

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла  
по программам подготовки специалистов среднего звена  
технологический профиль

Калуга  
2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации (приказ от 17 мая 2012 года № 413, в ред. от 29.06.2017 г.) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол от 21 июля 2015 г. № 3); зарегистрирована в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО 20.06.2016 г., регистрационный номер ООЦ-15-160620).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) технологического профиля по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Организация-разработчик:

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

Разработчик: Василевская Анастасия Игоревна – преподаватель физической культуры

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

Протокол от «4» мая 2022 г. № 9.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 4  |
| Общая характеристика учебного предмета.....   | 6  |
| Место учебной дисциплины в учебном плане.....   | 9  |
| Результаты освоения учебного предмета.....  | 10 |
| Содержание учебной дисциплины.....  | 12 |
| Тематическое планирование.....  | 18 |
| Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся учебно-методическое и материально-техническое обеспечение..... | 20 |
| Контроль и освоение результатов освоения обучающимися учебного предмета в части достижения личностных результатов ..          | 26 |
| Мероприятия, запланированные на период реализации учебного предмета согласно календарному плану воспитательной работы....     | 30 |
| Литература.....   | 50 |
| Приложение.....   | 52 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения курса физическая культура в ГБПОУ КО «ККМТ им. А.Т.Карпова» в ходе реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 No 06-259). Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества

в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, элементы единоборств). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных

образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: основная, подготовительная и специальная.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования ППССЗ.



## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

В учебных планах ОПОП СПО «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **• личностных:**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

**ЛР 3** Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

**ЛР 9** Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

**ЛР 13** Умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы

**ЛР 16** Проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия

### **• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

### **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов

*1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

*2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий*

физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает

резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **5. Виды спорта по выбору**

### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

*Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

### ***Элементы единоборства***

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.*

*Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный*

*анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).*

*Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).*

*Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,*



*«Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры . Самоконтроль при занятиях единоборствами.*

*Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением общего среднего образования обязательная учебная нагрузка составляет: 120 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия – 120 часов. Предусмотрено выполнение индивидуального (ых) проекта (ов) (п. 18.3.1. ФГОС СОО).

| Наименования темы  | Количество часов                         |
|--|--|
|  | Обязательная аудиторная учебная нагрузка |
| <b>Теоретическая часть.</b>  |  |
| 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                     | 2  |
| 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 1  |
| 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 1  |
| 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  | 1  |
| 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1  |
| 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста   | 1  |
| <b>Итого</b>   | <b>7</b>                                 |
| <b>Практическая часть.</b>   |  |
| Учебно-тренировочные занятия   |  |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка   | 16                                       |
| 2. Гимнастика  | 16                                       |
| 3. Лыжная подготовка   | 16                                       |
| 5. Виды спорта по выбору   | 34                                       |
| 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.   | 24                                       |
| 5.2. Элементы единоборств.   | 10                                       |

|  |            |
|--|------------|
| 4. Спортивные игры (по выбору)                           | 28         |
| 4.1. Волейбол  | 10         |
| 4.2. Футбол  | 18         |
| Итоговая аттестация<br>(зачет, дифференцированный зачет) | 3          |
| <b>Итого</b>   | <b>113</b> |
| <b>Всего</b>   | <b>120</b> |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения   | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)  |
|---|---|
| <b>Теоретическая часть</b>  |   |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО   | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>  |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>   |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>   |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования</p>  |
| <b>Практическая часть</b>                   |   |
| Учебно-методические занятия                 | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>         |   |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>  |
| 2. Лыжная подготовка                        | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>  |
| 3. Гимнастика                                    | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>   |
| 4. Спортивные игры                               | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| Виды спорта по выбору                            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>   |
| 1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>   |
| 2. Элементы единоборства                         | <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>   |
| Внеаудиторная само-                              | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.  |

|                    |   |
|--------------------|---|
| стоятельная работа | Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
|--------------------|---|

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами – не предусмотрено.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина,

брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки

баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- 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.

Для проведения учебно-методических занятий комплект



мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТАВ ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания<br/>(дескрипторы)</b>  | <b>Код личностных<br/>результатов<br/>реализации программы<br/>воспитания</b> |
|---|---|
| <p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>  | <b>ЛР 1</b>   |
| <p>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.</p>   | <b>ЛР 2</b>   |
| <p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p> | <b>ЛР 3</b>   |
| <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового</p>                                       | <b>ЛР 4</b>   |

|   |              |
|---|--------------|
| следа»  |              |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права | <b>ЛР 5</b>  |
| Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.  | <b>ЛР 6</b>  |
| Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей   | <b>ЛР 7</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение  | <b>ЛР 8</b>  |
| Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.  | <b>ЛР 9</b>  |
| Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания,  | <b>ЛР 10</b> |

|   |       |
|---|-------|
| предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них   |       |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике | ЛР 11 |
| Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.   | ЛР 12 |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания,<br/>определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>  |       |
| Умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы   | ЛР 13 |
| Способный быстро адаптироваться в условиях частой смены промышленных технологий   | ЛР 14 |
| Демонстрирующий самостоятельность, организованность в решении профессиональных задач  | ЛР 15 |
| Проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия  | ЛР 16 |
| Способный оперативно принять решение в сложившихся производственных проблемах, связанных с автоматизацией производства, выборе на основе анализа вариантов оптимального прогнозирования последствий решения   | ЛР 17 |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания,<br/>определенные Калужской областью</b>   |       |
| 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 |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания,</b>   |       |

| <b>определенные ключевыми работодателями</b>  |              |
|---|--------------|
| <b>ПАО «ПАО «Калужский турбинный завод»»</b>  |              |
| Способность к самообразованию и профессиональному развитию по выбранной специальности   | <b>ЛР 21</b> |
| Умение грамотно использовать профессиональную документацию  | <b>ЛР 22</b> |
| Готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде   | <b>ЛР 23</b> |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания,<br/>определенные Государственным бюджетным профессиональным образовательным<br/>учреждением Калужской области<br/>«Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т. Карпова»</b> |              |
| Готовый к эффективной деятельности в рамках выбранной профессии, обладающий наличием трудовых навыков   | <b>ЛР 24</b> |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение и приверженность к Техникуму. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции традиций и ценностей Техникума, умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения                            | <b>ЛР 25</b> |

## МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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                             |
|-----------------|--|------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |            |                                  |  |                                     |
| <b>1</b>        | <b>День знаний</b><br>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      |
| <b>3</b>        | <b>День окончания Второй мировой войны</b> (комплекс мероприятий: диспуты,   | 1-2 курсов | Учебные кабинеты, Городской      | Преподаватели истории - Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители                         | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 12 |

|                  |   |          |                  |  |   |
|------------------|---|----------|------------------|--|---|
|                  | экскурсии, встречи)   |          | досуговый центр  |  |   |
| <b>7</b>         | <b>День воинской славы. 210 лет со дня Бородинского сражения (1812)</b>   | 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                                       |
| <b>8</b>         | <b>Международный день распространения грамотности</b>   | 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  |
| <b>17</b>        | <b>165 лет со дня рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857-1935)</b>              | 1-4 курс | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12,                              |
|                  | <b>Разговор о Важном</b>  |          |                  |  |   |
| <b>5</b>         | <b>День знаний. Россия-страна возможностей</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 25                              |
| <b>12</b>        | <b>Наша страна- Россия</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 25                              |
| <b>19</b>        | <b>165-летие со дня рождения К.Э. Циолковского</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12,                              |
| <b>26</b>        | <b>День пожилого человека</b>   | 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                                       |
| 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<br>Классные часы «О безопасности на объектах транспортной инфраструктуры, на ж/д | 1-3 курс | Учебные кабинеты | Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б., классные руководители, руководитель ОДО - Никольский Б.А.                             | ЛР 2, ЛР 3  |

|                  |  |                                 |                              |   |                                  |
|------------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|
|                  | объектах. Управление автомобилем, мопедом, велосипедом, скутером в соответствии с ПДД РФ»  |                                 |                              |   |                                  |
| 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 (составление социального портрета первокурсников)   | 1 курса                         | Учебные кабинеты             | Классные руководители   | ЛР 3, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 16, ЛР 23   |
| 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 | Актный зал, учебные кабинеты | Заместитель директора по УВР – Галанова Е.Б., педагог-психолог-Калиничева С.Л., классные руководители | ЛР 12                            |
| <b>ОКТАБРЬ</b>   |  |                                 |                              |   |                                  |
| <b>1</b>         | <b>Международный день</b>  | Волонтеры                       | Микрорайон                   | Заместитель директора по УВР –  | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4                 |



|           |  |          |                     |  |   |
|-----------|--|----------|---------------------|--|---|
|           | <b>пожилых людей –</b><br>проведение акции «От сердца<br>к сердцу!»  |          |                     | Галанова Е.Б., педагог-организатор –<br>Становова Е.В.   |   |
| <b>1</b>  | <b>Международный день<br/>музыки</b>   | 1-3 курс | Актальный зал       | Заместитель директора по УВР –<br>Галанова Е.Б., педагог-организатор –<br>Становова Е.В.   | ЛР 11                                     |
| <b>5</b>  | <b>День Учителя</b> (творческий<br>концерт)  | 1-3 курс | Актальный зал       | Заместитель директора по УВР –<br>Галанова Е.Б., классные<br>руководители, преподаватели,<br>представители студенческого<br>самоуправления, педагог-организатор-<br>Становова Е.В. | ЛР 4, ЛР 11, ЛР 25                        |
| <b>16</b> | <b>День отца в России</b>  | 1-3 курс | Актальный зал       | Заместитель директора по УВР –<br>Галанова Е.Б., классные<br>руководители, преподаватели,<br>представители студенческого<br>самоуправления, педагог-организатор-<br>Становова Е.В. | ЛР 12                                     |
| <b>8</b>  | <b>130 лет со дня рождения</b><br><b>поэтессы, прозаика,</b><br><b>драматурга Марины</b><br><b>Ивановны Цветаевой (1892-</b><br><b>1941)</b> | 1-2 курс | Учебные<br>кабинеты | Преподаватели литературы-<br>Гришуненков П.Г.  | ЛР 5, ЛР 11                               |
|           | <b>Разговор о Важном</b>   |          |                     |  |   |
| <b>3</b>  | <b>День учителя Могу ли я</b><br><b>научить других</b>   | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты | Классные руководители  | ЛР 4, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 19,<br>ЛР 23 |
| <b>10</b> | <b>День отца. Отчество – от</b><br><b>слова отец.</b>  | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты | Классные руководители  | ЛР 12                                     |
| <b>17</b> | <b>День музыки. Что мы</b><br><b>музыкой зовем?</b>  | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты | Классные руководители  | ЛР 11                                     |
| <b>24</b> | <b>Счастлив тот, кто счастлив</b><br><b>у себя дома</b>  | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 12            |
| <b>31</b> | <b>День народного единства.</b>  | 1 курс   | Учебные             | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                     |

|                   |   |                        |   |   |  |
|-------------------|---|------------------------|---|---|--|
|                   | <b>Мы едины, мы - одна страна!</b>  |                        | кабинеты                                      |   |  |
| <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 месяца  | Социально-психологическое тестирование, направленное на раннее выявление незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ                        | 1-3 курс               | Учебные кабинеты                              | Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, классные руководители                                     | ЛР 9                                   |

|                  |  |                         |   |   |   |
|------------------|--|-------------------------|---|---|---|
| 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                            |
| <b>НОЯБРЬ</b>    |  |                         |   |   |   |
| <b>4</b>         | <b>День народного единства</b> (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                   |
| <b>8</b>         | <b>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России</b> (экскурсия, тематические встречи с сотрудниками силовых структур и ведомств) | 1-3 курс                | Музей УМВД Калужской области                                | Руководитель ОДО – Никольский Б.А., классные руководители   | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7                        |
| <b>20</b>        | <b>День начала Нюрнбергского процесса</b>  | 1-3 курс                | Учебные кабинеты  | Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д,Балакшеева Н.К.   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                   |
| <b>27</b>        | <b>День матери в России</b> (видеопоздравления, презентации)   | 1-3 курс                | Учебные кабинеты  | Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители   | ЛР 12                                   |
| <b>30</b>        | <b>День государственного герба Российской Федерации</b>  | 1-3 курс                | Учебные кабинеты  | Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д,Балакшеева Н.К., Плетнева В.Ю.,   | ЛР 1, ЛР 5                              |

|                   |   |          |                                   |   |                            |
|-------------------|---|----------|-----------------------------------|---|----------------------------|
|                   |   |          |                                   | Погудина Л.В.   |                            |
|                   | <b>Разговор о Важном</b>  |          |                                   |   |                            |
| <b>14</b>         | <b>Мы разные, мы вместе. Многообразие языков и культур народов России</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 5, ЛР 8                 |
| <b>21</b>         | <b>День матери</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 12                      |
| <b>28</b>         | <b>Символы России (Гимн. Герб). Государственные символы России: история и современность</b>   | 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 Великого стояния на Угре (1480 год) (акции, митинги)</i>  | 1-3 курс | Учебные кабинеты                  | Заместитель директора по УВР - Галанова Е.Б., преподаватели истории Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., классные руководители, библиотекари - Погудина Л.В., Плетнева В.Ю. | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5      |
| 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 | 1-3 курс | Учебные кабинеты                  | Классные руководители, преподаватели, педагог-психолог – Калиничева С.Л., руководитель физвоспитания- Савосина С.Д.   | ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16         |

|                  |  |   |                               |   |  |
|------------------|--|---|-------------------------------|---|--|
|                  | роликов в режиме нон-стоп, акция «Чистым воздухом дышать», спортивные соревнования |   |                               |   |  |
| 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 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              |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>   |  |   |                               |   |  |
| <b>3</b>         | <b>День Неизвестного Солдата</b>   | 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                                |
| <b>3</b>         | <b>Международный день инвалидов</b>  | 1-3 курс                                  | Учебные кабинеты              | Классные руководители   | ЛР 2, ЛР 3   |
| <b>5</b>         | <b>День добровольца (волонтера) в России</b>                                       | 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                               |
| <b>8</b>         | <b>Международный день художника</b>  |   |                               |   | ЛР 11  |
| <b>9</b>         | <b>День Героев Отечества</b> (тематические классные часы, встречи с Героями)       | 1-3 курс                                  | Актный 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                                |
| <b>12</b>        | <b>День Конституции Российской Федерации</b> (Олимпиада «Конституция               | 1-3 курс                                  | Учебные кабинеты              | Преподаватели истории, обществознания – Анисимова И.Д., Балакшеева Н.К., Бутырская О.А.,  | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5                               |

|    |  |          |                                  |  |                        |
|----|--|----------|----------------------------------|--|------------------------|
|    | РФ – основной закон страны»)   |          |                                  | классные руководители  |                        |
| 25 | <b>День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации</b>                                       | 1-3 курс | Учебные кабинеты                 | Преподаватели, классные руководители   | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5 |
| 27 | <b>190 лет со дня рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (1832-1898)</b>                                       | 1 курс   | Учебные кабинеты                 | Преподаватели, классные руководители   | ЛР 11                  |
|    | <b>Разговор о Важном</b>   |          |                                  |  |                        |
| 5  | <b>День добровольца. Жить – значит действовать. По одиночке или вместе.</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты                 | Классные руководители  | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4       |
| 12 | <b>День Героев Отечества. «Память-основа совести и нравственности» (Д. Лихачев)</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты                 | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5  |
| 19 | <b>День Конституции. «Повзрослеть-это значит чувствовать ответственность за других» (Г.Купер)</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты                 | Классные руководители  | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5 |
| 26 | <b>Рождество. Светлый праздник Рождества</b>   | 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</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>часы, спортивные 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 часы, встречи с ветеранами)</i>   | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители, преподаватели  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |

|                  |   |          |  |  |                            |
|------------------|---|----------|--|--|----------------------------|
| 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 |
| <b>ЯНВАРЬ</b>    |   |          |  |  |                            |
| 25               | <b>День российского студенчества</b> (викторина, челлендж)  | 1-3 курс | Учебные кабинеты, актовый зал                            | Педагог-организатор – Становова Е.В.   | ЛР 2                       |
| 27               | <b>День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады</b> (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               | <b>День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста</b>                             | 1-3 курс | Учебные кабинеты, актовый зал                            | Педагоги доп. Образования- Никольский Б.А., Зятев И.В.   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5      |
|                  | <b>Разговор о Важном</b>  |          |  |  |                            |



|                  |  |          |  |   |  |
|------------------|--|----------|--|---|--|
| <b>16</b>        | <b>Цифровая безопасность. Кибербезопасность: основы</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты   | Классные руководители   | ЛР 4   |
| <b>23</b>        | <b>День снятия блокады Ленинграда. «Ты выжил, город на Неве»</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты   | Классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>30</b>        | <b>160 лет со дня рождения К.С. Станиславского (Великие люди России). С чего начинается театр?</b>                     | 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   | Актный зал, учебные кабинеты   | Председатель ЦК – Балашова Н.А., преподаватели  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>   |  |          |  |   |  |
| <b>2</b>         | <b>80 лет со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве</b>   |          |  |   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>8</b>         | <b>День российской науки (Олимпиады по учебным дисциплинам)</b>  | 1-3 курс | Учебные кабинеты   | Председатели ЦК – Балашова Н.А., Симакова Е.Г.  | ЛР 4, ЛР 5   |
| <b>15</b>        | <b>День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (памятные акции, экскурсия, встречи)</b> | 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                                |
| <b>21</b>        | <b>Международный день родного языка (конкурс</b>   | 1-2 курс | Учебные кабинеты   | Преподаватели русского языка – Сергеева И.В., Гришуненков П.Г.,   | ЛР 5   |

|                                    |   |          |   |   |                       |
|------------------------------------|---|----------|---|---|-----------------------|
|                                    | <b>кресвордов, викторина)</b>   |          |   | Матвеева С.П., Паночкина М.М.   |                       |
| <b>23</b><br>(в течение<br>месяца) | <b>День защитника<br/>Отечества</b> (Патриотический<br>месячник)  | 1-2 курс | Учебные<br>кабинеты, плац<br>техникума  | Руководитель ОДО – Никольский<br>Б.А., преподаватели дополнительного<br>образования- Зятев И.В., Бахаев В.А.,<br>преподаватель-организатор ОБЖ –<br>Николаев О.С., классные<br>руководители | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
|                                    | <b>Разговор о Важном</b>  |          |   |   |                       |
| <b>6</b>                           | <b>День российской науки.<br/>Ценность научного<br/>познания</b>  | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 4, ЛР 5,           |
| <b>13</b>                          | <b>Россия и мир. Россия в<br/>мире</b>  | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>20</b>                          | <b>День защитника Отечества<br/>(День Армии).<br/>«Признательность<br/>доказывается делом» (О.<br/>Бальзак)</b>   | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>27</b>                          | <b>Забота о каждом. Нет<br/>ничего невозможного</b>   | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 2, ЛР 3            |
| <i>По<br/>графику</i>              | <i>Участие в областной Лиге<br/>среди команд ПОО КО</i>   | 1-3 курс | Спортивные<br>площадки города<br>Калуги | Руководитель физического<br>воспитания – Савосина С.Д.,<br>преподаватели физической культуры –<br>Василевская А.И.  | ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16    |
| <i>По<br/>графику</i>              | <i>Конкурс солдатской песни в<br/>рамках областного<br/>фестиваля художественного<br/>творчества обучающихся и<br/>работников<br/>профессиональных<br/>образовательных<br/>организаций «Я вхожу в мир<br/>искусств»</i> | 1-3 курс | Областной<br>молодежный<br>центр        | Педагог-организатор – Становова Е.В.  | ЛР 5, ЛР 11           |

|                  |  |          |                  |  |   |
|------------------|--|----------|------------------|--|---|
| 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 |
| <b>МАРТ</b>      |  |          |                  |  |   |
| <b>8</b>         | <b>Международный женский день</b> (праздничный концерт)  | 1-3 курс | Актный зал       | Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители  |   |
| <b>13</b>        | <b>110 лет со дня рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913-2009)</b> | 1 курс   | Учебные кабинеты | Преподаватели литературы Гришуненков П.Г.  | ЛР 5, ЛР 11                             |
| <b>18</b>        | <b>День воссоединения Крыма с Россией</b> (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                   |
| <b>27</b>        | <b>Всемирный день театра</b>   | 1-3 курс | Актный зал       | Педагог-организатор – Становова Е.В., классные руководители  | ЛР 5, ЛР 11                             |
| <b>28</b>        | <b>155 лет со дня рождения писателя Максима Горького (1868-1936)</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты | Преподаватели литературы Гришуненков П.Г.  | ЛР 5, ЛР 11                             |
|                  | <b>Разговор о Важном</b>   |          |                  |  |   |
| <b>6</b>         | <b>Международный день. Букет от коллег</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 5, ЛР 11                             |
| <b>13</b>        | <b>110 лет советского писателя и поэта, автора слов гимнов РФ и СССР С.В. Михалкова. Гимн России</b>                                       | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  |   |
| <b>20</b>        | <b>День воссоединения Крыма с Россией. Крым на карте России</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                   |
| <b>27</b>        | <b>Всемирный день театра. «Искусство — это не что, а как» (А. Солженицын)</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты | Классные руководители  | ЛР 5, ЛР 11                             |

|                  |  |                    |                                   |   |  |
|------------------|--|--------------------|-----------------------------------|---|--|
| По графику       | Участие в областной Лиге среди команд ПОО КО   | 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                                   |
| По графику       | Фотоконкурс в рамках областного фестиваля художественного творчества обучающихся и работников профессиональных образовательных организаций «Я вхожу в мир искусств»                                    | 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). Профилактика травматизма на объектах ж/д транспорта | 1-3 курс           | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 2, ЛР 3   |
| В течение месяца | Организация и проведение Дня открытых дверей   | Студенческий актив | Актный зал, учебные кабинеты      | Заместитель директора по УВР- Галанова Е.Б., Заместитель директора  | ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25 |

|               |  |          |  |  |                       |
|---------------|--|----------|--|--|-----------------------|
|               | (встречи, агитбригады, проведение мастер-классов)  |          |  | по УПР, заведующий практикой, председатель ЦК – Симакова Е.Г., педагог-организатор- Становова Е.В.   |                       |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |          |  |  |                       |
| <b>1</b>      | <b>150 лет со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873-1943)</b>   |          |  |  | ЛР 11                 |
| <b>12</b>     | <b>День космонавтики</b> (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           |
| <b>12</b>     | <b>200 лет со дня рождения русского классика и драматурга Александра Николаевича Островского (1823-1886)</b>                               |          |  |  | ЛР 5, ЛР 11           |
| <b>19</b>     | <b>День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны</b> (тематические классные часы) | 1-3 курс | Учебные кабинеты   | Преподаватели, классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>22</b>     | <b>Всемирный день Земли</b> (акция, викторина)   | 1-3 курс | Учебные кабинеты   | Председатели ЦК – Балашова Н.А., Симакова Е.Г.. преподаватели  | ЛР 10, ЛР 23          |
| <b>27</b>     | <b>День российского парламентаризма</b>  |          |  |  | ЛР 2, ЛР 7            |
|               | <b>Разговор о Важном</b>   |          |  |  |                       |
| <b>3</b>      | <b>День космонавтики. Мы - первые. Как войти в историю?</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты   | Классные руководители  | ЛР 3, ЛР 5            |

|                   |  |          |                                   |   |  |
|-------------------|--|----------|-----------------------------------|---|--|
| <b>10</b>         | <b>Память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками. Есть такие вещи, которые нельзя простить?</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>17</b>         | <b>День Земли. Эко логично VS вредно</b>   | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 10, ЛР 23   |
| <b>24</b>         | <b>День труда. «Если ты не умеешь использовать минуту, ты зря проведешь и час, и день, и всю жизнь» (А. Солженицын)</b>  | 1 курс   | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 4, ЛР 6, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 24, ЛР 25 |
| <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<br>Спортивное мероприятие «Здоровью надо помогать»,<br>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  | 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  | 1-3 курс | Учебные кабинеты                  | Классные руководители   | ЛР 2, ЛР 4, ЛР 8                                     |

|                  |  |                         |  |   |  |
|------------------|--|-------------------------|--|---|--|
|                  | молодежи». «Коррупция как особый вид правонарушений»   |                         |  |   |  |
| 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 | 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              |
| <b>МАЙ</b>       |  |                         |  |   |  |
| <b>1</b>         | <b>Праздник Весны и Труда</b> (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 |
| <b>9</b>         | <b>День Победы</b> (комплекс мероприятий);<br><b>Международная акция «Георгиевская ленточка»;</b><br><b>Международная акция «Диктант Победы»</b> | 1-3 курс                | Учебные кабинеты, актный 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                                |
| <b>13</b>        | <b>240 лет со дня основания Черноморского флота</b>  | 1 курс                  | Учебные кабинеты   | Педагоги доп.образования – Никольский Б.А., Зятев И.В.  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>18</b>        | <b>320 лет со дня основания Балтийского флота</b>  | 1 курс                  | Учебные кабинеты   | Педагоги доп.образования – Никольский Б.А., Зятев И.В.  | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5                                |
| <b>20</b>        | <i><b>Всемирный день метрологии</b></i>  | 1-3 курс                | Учебные кабинеты   | Заместитель директора по УВР, классные руководители, преподаватели  | ЛР 10, ЛР 23   |
| <b>24</b>        | <b>День славянской письменности и культуры</b>   | 1-2 курс                | Учебные кабинеты   | Председатель ЦК – Балашова Н.А., преподаватели, классные  | ЛР 5, ЛР 11  |

|                     |  |          |   |   |                       |
|---------------------|--|----------|---|---|-----------------------|
|                     | (тематический классный час)  |          |   | руководители, библиотекари – Погудина Л.В., Плетнева В.Ю.   |                       |
|                     | <b>Разговор о Важном</b>   |          |   |   |                       |
| <b>4</b>            | <b>День Победы.<br/>Бессмертный полк.<br/>«Словом можно убить,<br/>словом можно спасти,<br/>словом можно полки за<br/>собой повести»</b>             | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>15</b>           | <b>День детских<br/>общественных<br/>организаций. О важности<br/>социально-общественной<br/>активности</b>   | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 2                  |
| <b>22</b>           | <b>Про счастье. «Счастлив не<br/>тот, кто имеет все самое<br/>лучшее, а тот, кто<br/>извлекает все лучшее из<br/>того, что имеет»<br/>(Конфуций)</b> | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 12                 |
| <i>По графику</i>   | <i>Участие в областной Лиге<br/>среди команд ПОО КО</i>  | 1-3 курс | Спортивные<br>площадки города<br>Калуги | Руководитель физического<br>воспитания – Савосина С.Д.,<br>преподаватели физической культуры –<br>Василевская А.И., | ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16    |
| В течение<br>месяца | Классный час: «Как<br>преодолевать тревогу?»,<br>«Способы решения<br>конфликтов дома и в<br>образовательном<br>учреждении»                           | 1 курс   | Учебные<br>кабинеты                     | Педагог-психолог – Калиничева С.Л.,<br>Классные руководители  | ЛР 12                 |
| В течение<br>месяца | Всероссийский<br>экологический квест   | 1-2 курс | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители   | ЛР 10, ЛР 23          |

## ИЮНЬ



|                                |  |                        |   |  |                       |
|--------------------------------|--|------------------------|---|--|-----------------------|
| <b>1</b>                       | <b>День защиты детей</b><br>(Фотомарафон «Мое детство»<br>в социальных сетях,<br>благотворительные акции)  | 1-3 курс,<br>волонтеры | Группа «ВКон-<br>такте»                 | Классные руководители, педагог-<br>организатор – Становова Е.В.  | ЛР 12                 |
| <b>6</b>                       | <b>День русского языка</b><br>(лекторий)   | 1-2 курс               | Учебные<br>кабинеты                     | Председатель ЦК – Балашова Н.А.,<br>библиотекарь- Погудина Л.В.,<br>Плетнева В.Ю.                                  | ЛР 5                  |
| <b>12</b>                      | <b>День России</b> (участие в<br>патриотических акциях,<br><b>олимпиада</b> по истории,<br>посвященная Дню России)<br><b>Всероссийская акция «Мы<br/>– граждане России!»</b> | 1-3 курс               | Учебные<br>кабинеты                     | Заместитель директора по УВР -<br>Галанова Е.Б., преподаватели,<br>классные руководители                           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>22</b>                      | <b>День памяти и скорби</b><br>(патриотические акции,<br>тематические классные часы)   | 1-3 курс               | Учебные<br>кабинеты                     | Заместитель директора по УВР -<br>Галанова Е.Б., преподаватели,<br>классные руководители                           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 ЛР 5 |
| <b>27</b>                      | <b>День молодежи</b> – комплекс<br>мероприятий   | 1-2 курс               | Актный зал,<br>учебные кабинеты         | Заместитель директора по УВР -<br>Галанова Е.Б., педагог-организатор –<br>Становова Е.В., классные<br>руководители | ЛР 2, ЛР 6, ЛР 10     |
| <i>По<br/>графику</i>          | <i>Участие в областной Лиге<br/>среди команд ПОО КО</i>  | 1-3 курс               | Спортивные<br>площадки города<br>Калуги | Руководитель физического<br>воспитания – Савосина С.Д.,<br>преподаватели физической культуры –<br>Василевская А.И. | ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16    |
| В первой<br>половине<br>месяца | Классный час: «Безопасное<br>лето»   | 1-2 курс               | Учебные<br>кабинеты                     | Классные руководители  | ЛР2                   |

## ЛИТЕРАТУРА

### Для обучающихся

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2020.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2021.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования. - М., 2021

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

Кабачков В. А., Полиевский С.А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —

Тюмень, 2020.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2021.

Тимонин А .И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо-

бие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

Хомич М. М., Эммануэль Ю .В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2020.

#### **Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2020)

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Интегрированные результаты программы воспитания обучающегося который должен:- понимать моральные ценности российской культуры;**

- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие 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)

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| №<br>п/п | Физические<br>способност<br>и | Контрольн<br>ое<br>упражнен<br>ие (тест)   | Воз<br>раст<br>, лет | Оценка            |               |                |                |               |               |
|----------|-------------------------------|--|----------------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                               |  |                      | Юноши             |               |                | Девушки        |               |               |
|          |                               |  |                      | 5                 | 4             | 3              | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные                    | Бег<br>30 м, с   | 16                   | 4,4 и<br>выше     | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|          |                               |  | 17                   | 4,3               | 5,0–4,7       | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2        | Координаци<br>онные           | Челночный<br>бег<br>3x10 м, с  | 16                   | 7,3 и<br>выше     | 8,0–<br>7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|          |                               |  | 17                   | 7,2               | 7,9–<br>7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3        | Скоростно-<br>силовые         | Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16                   | 230 и<br>выше     | 195–<br>210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–<br>190   | 160 и<br>ниже |
|          |                               |  | 17                   | 240               | 205–<br>220   | 190            | 210            | 170–<br>190   | 160           |
| 4        | Выносливос<br>ть              | 6-<br>минутный<br>бег, м   | 16                   | 1500<br>и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                               |  | 17                   | 1500              | 1300–<br>1400 | 1100           | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см   | 16                   | 15 и<br>выше      | 9–12          | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                               |  | 17                   | 15                | 9–12          | 5              | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовые                       | Подтягиван<br>ие: на<br>высокой<br>перекладин<br>е из виса,<br>кол-во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладин<br>е из виса<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 16                   | 11 и<br>выше      | 8–9           | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                               |  | 17                   | 12                | 9–10          | 4              | 18             | 13–15         | 6             |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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



## 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 3км (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      |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 3. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(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).