Куликовская битва, 1380 год).	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели истории- Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 12

17	<i>День освобождения Калужской области от немецко-фашистских захватчиков (1943 год)</i>	2 курс	Учебные кабинеты, Городской досуговый центр, городские библиотеки	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., преподаватель истории Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители, библиотекари – Погудина Л.В., Плетнева В.Ю.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 12
В течение месяца	<i>Онлайн-уроки финансовой грамотности</i>	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24
25-29	Неделя безопасности дорожного движения Классные часы «О безопасности на объектах транспортной инфраструктуры, на ж/д объектах. Управление автомобилем, мопедом, велосипедом, скутером в соответствии с ПДД РФ»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР-Галанова Е.Б., классные руководители, руководитель ОДО - Никольский Б.А.	ЛР 2, ЛР3
В течение месяца	Месячник первокурсника: изучение традиций и правил внутреннего распорядка; выявление лидеров и формирования студенческого актива учебных групп	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25
1-2 неделя	Комплексная диагностика обучающихся I курса: тестирование, анкетирование	1 курса	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 16, ЛР 23

	(составление социального портрета первокурсников)				
В течение месяца	Экскурсии на предприятия города «Неделя без турникета»	1-3 курс	Предприятия города	Заведующий практикой, преподаватели профессиональных дисциплин	ЛР 4, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 24
В течение месяца	Всеобуч для родителей: ознакомление с нормативно-правовыми локальными документами, регламентирующими учебный процесс, традициями образовательного учреждения, «Воспитание и обучение. Общая задача», «Безопасность студентов в образовательном пространстве»	Родители обучающихся 1-х курсов	Актальный зал, учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., педагог-психолог- Калиничева С.Л., классные руководители	ЛР 12
ОКТАБРЬ					
1	Международный день пожилых людей – проведение акции «От сердца к сердцу!»	Волонтеры	Микрорайон	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4
1	Международный день музыки	1-3 курс	Актальный зал	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 11
5	День Учителя (творческий концерт)	1-3 курс	Актальный зал	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., классные руководители, преподаватели, представители студенческого	ЛР 4, ЛР 11, ЛР 25

				самоуправления, педагог-организатор- Становова Е.В.	
16	День отца в России	1-3 курс	Актный зал	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., классные руководители, преподаватели, представители студенческого самоуправления, педагог-организатор- Становова Е.В.	ЛР 12
8	130 лет со дня рождения поэтессы, прозаика, драматурга Марины Ивановны Цветаевой (1892-1941)	1-2 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели литературы- Гришуненков П.Г.	ЛР 5, ЛР 11
	Разговор о Важном				
3	День учителя Могу ли я научить других	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 19, ЛР 23
10	День отца. Отчество – от слова отец.	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 12
17	День музыки. Что мы музыкой зовем?	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 11
24	Счастлив тот, кто счастлив у себя дома	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 12
31	День народного единства. Мы едины, мы - одна страна!	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
17	День рождения летчика, дважды Героя Советского Союза А.Т. Карпова (1917 год) (классные часы, участие в	2 курс	Учебные кабинеты, мемориал, посвященный А.Т. Карпову,	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б, руководитель ОДО – Никольский Б.А., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	<i>городских акциях, встречи)</i>		Городской досуговый центр		
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
2	День среднего профессионального образования (торжественные линейки, классные часы, посвященные истории образовательного учреждения, системы ПО, встречи с ветеранами)	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал, плац техникума	Заместитель директора по УПР, классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 25
4	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватель-организатор ОБЖ- Николаев О.С.	ЛР 1, ЛР 5, ЛР8
14	<i>Всемирный день стандартов</i>	Обучающиеся 1-3 курсов	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР, классные руководители, преподаватели	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 23, ЛР 24
15	Всемирный день математики	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели математики- Савина Е.В., Шафарж И.В.	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 14, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20
30	День памяти жертв политических репрессий – Уроки памяти	1-2 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 8
В течение	Социально-психологическое	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, классные	ЛР 9

месяца	тестирование, направленное на раннее выявление незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ			руководители	
В течение месяца	Круглый стол на тему: «Как увлекательно провести время без гаджетов и интернета»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4
В течение месяца	Единый урок безопасности в сети Интернет	1-2 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели информатики	ЛР4
В течение месяца	Онлайн-уроки финансовой грамотности	Обучающиеся всех курсов	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17
В течение месяца	Введение в профессию	1 курс	Учебные кабинеты	Заведующий практикой, классные руководители	ЛР 24, ЛР 25
НОЯБРЬ					
4	День народного единства (комплекс мероприятий: участие в городских акциях, классные часы, лектории)	1-3 курс	Учебные кабинеты, учреждения культуры по месту расположения	Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б., библиотекари- Погудина Л.В., Плетнева В.Ю., классные руководители, преподаватели	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
8	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов	1-3 курс	Музей УМВД Калужской области	Руководитель ОДО – Никольский Б.А., классные руководители	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7

	внутренних дел России (экскурсия, тематические встречи с сотрудниками силовых структур и ведомств)				
20	День начала Нюрнбергского процесса	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	День матери в России (видеопоздравления, презентации)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители	ЛР 12
30	День государственного герба Российской Федерации	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., Плетнева В.Ю., Погудина Л.В.	ЛР 1, ЛР 5
	Разговор о Важном				
14	Мы разные, мы вместе. Многообразие языков и культур народов России	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 5, ЛР 8
21	День матери	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 12
28	Символы России (Гимн. Герб). Государственные символы России: история и современность	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР5
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.,	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
<i>11</i>	<i>День победного окончания</i>	1-3 курс	Учебные	Заместитель директора по УВР	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	<i>Великого стояния на Угре (1480 год) (акции, митинги)</i>		кабинеты	- Галанова Е.Б., преподаватели истории Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители, библиотекари - Погудина Л.В., Плетнева В.Ю.	
10	<i>Всемирный день науки</i>	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 15, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 20
16	Всероссийский урок «История самбо»	1-3 курс	Спортивный зал техникума	Руководитель физической культуры – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры - Василевская А.И., Галицына-Филькова Н.С.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В течение месяца	Комплекс мероприятий в рамках Всемирного дня отказа от курения: тематические лекции «Курение – коварная ловушка», видео-демонстрация социальных роликов в режиме нон-стоп, акция «Чистым воздухом дышать», спортивные соревнования	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели, педагог-психолог – Калиничева С.Л., руководитель физвоспитания-Савосина С.Д.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В течение месяца	Организация и проведение Дня открытых дверей (агитбригада, встречи)	Студенческое самоуправление, ученики школ	Актный зал, учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР - Галанова Е.Б., педагог-организатор - Становова Е.В., преподаватели профессиональных дисциплин	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
В течение	Онлайн-уроки финансовой грамотности	Обучающиеся всех курсов	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17

месяца					
ДЕКАБРЬ					
3	День Неизвестного Солдата	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал	Заместитель директора по УВР - Галанова Е.Б., руководитель ОДО - Никольский Б.А., преподаватель-организатор ОБЖ – Николаев О.С., преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
3	Международный день инвалидов	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 3
5	День добровольца (волонтера) в России	1-3 курс	Областной молодежный центр	Заместитель директора по УВР - Галанова Е.Б., педагог-организатор - Становова Е.В., классные руководители	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5
8	Международный день художника				ЛР 11
9	День Героев Отечества (тематические классные часы, встречи с Героями)	1-3 курс	Актовый зал, учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР - Галанова Е.Б., педагог-организатор - Становова Е.В., руководитель ОДО - Никольский Б.А., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
12	День Конституции Российской Федерации (Олимпиада «Конституция РФ – основной закон страны»)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., Бутырская О.А., классные руководители	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5
25	День принятия Федеральных конституционных	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели, классные руководители	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5

	законов о Государственных символах Российской Федерации				
27	190 лет со дня рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (1832-1898)	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели, классные руководители	ЛР 11
	Разговор о Важном				
5	День добровольца. Жить – значит действовать. По одиночке или вместе.	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4
12	День Героев Отечества. «Память-основа совести и нравственности» (Д. Лихачев)	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
19	День Конституции. «Повзрослеть-это значит чувствовать ответственность за других» (Г.Купер)	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5
26	Рождество. Светлый праздник Рождества	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 5, ЛР 11, ЛР 25
1	<i>День рождения Маршала Советского Союза четырежды Героя Советского Союза Г.К. Жукова (уроженца Калужской области) (тематические классные часы, спортивные</i>	1-3 курс	Учебные кабинеты, спортивный зал	Руководитель ОДО – Никольский Б.А., руководитель физического воспитания- Савосина С.Д., классные руководители, преподаватели	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	<i>соревнования, митинги)</i>				
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
<i>По графику</i>	<i>Конкурс чтецов «Литературное кафе приглашает» в рамках областного фестиваля художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств»</i>	1-3 курс	Областной молодежный центр	Педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 11, ЛР 25
<i>По графику</i>	<i>Конкурс концертных программ в рамках областного фестиваля художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств»</i>	1-4 курс	Областной молодежный центр	Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители	ЛР 11, ЛР 25
30	<i>День освобождения города Калуги от немецко-фашистских захватчиков в период Великой отечественной войны (тематические классные</i>	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	<i>часы, встречи с ветеранами)</i>				
1	Всемирный день борьбы со СПИДом (комплекс мероприятий)	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., социальный педагог – Козлова Н.И., Замараева М.М., преподаватели	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
10	Единый урок «Права человека» («Декада правовой грамотности «Права человека»)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели	ЛР 2, ЛР 4
9	Международный день борьбы с коррупцией (Классный час: «Основы антикоррупционного поведения молодежи – часть правовой культуры», анкетирование, викторина)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели, классные часы	ЛР 2, ЛР 4
В течение месяца	Олимпиады по общеобразовательным учебным предметам	1-2 курс	Учебные кабинеты	Председатель ЦК – Балашова Н.А., преподаватели	ЛР 15, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 20
ЯНВАРЬ					
25	День российского студенчества (викторина, челлендж)	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал	Педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 2
27	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (классные часы, литературно-музыкальная композиция)	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал, городской досуговый центр	Классные руководители, преподаватели истории Анисимова И.Д., Балакшиева Н.К.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	День освобождения	1-3 курс	Учебные	Педагоги доп. Образования-	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста		кабинеты, актовый зал	Никольский Б.А., Зятев И.В.	
	Разговор о Важном				
16	Цифровая безопасность. Кибербезопасность: основы	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4
23	День снятия блокады Ленинграда. «Ты выжил, город на Неве»	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
30	160 лет со дня рождения К.С. Станиславского (Великие люди России). С чего начинается театр?	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 5, ЛР 11
В течение месяца	Классный час: «Профессиональная этика и культура общения»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, председатель ЦК – Симакова Е.Г.	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
В течение месяца	Краеведческий вечер «Мой город Калуга: имена, события, факты» (фотовыставка, экскурсия)	1 курс	Актовый зал, учебные кабинеты	Председатель ЦК – Балашова Н.А., преподаватели	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
В течение месяца	Встречи с работниками Центра занятости (проведение тренингов, лекция по самозанятости)	2-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УПР, заведующий практикой, классные руководители	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
ФЕВРАЛЬ					
2	80 лет со дня победы				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве				
8	День российской науки (Олимпиады по учебным дисциплинам)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Председатели ЦК – Балашова Н.А., Симакова Е.Г.	ЛР 4, ЛР 5
15	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (памятные акции, экскурсия, встречи)	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал, Мемориальный комплекс на пл. Победы г. Калуги	Руководитель ОДО – Никольский Б.А., преподаватель-организатор ОБЖ – Николаев О.С., классные руководители, преподаватели	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
21	Международный день родного языка (конкурс кроссвордов, викторина)	1-2 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели русского языка – Сергеева И.В., Гришуненков П.Г., Матвеева С.П., Паночкина М.М.	ЛР 5
23 (в течение месяца)	День защитника Отечества (Патриотический месячник)	1-2 курс	Учебные кабинеты, плац техникума	Руководитель ОДО – Никольский Б.А., преподаватели дополнительного образования-Зятев И.В., Бахаев В.А., преподаватель-организатор ОБЖ – Николаев О.С., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
	Разговор о Важном				
6	День российской науки. Ценность научного познания	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4, ЛР 5,
13	Россия и мир. Россия в	1 курс	Учебные	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5

	мире		кабинеты		
20	День защитника Отечества (День Армии). «Признательность доказывается делом» (О. Бальзак)	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	Забота о каждом. Нет ничего невозможного	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 3
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
<i>По графику</i>	<i>Конкурс солдатской песни в рамках областного фестиваля художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств»</i>	1-3 курс	Областной молодежный центр	Педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 5, ЛР 11
10-14	Неделя профессиональных дисциплин	2-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 15, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 20
В течение месяца	Онлайн-уроки финансовой грамотности	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17
МАРТ					
8	Международный женский день (праздничный	1-3 курс	Актный зал	Педагог-организатор – Становова Е.В., классные	

	концерт)			руководители	
13	110 лет со дня рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913-2009)	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели литературы Гришуненков П.Г.	ЛР 5, ЛР 11
18	День воссоединения Крыма с Россией (участие в акциях, тематические классные часы)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., библиотекари – Погудина Л.В., Плетнева В.Ю., классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	Всемирный день театра	1-3 курс	Актный зал	Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители	ЛР 5, ЛР 11
28	155 лет со дня рождения писателя Максима Горького (1868-1936)	1 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели литературы Гришуненков П.Г.	ЛР 5, ЛР 11
	Разговор о Важном				
6	Международный день. Букет от коллег	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 5, ЛР 11
13	110 лет советского писателя и поэта, автора слов гимнов РФ и СССР С.В. Михалкова. Гимн России	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	
20	День воссоединения Крыма с Россией. Крым на карте России	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	Всемирный день театра. «Искусство — это не что,	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 5, ЛР 11

	а как» (А. Солженицын)				
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
<i>По графику</i>	<i>Фотоконкурс в рамках областного фестиваля художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств»</i>	1-3 курс	Областной молодежный центр	Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители	ЛР 11, ЛР 25
В течение месяца	Классный час: «Самопрезентация – путь к успеху на рынке труда»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УПР, Классные руководители	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17
В течение месяца	Классный час: «Радикал-экстремизм... Видишь ли ты грань?» (сообщения, дискуссия по профилактике радикального поведения молодежи)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3
В течение месяца	Тематические встречи с сотрудниками правоохранительных органов: «Будь внимателен!» (беседа по профилактике травматизма в процессе учебы и в быту).	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 3

	Профилактика травматизма на объектах ж/д транспорта				
В течение месяца	Организация и проведение Дня открытых дверей (встречи, агитбригады, проведение мастер-классов)	Студенческий актив	Актный зал, учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б., Заместитель директора по УПР, заведующий практикой, председатель ЦК – Симакова Е.Г., педагог-организатор- Становова Е.В.	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
В течение месяца	Олимпиада профессионального мастерства	2-3 курс	Учебные кабинеты, мастерские	Заместитель директора по УПР, заведующий практикой, председатель ЦК Симакова Е.Г., преподаватели	ЛР 15, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 20
В течение месяца	Онлайн-уроки финансовой грамотности	Обучающиеся всех курсов	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17
АПРЕЛЬ					
1	150 лет со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873-1943)				ЛР 11
12	День космонавтики (экскурсии в музей космонавтики, встречи, литературно-музыкальный лекторий)	1-2 курс	Учебные кабинеты, актовый зал, городской досуговый центр	Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б., председатель ЦК – Балашова Н.А, педагог-организатор- Становова Е.В., преподаватели, классные руководители	ЛР 5, ЛР 11
12	200 лет со дня рождения русского классика и драматурга Александра				ЛР 5, ЛР 11

	Николаевича Островского (1823-1886)				
19	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны (тематические классные часы)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
22	Всемирный день Земли (акция, викторина)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Председатели ЦК – Балашова Н.А., Симакова Е.Г.. преподаватели	ЛР 10, ЛР 23
27	День российского парламентаризма				ЛР 2, ЛР 7
	Разговор о Важном				
3	День космонавтики. Мы - первые. Как войти в историю?	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 3, ЛР 5
10	Память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками. Есть такие вещи, которые нельзя простить?	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
17	День Земли. Эко логично VS вредно	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 10, ЛР 23
24	День труда. «Если ты не умеешь использовать минуту, ты зря проведешь и час, и день, и всю	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25

	жизнь» (А. Солженицын)				
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В течение месяца	Всемирный День здоровья Спортивное мероприятие «Здоровью надо помогать», Классный час: «О правилах поведения в общественных местах. Вредные привычки и их профилактика. Как отказаться от сигареты?»	1-2 курс	Спортивный стадион	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., классные руководители	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В течение месяца	Встречи с работниками Центра занятости: «Мое будущее – в моей профессии»	3курс	Учебные кабинеты, актовый зал	Заместитель директора по УПР, Классные руководители	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
В течение месяца	Классный час: «Как не стать жертвой мошенников. О мошенничестве с использованием средств мобильной связи и Интернета»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 4
В течение месяца	Классный час: «Жизненные ценности современной молодежи». «Коррупция как особый вид правонарушений»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 8
В течение	Организация и проведение Дня открытых дверей	Студенческий актив	Актовый зал, учебные	Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б.,	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25

месяца	(встречи, агитбригады, проведение мастер-классов)		кабинеты	Заместитель директора по УПР, заведующий практикой, председатель ЦК – Симакова Е.Г., педагог-организатор-Становова Е.В.	
В течение месяца	Уборка и благоустройство территории, помещений и аудиторий «Сделаем будущее чистым!»	1-2 курс	Территория образовательного учреждения, учебные кабинеты	Преподаватели, мастера производственного обучения, классные руководители	ЛР 10, ЛР 23
В течение месяца	Онлайн-уроки финансовой грамотности	Обучающиеся всех курсов	Учебные кабинеты	Классные руководители, преподаватели	ЛР 4, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 16, ЛР 17
МАЙ					
1	Праздник Весны и Труда (фотовыставка, участие в мероприятиях города)	1-3курс	Актный зал	Заместитель директора по УВР -Галанова Е.Б., классные руководители	ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25
9	День Победы (комплекс мероприятий); Международная акция «Георгиевская ленточка»; Международная акция «Диктант Победы»	1-3 курс	Учебные кабинеты, актовый зал, городской досуговый центр	Заместитель директора по УВР -Галанова Е.Б., руководитель ОДО – Никольский Б.А., преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
13	240 лет со дня основания Черноморского флота	1 курс	Учебные кабинеты	Педагоги доп.образования – Никольский Б.А., Зятев И.В.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
18	320 лет со дня основания Балтийского флота	1 курс	Учебные кабинеты	Педагоги доп.образования – Никольский Б.А., Зятев И.В.	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
20	Всемирный день метрологии	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР, классные руководители,	ЛР 10, ЛР 23

				преподаватели	
24	День славянской письменности и культуры (тематический классный час)	1-2 курс	Учебные кабинеты	Председатель ЦК – Балашова Н.А., преподаватели, классные руководители, библиотекари – Погудина Л.В., Плетнева В.Ю.	ЛР 5, ЛР 11
	Разговор о Важном				
4	День Победы. Бессмертный полк. «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести»	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
15	День детских общественных организаций. О важности социально-общественной активности	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 2
22	Про счастье. «Счастлив не тот, кто имеет все самое лучшее, а тот, кто извлекает все лучшее из того, что имеет» (Конфуций)	1 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 12
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.,	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В течение месяца	Классный час: «Как преодолевать тревогу?», «Способы решения	1 курс	Учебные кабинеты	Педагог-психолог – Калиничева С.Л., Классные руководители	ЛР 12

	конфликтов дома и в образовательном учреждении»				
В течение месяца	Классный час: «Взаимодействие в семье. Проявление любви, способы общения и разрешения конфликтов»	2 курс	Учебные кабинеты	Педагог-психолог – Калиничева С.Л., социальный педагог- Козлова Н.И., Замараева М.М., Классные руководители	ЛР 12, ЛР 25
В течение месяца	Всероссийский экологический квест	1-2 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР 10, ЛР 23
ИЮНЬ					
1	День защиты детей (Фотомарафон «Мое детство» в социальных сетях, благотворительные акции)	1-3 курс, волонтеры	Группа «ВКон-такте»	Классные руководители, педагог-организатор – Становова Е.В.	ЛР 12
6	День русского языка (лекторий)	1-2 курс	Учебные кабинеты	Председатель ЦК – Балашова Н.А., библиотекарь- Погудина Л.В., Плетнева В.Ю.	ЛР 5
12	День России (участие в патриотических акциях, олимпиада по истории, посвященная Дню России) Всероссийская акция «Мы – граждане России!»	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР -Галанова Е.Б., преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
22	День памяти и скорби (патриотические акции, тематические классные часы)	1-3 курс	Учебные кабинеты	Заместитель директора по УВР -Галанова Е.Б., преподаватели, классные руководители	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5
27	День молодежи – комплекс	1-2 курс	Актный зал,	Заместитель директора по УВР	ЛР 2, ЛР 6, ЛР 10

	мероприятий		учебные кабинеты	-Галанова Е.Б., педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители	
<i>По графику</i>	<i>Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО</i>	1-3 курс	Спортивные площадки города Калуги	Руководитель физического воспитания – Савосина С.Д., преподаватели физической культуры – Василевская А.И.	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16
В первой половине месяца	Классный час: «Безопасное лето»	1-2 курс	Учебные кабинеты	Классные руководители	ЛР2
28-30	Торжественное вручение дипломов	4 курс	Актный зал	Директор- Драницына Т.Ю., заместитель директора по УР – Голубева О.В., заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., педагог-организатор Становова Е.В., классные руководители	ЛР 11, ЛР 12, ЛР 25

Приложение 1

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн.)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
3. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
5. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
7. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
8. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
9. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
11. Координационный тест -челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
12. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
13. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования. Сдача норм ГТО осуществляется один раз в течении учебного года, по двум ступеням испытаний (рекомендовано).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)