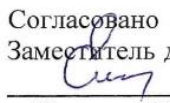
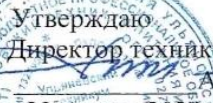


Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум питания и торговли»

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Е.И.Ерофеева
«23» июня 2026 год

Утверждаю
Директор техникума
 А.А.Красников
«23» июня 2026 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физкультурно-спортивному направлению
«Территория здоровья»

Возрастной диапазон обучающихся: **15-18 лет**
Срок реализации программы: **1 год**
Уровень освоения: базовый

Программу разработал:
Сидорова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи	8 стр.
1.3. Планируемые результаты	8 стр.
1.4. Учебно-тематический план	10 стр.
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10 стр.
 2. Комплекс организационно-педагогических условий	 11 стр.
2.1. Календарный учебный график	11 стр.
2.2. Форма аттестации/контроля	16 стр.
2.3. Оценочные материалы	17стр.
2.4. Методическое обеспечение программы	17 стр.
2.5. Условия реализации программы	17 стр.
2.6. Воспитательный компонент программы	18 стр.
 Список литературы	 22 стр.
 Приложение 1	 23 стр.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. (распоряжение № 678-р)
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)
- Устав ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»
- Локальные акты учреждения.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория здоровья» **физкультурно-спортивной направленности**

предназначена для детей 15-18 в системе дополнительного образования и рассчитана на один год обучения. Уровень освоения программы **базовый**. Программа создана в соответствии с требованиями к оформлению дополнительных общеразвивающих программ в учреждениях дополнительного образования.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

Актуальность программы. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоническому и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по программе не будут отнимать у ребят много времени, но обеспечат видимый результат.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Общая физическая подготовка» является то, что в задачи программы не входят присвоения детям спортивных разрядов. Комплекс игровых элементов, методика изучения техники исполнения, оценка эффективности усвоения программного материала отобраны по их доступности обучающимся.

Главной отличительной особенностью данной программы является воспитание успешного человека через занятия физической культурой.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа ориентирована на работу с детьми 16 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности. Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программ.

Объём и сроки освоения программы. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение по программе рассчитано на 36

рабочих недель. Продолжительность реализации программы– 144 часа. Недельный объем: обучения – 4 часа в неделю по 45 минут,

Формы и режим занятий. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе реализации программы используются также и другие формы занятий: лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и др. Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

Адресат программы: программа «Территория здоровья» предназначена для обучающихся 15-18 лет образовательных организаций всех типов и не требует предварительной подготовки. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Уровень, объём и сроки реализации программы. Уровень программы «Территория здоровья» - базовый, срок реализации – 1 год, запланированное количество часов для реализации программы - 144 часа.

Обучение по программе ведётся с использованием различных **форм обучения:** очная, с использованием элементов электронного обучения, при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой.

Режим занятий по программе при очном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (часов)	Количество часов за неделю
1	144	2	2х45 мин с перерывом 10 минут	4

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы, физкультминутки для снятия напряжения и отдыха. На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Виды занятий, использующиеся в процессе освоения программы:

- лекции,
- игры,
- конкурсы,
- соревнования и др.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формирование правильной осанки;
- обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, ;
- организовывать и проводить соревнования;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Введение (4 часа)					
		2	2			
	Знакомство с обучающимися. Цель и задачи программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1			Входная
	Нормативно-правовая база	1	1			диагностика
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка. (36 часов)					
		36		36	Практическое занятие	тестирование
	Специальные беговые и	16		16		
	Круговая тренировка.	10		10		
	ОРУ.	10		10		
3.	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (92 часа)					
		92		92	практическое занятие	Соревнования Веселые старты
	Спортивные игры (Стритбол)	24		24		
	Подвижные игры («Русская лапта», «Пионербол», «Два	48		48		
	Эстафеты.	16		16		
4.	Раздел 4. Гимнастика (10 часов)					
		10		10	практическое занятие	Соревнования
	Лазание по канату.	4		4		
	Гимнастическая полоса препятствий.	4		4		
	Кувьрки.	2		2		
5.	Итоговое занятие (2 часа)					
	Итоговое занятие.	2		2	практическое занятие	Викторина

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа (36 учебных недель).

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Дата начала занятий первого модуля – 01 сентября, дата окончания – 31 мая.

Календарно-учебный график на 2025-2026 учебный год дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Территория здоровья»

Педагог д/о – Сидорова Ирина Александровна

Место проведения: ОГБПОУ УТПиТ г. Ульяновск, ул. Кузнецова, д.18

Время проведения занятий: СР. 14.10 – 15.50 ПЯТ. 09.10 – 10.50

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	Раздел 1. Введение. (2 часа)							
1.1	Сентябрь	03		Информаторий	1	Знакомство с обучающимися. Цель и задачи программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	УТПиТ	Входная диагностика
1.2		05		Информаторий	1	Нормативно-правовая база	УТПиТ	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 часов)								
2.1.	Сентябрь	13		Практическое	2	История развития народных и подвижных игр.	УТПиТ	
2.2.		17		Практическое	2	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра в «Русскую лапту».	УТПиТ	
2.3.		20		Практическое	2	ОРУ с мячами. Игра в «Русскую лапту»	УТПиТ	
2.4.		24		Практическое	2	ОРУ в движении. Игра в «Пионербол». Подвижные Игры.	УТПиТ	
2.5.		26		Практическое	2	ОРУ в движении. Игра в стритбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.	УТПиТ	
2. 6.	Октябрь	01		Практическое	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра в стритбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.	УТПиТ	
2. 7.		03		Практическое	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стритбол по упрощенным правилам.	УТПиТ	
2. 8.		08		Практическое	2	ОФП. Подвижные игры.	УТПиТ	
2.9.		10		Практическое	2	Пионербол. Физическая подготовка.	УТПиТ	

2.10.		15		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	УТПиТ	
2.11.		17		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.12.		22		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.13.		24		Практическое	2	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	УТПиТ	
2.14.		29		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.15	Ноябрь	31		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.16.		05		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.17.		07		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	УТПиТ	
2.18.		12		Практическое	2	Физическая подготовка. Игра в «Пионербол»	УТПиТ	
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (92 часа)								
3.1.	Декабрь	14		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствия. Подвижные игры.	УТПиТ	
3.2.		19		Практическое	2	ОФП. Подвижные игры. Акробатика.	УТПиТ	
3.3.		21		Практическое	2	Эстафета с предметом. Игра в «Пионербол»	УТПиТ	
3.4.		26		Практическое	2	Специальные беговые упражнения. Челночные бег 4x10м.Игра в «Пионербол»	УТПиТ	
3.5.		28		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игры.	УТПиТ	
3.6.		03		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета. Игры.	УТПиТ	
3.7		05		Практическое	2	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	УТПиТ	
3.8.		10		Практическое	2	ОФП. Лазание по канату. Подвижные игры.	УТПиТ	
3.9.		12		Практическое	2	ОФП. Игра в стритбол по упрощенным правилам. (Броски в кольцо).	УТПиТ	

3. 10.		17		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами (мячи ,обручи, скакалки)	УТПиТ	
3. 11.		19		Практическое	2	ОФП. Игра в «Цепочка».	УТПиТ	
3. 12.		24		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	УТПиТ	
3. 13.		26		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	УТПиТ	
3. 14.		31		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	УТПиТ	
	Январь	14		Практическое	2	Игра-соревнование. Эстафеты	УТПиТ	
3. 15.		16		Практическое	2	Круговая тренировка. Промежуточный контроль.	УТПиТ	
3. 16.		21		Практическое	2	«Пионербол». «здоровый образ жизни».	УТПиТ	
3. 17.		23		Практическое	2	Круговая Тренировка. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
3. 18.		28		Практическое	2	ОФП. Игра в «Черные и белые».	УТПиТ	
3.19.		30		Практическое	2	ОФП. Игра в «Подвижные ворота».	УТПиТ	
3. 20.	Февраль	04		Практическое	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Эстафета с предметами.	УТПиТ	
3. 21.		06		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
3. 22.		11		Практическое	2	ОФП. Игра в «Точно в цель».	УТПиТ	
3. 23.		13		Практическое	2	ОФП. Игра в «Удержись за кругом».	УТПиТ	
3. 24.		18		Практическое	2	ОФП. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра в «Цепочку».	УТПиТ	
3. 25.		20		Практическое	2	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	УТПиТ	
3. 26.		25		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
		27		Практическое	2	Стритбол по упрощенным правилам. Броски в кольцо. Эстафета с баскетбольным мячом.	УТПиТ	

3.27.	Март	04		Практическое	2	ОФП. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
3. 28.		06		Практическое	2	ОФП. Игра в «Русскую лапту».	УТПиТ	
3. 29.		11		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	УТПиТ	
3.30.		13		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	УТПиТ	
3. 31.		18		Практическое	2	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	УТПиТ	
3.32.		20		Практическое	2	ОФП. Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
3.33.		25		Практическое	2	ОРУ на сопротивление. Эстафеты с предметами. Игра «Колдунчики»	УТПиТ	
3.34.		27		Практическое	2	ОФП. Подвижные игры.	УТПиТ	
3.35.	Апрель	01		Практическое	2	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Русскую лапту».	УТПиТ	
3.36.		03		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	УТПиТ	
3.37.		08		Практическое	2	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Подвижная игра «Салки».	УТПиТ	
3.38.		10		Практическое	2	Прыжки через длинную скакалку. Разные варианты салок. Личная гигиена спортсмена.	УТПиТ	
3.39.		15		Практическое	2	Разные варианты «Салки». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра в «Пионербол».	УТПиТ	
3.40.		17		Практическое	2	Игра в «Пионербол». Подвижные игры «Охотники и утки», «Осада».	УТПиТ	
3.41.		22		Практическое	2	ОФП. Прыжки с места на результат. Игра в «Русскую лапту».	УТПиТ	
3.42.		24		Практическое	2	Игра в стритбол по Упрощенным правилам. Эстафета 4x10м	УТПиТ	
3.44.		29		Практическое	2	Подвижные игры на площадке. Эстафеты с мячом и скакалками.	УТПиТ	
Раздел 4. Гимнастика (10 часов)								

4.1		04		Практическое	2	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	УТПиТ	практическое задание
4.2		07		Практическое	2	Перекат в полушпагат.	УТПиТ	
4.3		11		Практическое	2	Акробатическая комбинация№1	УТПиТ	
4.4		14		Практическое	2	Акробатическая комбинация №2	УТПиТ	
4.5		18		Практическое	2	Сдача комбинаций №1 и №2	УТПиТ	
Раздел 5. Итоговое занятие (2часа)								
05.01 .25		30		Комбинированный		Итоговое занятие. Сдача нормативов.	УТПиТ	

2.2. Форма аттестации/контроля

Процесс обучения по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Вводная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы. Формы контроля: опрос, тестирование.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце каждой темы и позволяет выявить уровень усвоения знаний по данной теме, уровень сформированности умений. Формы контроля: опрос, зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.
3. Итоговая аттестация проводится после завершения всей учебной программы. Формы контроля: зачет (контрольный норматив), участие в соревнованиях.

Способы проверки результатов освоения программы: Соревнование.

2.3. Оценочные материалы

Приложение 1.

2.4. Методическое обеспечение программы

Общие требования к обстановке в кабинете:

- ❖ оформление кабинета должно соответствовать содержанию программы, постоянно обновляться учебным материалом и наглядными пособиями;
- ❖ чистота, освещенность, проветриваемость помещения кабинета;
- ❖ физкультпаузы.

Организационное обеспечение:

- ❖ кабинет, содержащий ученические столы;
- ❖ стол педагога;
- ❖ доска;
- ❖ выставочный комплекс;

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- ☐ умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- ☐ умение создавать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- ☐ умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- ☐ постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методическое обеспечение

Компьютеры, мультимедиа, аудио-, видеоаппаратуры.

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Формировать систему знаний, отношений и позитивного опыта в области организации социального, межличностного взаимодействия (ценностно приемлемое владение необходимой, но достаточной социально-психологической информацией в области конструктивного общения).
2. Развивать в процессе деятельностно-ориентированного обучения компетенции (опыт) в области организации конструктивного общения в социуме.
3. Развивать опыт организации сотрудиического взаимодействия в группе в процессе включения в познавательную, исследовательскую, поисковую деятельность и др.
4. Формировать опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
5. Организовать образовательное пространство, позволяющие обучающимся успешно овладевать знаниями основного содержания изучаемого материала по истории возникновения и развития семейных отношений от дуально-родовой организации до наших дней.
6. Инициировать обучающихся к более глубокому и ценностно-ориентированному осознанию проблем современной семьи и поиска оптимальных путей преодоления (выхода) из возникающих конфликтных ситуаций.
7. Воспитывать ответственность за результат межличностного общения внутри семьи, развить осознанное отношение к собственной роли и позиции в выстраивании отношений в родительской семье.
8. Формировать опыт оказания помощи и поддержки окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, всех членов семьи.

Целевые ориентиры по программе:

- освоение студентами понятия о российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие социальной активности;
- формирование уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- воспитание способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;
- формирование опыта социально значимой деятельности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования студентов, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания студентов при реализации программы является организация их взаимодействий в практических упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников, самостоятельной подготовке.

В воспитательной деятельности со студентами по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки студентов в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности студенческого коллектива на основной учебной базе реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением студентов, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов

воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов студентов в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного студента, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

№	Модуль	Виды, формы и содержание деятельности
1.	Учебное занятие	Применение на учебном занятии интерактивных форм работы студентов (интеллектуальные игры, дискуссии, квесты, театрализация, «мозговой штурм», «круглый стол»; групповая работа и работа в малых группах и в парах).
2.	Внеучебная деятельность	Участие в акции «Бессмертный полк»
		Церемония поднятия флага
		Участие в Торжественной линейке, посвященной дню Памяти выпускника техникума, погибшего в ходе СВО.
		Предпрофильная подготовка
3.	Ключевые дела	Участие в праздничных мероприятиях
		Участие в конкурсе «Открытый микрофон»
		Защита индивидуальных творческих проектов
4.	Самоуправление	Участие в организации и проведении встреч с интересными людьми, фестивалей, праздников, творческих конкурсов, социальных акций.
		Участие во Всероссийском конкурсе «Большая перемена»
		Участие в региональном этапе национальной премии «Студент года»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Тренинг на свежем воздухе	11 октября	Тренинг на базе парка Владимирский сад	Фото- и видеоматериалы
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Подготовка постановки	Фото- и видеоматериалы
3	Подвижные игры на свежем воздухе	Январь	Подвижные игры	Фотоотчет об экскурсии.
4	«Масленица – ярмарка креатива»	Февраль	Праздник на площадке техникуме	Фото- и видеоматериалы
5	Посещение питомника животных	Март	Посещение питомника	Фото- и видеоматериалы
6	Игры чистоты	Апрель	Субботник	Фото- и видеоматериалы
7	Участие в параде, посвящённом Дню победы	Май	Парад	Фото- и видеоматериалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. . Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Концепция развития дополнительного образования детей. – Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р [Электронный ресурс] // <http://government.ru/docs/all/140314/>
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). – Письмо Министерства образования и науки
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.08.2020)
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/565416465> (дата обращения: 10.02.2021)
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 10.02.2021)
7. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
9. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.
10. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019.
11. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019.
12. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

Оценочные материалы.**Итоговое занятие. Сдача нормативов.*****Контрольные упражнения по общей физической подготовке***

Физические способности	Контрольные упражнения	1 курс		2 курс	
		юноши	девушки	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100 м, сек	14.1	17.2	13.8	16.8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	7.9	9.3	7.7	9.1
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	200	165	210	175
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек		5.30		5.15
	Бег 3000 м, мин/сек	12.40			12.25
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	12	10	14
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз(юн)	8		10	
	Отжимание от скамьи(дев)		12		15