

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский строительный техникум»
(ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум»)**

П Р И К А З

01 сентября 2023 г.

№ 339-П

О режиме учебных занятий на 2023-2024 уч.г.

На основании ФЗ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС СПО по специальностям и профессиям техникума, СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ N 762 от 24 августа 2022 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», методических рекомендаций МР 3.1/2.4.0206-20 по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в профессиональных образовательных организациях, календарных учебных графиков и рабочих учебных планов техникума по реализуемым специальностям и профессиям, согласования с Советом родителей (протокол № 1 от 01.09.2023), Советом студенческого самоуправления (протокол № 1 от 01.09.2023), в целях организации 2023-2024 учебного года в ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум» в условиях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Начать учебные занятия для обучающихся техникума с 01.09.2023.
2. Закончить учебные занятия в соответствии с рабочим учебным планом соответствующей образовательной программы.
3. Осуществлять реализацию образовательных программ по специальностям и профессиям техникума в очном формате и в случае необходимости с применением электронного обучения (далее - ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ) для всех обучающихся техникума очной и заочной форм обучения с использованием облачных технологий, доступных по адресу: VST34DZ@mail.ru.
4. Актуализировать имеющиеся в электронном виде методические материалы по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности, а также инструкции по размещению учебных материалов в срок до 15 сентября 2023 г. Ответственными назначить методиста Варжанцеву Е.С. и инженера ИТО Сабенина А.Н.
5. Разместить на официальном сайте техникума инструкцию для обучающихся (Приложение 1) и педагогических работников (Приложение 2) по

организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в срок до 15 сентября 2023 г. Ответственным назначить инженера ИТО Сабенина А.Н.

6. Ответственным за техническую поддержку функционирования выбранной цифровой платформы при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий назначить инженера ИТО Сабенина А.Н.

7. Ответственным за консультирование педагогических работников по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий назначить методиста Варжанцеву Е.С.

8. Ответственными за консультирование обучающихся по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий назначить преподавателей: в корпусе № 1 Фролову Е.В., Королеву О.И., Бородинова А.А., в корпусе № 2 Галушкину М.А.

9. Преподавателям актуализировать имеющиеся в электронном виде методические материалы с учетом системы дистанционного обучения, создать простые, нужные для обучающихся, ресурсы и задания, тестовые вопросы.

10. Педагогическим работникам при реализации программ с применением ЭО и ДОТ своевременно отвечать на вопросы обучающихся и ежедневно оценивать их работу с использованием различных возможностей взаимодействия друг с другом.

11. В случае перевода учебных групп на дистанционное обучение преподавателям и мастерам производственного обучения еженедельно предоставлять отчет в диспетчерскую о ходе образовательного процесса в техникуме с применением ЭО и ДОТ по форме, представленной в Приложении 3.

12. Диспетчеру при необходимости проводить корректировку расписаний занятий с учетом ресурсов, необходимых для реализации программ с применением ЭО и ДОТ.

13. Педагогическим работникам техникума при организации занятий с использованием персонального компьютера предусматривать для студентов длительность работы с его использованием не более 3 академических часов при условии, что время непосредственной работы на видеодисплейном терминале или компьютере не превышает 50% при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз, физкультминутка и физкультпауза. Для предупреждения развития переутомления при работе на видеодисплейном терминале или компьютере обучающимся необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (Приложение 4). Общая продолжительность внеучебной работы с использованием видеодисплейного терминала или компьютера не должна превышать 2 часов в неделю, а непосредственные работы на видеодисплейном терминале или компьютере - не более 1 часа при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий, как и при проведении учебных занятий. Педагогическим работникам внеучебные занятия с использованием видеодисплейного терминала или компьютера проводить после окончания учебных занятий не ранее, чем через 50 - 60 мин. Длительность работы с использованием компьютера в период производственной практики, без учебных занятий, не должна превышать 3 часов в день при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий.

14. При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий работники

техникума должны вести учет и осуществление хранения результатов образовательного процесса и внутренний документооборот на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 г. N 5485-1 «О государственной тайне», Федерального закона от 27 июля 2006 г. 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22 октября 2004 г. 25-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

15. Сотрудникам, занятым в организации учебно-воспитательного процесса, усилить контроль за допуском обучающихся до учебных занятий после перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

16. Сотрудникам, занятым в организации учебно-воспитательного процесса, использовать в работе памятку по профилактике и раннему выявлению новой коронавирусной инфекции COVID-19 (Приложение 5).

17. Установить шестидневную учебную неделю для студентов, обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена; пятидневную учебную неделю для студентов, обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

18. Установить продолжительность зимних каникул для обучающихся всех форм обучения с 29.12.2023 по 11.01.2024.

19. Установить максимальный объем учебной нагрузки:

- для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям в соответствии с требованиями ФГОС СПО, групп: ПСО 1-23, ПСО 1-22, ПСО 11-23, ПСО 11-22, ПСО 1-21, УМД 1-22, УМД 2-22, УМД 11-22, ПБ 1-22, ПБ 11-22, ПСО 1-22, ПСО 11-22, УМД 1-21, УМД 2-21, УМД 11-21, Арх 1-21, Арх 2-21, Арх 11-21, Арх 12-21, ПБ 1-21, ПБ 11-21, ПСО 1-21, ПСО 11-21, УМД 1-20, УМД 2-20, Арх 1-20, Арх 2-20, ПБ 1-20, ПСО 1-23(з), ПСО 11-23(з), ПСО 1-22(з), ПСО 11-22(з), ПСО 1-21(з), ПСО 11-21(з) - 54 академических часа в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы по освоению программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и консультации;

- для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО и ФГОС СПО по ТОП-50, групп: МШ 11-23, МД 1-23, МШ 1-23, КМ 1-23, МКХ 1-23, МД 1-22, МД 2-22, КМ 1-22, МХК 1-22, МД 1-21, МД 2-21, КМ 1-21, МКХ 1-21, АРХ 1-23, АРХ 2-23, АРХ 11-23, СТС 1-23, ЭОД 1-23, ЭОД 2-23, ОИБ 1-23, ОИБ 11-23, АД 1-23, АД 11-23, ПБ 1-23, СЭЗиС 1-23, СЭЗиС 2-23, СЭЗиС 3-23, СЭЗиС 11-23, АД 1-22, АД 11-22, СТС 1-22, СЭЗиС 1-22, СЭЗиС 2-22, СЭЗиС 3-22, СЭЗиС 11-22, Арх 1-22, Арх 2-22, Арх 11-22, ОИБ 1-22, АД 1-21, АД 11-21, СТС 1-21, СЭЗиС 1-21, СЭЗиС 2-21, СЭЗиС 3-21, СЭЗиС 11-21, АД 1-20, СТС 1-20, СЭЗиС 1-20, СЭЗиС 2-20, СЭЗиС 3-20, СЭЗиС 1-23(з), СЭЗиС 11-23(з), СЭЗиС 1-22(з), СЭЗиС 11-22(з), СЭЗиС 1-21(з), СЭЗиС 11-21(з), СЭЗиС 11-20(з), СЭЗиС 1-20(з) - 36 академических часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы по освоению программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС), программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и консультации.

20. Установить объем обязательных аудиторных занятий и практики:

- для студентов, обучающихся по специальностям в соответствии с требованиями ФГОС СПО, групп: ПСО 1-23, ПСО 1-22, ПСО 11-23, ПСО 11-22, ПСО 1-21, УМД 1-22, УМД 2-22, УМД 11-22, ПБ 1-22, ПБ 11-22, ПСО 1-22, ПСО 11-22, УМД 1-21, УМД 2-21, УМД 11-21, Арх 1-21, Арх 2-21, Арх 11-21, Арх 12-21, ПБ 1-21, ПБ 11-21, ПСО 1-21, ПСО 11-21, УМД 1-20, УМД 2-20, Арх 1-20, Арх 2-20, ПБ 1-20, ПСО 1-23(з), ПСО 11-23(з), ПСО 1-22(з), ПСО 11-22(з), ПСО 1-21(з), ПСО 11-21(з) - не более 36 академических часов в неделю;

- для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО и ФГОС СПО по ТОП-50, групп: МШ 11-23, МД 1-23, МШ 1-23, КМ 1-23, МКХ 1-23, МД 1-22, МД 2-22, КМ 1-22, МХК 1-22, МД 1-21, МД 2-21, КМ 1-21, МКХ 1-21, АРХ 1-23, АРХ 2-23, АРХ 11-23, СТС 1-23, ЭОД 1-23, ЭОД 2-23, ОИБ 1-23, ОИБ 11-23, АД 1-23, АД 11-23, ПБ 1-23, СЭЗиС 1-23, СЭЗиС 2-23, СЭЗиС 3-23, СЭЗиС 11-23, АД 1-22, АД 11-22, СТС 1-22, СЭЗиС 1-22, СЭЗиС 2-22, СЭЗиС 3-22, СЭЗиС 11-22, Арх 1-22, Арх 2-22, Арх 11-22, ОИБ 1-22, АД 1-21, АД 11-21, СТС 1-21, СЭЗиС 1-21, СЭЗиС 2-21, СЭЗиС 3-21, СЭЗиС 11-21, АД 1-20, СТС 1-20, СЭЗиС 1-20, СЭЗиС 2-20, СЭЗиС 3-20, СЭЗиС 1-23(з), СЭЗиС 11-23(з), СЭЗиС 1-22(з), СЭЗиС 11-22(з), СЭЗиС 1-21(з), СЭЗиС 11-21(з), СЭЗиС 11-20(з), СЭЗиС 1-20(з) - не более 36 академических часов в неделю и не менее 32 академических часа в неделю;

21. Для всех видов аудиторных занятий установить продолжительность академического часа 45 минут.

22. Для организации питания преподавателей и обучающихся установить продолжительность перерыва не менее 20 минут.

23. Установить расписание звонков учебных занятий:

- для преподавателей и студентов, обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с Приложением 6;

- для преподавателей и студентов, обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, в период нахождения всех учебных групп в учебном корпусе в соответствии с Приложением 7;

- для преподавателей и студентов, обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, в период нахождения ряда учебных групп на производственной практике в соответствии с Приложением 8.

24. Классным руководителям проводить классные часы в закрепленных аудиториях в соответствии с планом воспитательной работы на 2023-2024 уч.г.:

- для студентов, обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, по средам после 3 пары;

- для студентов, обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена, по средам после 3 пары.

25. Классным руководителям следующих учебных групп, осваивающих программы среднего общего образования, по понедельникам, начиная с 04.09.2023, с 8.30 до 9.15 в рамках внеурочной деятельности проводить в закрепленных аудиториях еженедельные информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности «Разговоры о важном»: МД 1-23, МШ 1-23, КМ 1-23, МКХ 1-23, МД 1-22, МД 2-22, КМ 1-22, МХК 1-22, МД 1-21, МД 2-21, КМ 1-21, МКХ 1-21, ПСО 1-23, АРХ 1-23, АРХ 2-23, СТС 1-23, ЭОД 1-23, ЭОД 2-23, ОИБ 1-23, АД 1-23, ПБ 1-23, СЭЗиС 1-23, СЭЗиС 2-23, СЭЗиС 3-23.

26. Преподавателям физической культуры организовать работу специальной медицинской группы с 01.09.2023.

27. Преподавателям и мастерам производственного обучения, осуществляющим реализацию учебных занятий, организовывать и осуществлять контроль за проведением физкультурной паузы в установленное приказом директора время.

28. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор техникума

Г.А. Голикова

Согласовано

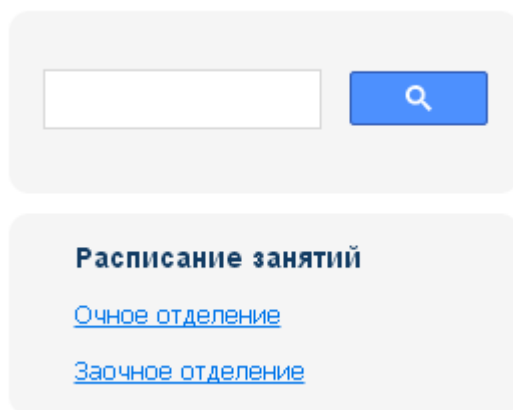
И.о.председателя профсоюзного комитета техникума

Т.А. Матвеева

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТА, ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Уважаемые студенты!

1. Для скачивания домашнего задания, Вам необходимо зайти на сайт ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум» по адресу: volbts.ru
2. В правом углу находим Расписание занятий и выбираем Очное отделение



3. Перед Вами откроется окно с расписанием (заменами) занятий. Нужно найти таблицу с ссылками по каждой группе:

1 Корпус

1 курс	2 курс	
СЭЗИС 1-20	СЭЗИС 1-19	АГ
СЭЗИС 2-20	СЭЗИС 2 -19	АГ
СЭЗИС 3-20/13-20	АД 1-19	ПЕ
АД 1-20	Арх 1-19	ПК

4. Выбираем нужную Вам группу и переходим по ссылке, щелкая по ней:

АД 1-20

ГБПОУ Волгоградский строительный техникум
сделал эту папку общей и разрешил загружать в нее файлы

[Загрузить файлы](#)

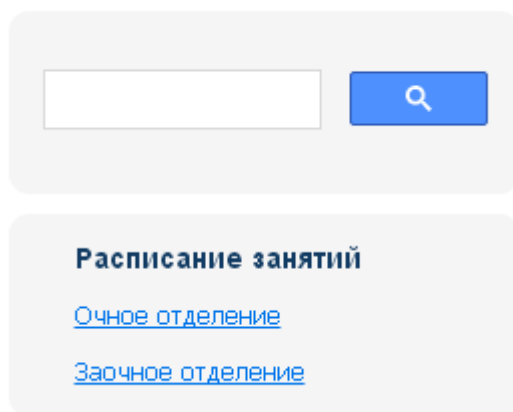
✓	📁	Иностранный язык_Шуваева	0 байт	↓
✓	📁	Кремнева М.В. Иностранный...	0 байт	↓
✓	📁	Физика Соловьев Л.Е.	0 байт	↓

5. Выбрав нужную папку, откройте ее. Ответы на домашнее задание студенты должны отправлять на электронный адрес [ПРЕПОДАВАТЕЛЯ](#) в указанный срок. В теме письма **ОБЯЗАТЕЛЬНО** указать Фамилию преподавателя, Группу и Фамилию студента.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА, ОБУЧАЮЩЕГО С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Уважаемые педагоги!

1. Прежде чем загружать задания для студентов, необходимо создать папки с нужными Вам дисциплинами, МДК, темам профессиональных модулей, практиками (согласно нагрузке) в соответствующих группах.
2. Для загрузки документов: Запустить любой доступный для Вас браузер.
3. В поисковой строке набрать Волгоградский строительный техникум (volbts.ru)
4. В правом углу найти Расписание занятий и выбрать Очное отделение.



5. Перед Вами открывается окно с расписанием (заменами) занятий. Надо найти таблицу с ссылками по каждой группе:

1 Корпус

1 курс	2 курс	
СЭЗИС 1-20	СЭЗИС 1-19	АД
СЭЗИС 2-20	СЭЗИС 2-19	АД
СЭЗИС 3-20/13-20	АД 1-19	ПЕ
АД 1-20	Арх 1-19	ПК

6. Выбрать нужную группу и перейти по ссылке, щелкая по ней:

АД 1-20

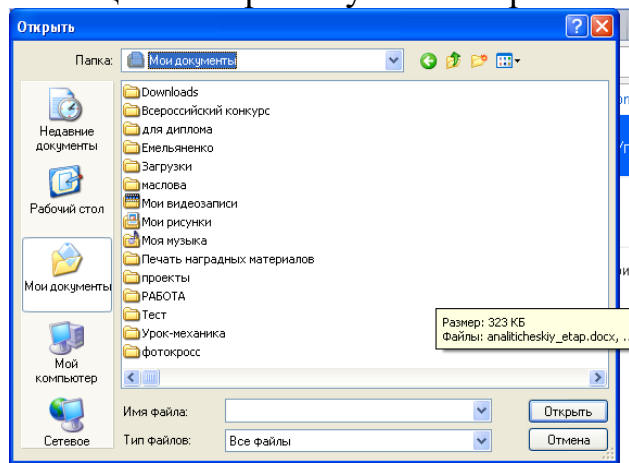
ГБПОУ Волгоградский строительный техникум
сделал эту папку общей и разрешил загружать в нее файлы

Загрузить файлы

⌵	📁	Иностранный язык_Шуваева	0 байт	⬇
⌵	📁	Кремнева М.В. Иностранный...	0 байт	⬇
⌵	📁	Физика Соловьев Л.Е.	0 байт	⬇

7. Выбрав нужную папку, нажать кнопку **Загрузить файлы**

8. Нажав на данную кнопку, перед Вами открывается диалоговое окно, с помощью которого нужно выбрать необходимый файл.



9. **УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА** - в названии файла указывать Фамилию преподавателя и название дисциплины или темы. В самом документе необходимо указывать срок, до какого числа требуется выполнить задание.

10. Выставление текущих и итоговых оценок ведется в системе ГИС-образование и журнале учета учебных занятий.

Мониторинг хода образовательного процесса в ГБПОУ
«Волгоградский строительный техникум» с применением ЭО и ДОТ
на 2023-2024 учебный год

Дата _____

Преподаватель _____

Наименование учебной нагрузки (УМ, МДК, темы, практика)	Группа	Кол-во присланных работ	Кол-во проверенных работ/Внесение данных в ГИС-образование	Консультации	Промежуточная аттестация	Другое

Преподаватель _____

Подпись

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (далее - ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

Физкультурные минутки общего воздействия

1 комплекс

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (далее - о. с.)

1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками.

3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

Повторить 6 - 8 раз, Темп быстрый.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед,

1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину.

2 и. п. 3 - 4 - то же в другую сторону.

Упражнения выполняются размашисто, динамично.

Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И. п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости.

3 - 4 - то же, но круги наружу.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс.

1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо.

4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - с шагом вправо руки в стороны.

2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и. п. 1 - 4 - то же влево.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь,

1 - руки назад.

2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки.

4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках.

1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И. п. - руки в стороны.

1 - 4 - восьмеркообразные движения руками.

5 - 8 - то же, но в другую сторону.

Руки не напрягать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса.

4 и. п.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И. п. - о. с.

1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево.

2 - руки вверх.

3 - руки за голову.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад.

2 - локти вперед.

3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках.

1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад.

2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - сидя на стуле.

1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо.

3 - 4 - то же левой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше.

2 - и. п. То же налево.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый,

3. И. п. - сидя на стуле, руки на пояс.

1 - повернуть голову направо.

2 - и. п. То же налево.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше.

2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя на стуле.

1 - голову наклонить вправо.

2 и. п. 3 - голову наклонить влево.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя.

1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад.

2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стоя или сидя, руки в стороны.

1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом.

4 и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя.

1 - голову наклонить вправо.

2 - и. п.

3 голову наклонить влево.

4 - и. п.

5 - голову повернуть направо.

6 - и. п.

7 - голову повернуть налево.

8 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - поднять плечи.

2 - опустить плечи.

Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И. п. - руки согнуты перед грудью.

1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками.

3 - 4 - то же прямыми руками.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад.

5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать.

Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения.

5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - тыльной стороной кисти на пояс.

1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед.

3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху,

1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - руки вперед, ладони книзу.

2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны.

5 - 6 - руки вперед.

7 - 8 - руки расслабленно вниз.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться.

2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад.

2 - руки за голову, голову наклонить вперед.

3 - "уронить" руки.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - руки к плечам, кисти в кулаках.

1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед.

3 - руки расслабленно вниз.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - правую руку вперед, левую вверх.

2 - переменить положение рук.

Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - упор присев.

2 - и. п. 3 наклон вперед, руки впереди.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону.

7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны.

2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны.

3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх,

4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками.

5 - 8 - то же с махом правой ногой назад.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И. п. - руки скрестно перед грудью.

1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны.

1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - выпад левой вперед.

1 - мах руками направо с поворотом туловища направо.

2 - мах руками налево с поворотом туловища налево.

Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - руки в стороны.

1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину.

3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. е.).

- 1 - руки вперед, ладони книзу.
- 2 - руки в стороны, ладони кверху,
- 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться.
- 4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - ноги врозь, немного шире плеч.

- 1 - 3 наклон назад, руки за спину.
- 3 - 4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - ноги на ширине плеч.

- 1 - руки за голову, поворот туловища направо.
 - 2 - туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад.
 - 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.
 - 4 - и. п.
 - 5 - 8 - то же в другую сторону.
- Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И. п. - руки к плечам.

- 1 - выпад вправо, руки в стороны.
 - 2 - и. п.
 - 3 - присесть, руки вверх.
 - 4 - и. п.
 - 5 - 8 - то же в другую сторону.
- Повторить 6 раз. Темп средний.

5. И. п. - ноги врозь, руки на пояс.

- 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо.
 - 5 - 8 - круговые движения туловищем влево.
- Повторить 4 раза. Темп средний.

6. И. п. - о. с.

- 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны.
 - 2 - и. п.
 - 3 - 4 - то же левой ногой.
- Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - ноги врозь, руки на пояс.
1 - голову наклонить вправо.
2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад.
3 - голову наклонить вперед.
4 - и. п.
5 - 8 - то же в другую сторону.
Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Руки за голову.
1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад.
3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.
Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с.
1 - шаг вправо, руки в стороны.
2 - повернуть кисти ладонями вверх.
3 - приставить левую ногу, руки вверх.
4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью.
5 - 8 - то же влево.
Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони.
2 - и. п.
3 - 4 то же в другую сторону.
Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе.
1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге.
4 - переменить положение ног.
5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой.
Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире.
1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад.
2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед.
4 - и. п.
5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо.
Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И. п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.
1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад.
2 - и. п.

3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу.
Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - о. с.

1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад.

2 - руки вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Правой рукой дугой внутрь.

2 - то же левой и руки вверх, встать на носки.

3 - 4 - руки дугами в стороны. И. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с.

1-е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху.

2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони.

3 - выпрямиться.

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - о. с.

1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед.

3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову.

5 - 8 - то же, но правую за голову.

Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И. п. - о. с.

1 - выпад влево, руки в стороны.

2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо,

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И. п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору.

1 - мах правой ногой вперед.

2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой.

Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И. п. - о. с.

1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад.

3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед.

5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Зрительная гимнастика после занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6, Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Обращайте внимание на состояние здоровья детей. Даже если при приходе в образовательную организацию у ребенка температура была нормальной, в течение дня у него могут появиться признаки недомогания, причем дети не всегда сразу расскажут об этом. Поэтому Вас должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ детей от участия в образовательном процессе, иных мероприятиях, отказ от еды, покрасневшие глаза, нос, насморк, кашель, жалобы на головную боль. Если такие признаки появились, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника, изолировать ребенка. При отсутствии медицинского работника в образовательной организации необходимо поставить в известность руководителя образовательной организации, который организует информирование медицинской организации, закрепленной за указанной образовательной организацией.
- При общении с детьми обращайте внимание на соблюдение ими правил профилактики инфекций - мытье рук, социальная дистанция, личная гигиена, использование антисептиков. Научите детей не чихать и кашлять в ладони. Объясните, что при этом инфекция распространяется с рук на окружающие предметы и легко передается окружающим. Все должны при чихании и кашле пользоваться одноразовыми носовыми платочками (причем пользоваться каждым платочком один раз!), а в крайнем случае - чихать в локоть. После того, как дети воспользовались носовым платком они должны обработать руки антисептиком.
- Обеспечьте режим влажной уборки и проветривания помещений, в которых планируется нахождение обучающихся. При этом дети должны быть временно переведены в другое помещение.
- Во время приема пищи обучающимися также необходимо соблюдать социальную дистанцию и следить за гигиеной - недопустимо пользование одними и теми же столовыми приборами (вилки, ложки, ножи, стаканы и др.) разными детьми.
- Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики инфекций.
- Обращайте внимание на свое здоровье. При появлении признаков простудного заболевания: боль в горле, насморк, кашель, повышение температуры, потеря обоняния - наденьте маску, прекратите общение с обучающимися и коллегами по работе, обратитесь в медпункт образовательной организации для получения инструкций о дальнейших действиях, или посетите медицинскую организацию. Не занимаетесь самолечением!

**Расписание
звонков**



Корпус № 1 (Центральный район)

**Расписание звонков
учебных занятий
на вторник, четверг, пятницу**

1 пара 8-30 – 10-00

2 пара 10-10 – 11-40

Большая перемена 30 минут

3 пара 12-10 – 13-40

4 пара 13-50 – 15-20

Большая перемена 30 минут

5 пара 15-50 – 17-20

6 пара 17-30 – 19-00

7 пара 19-10 – 20-40

8 пара 20-50 – 22-20

Корпус № 1 (Центральный район)

**Расписание
звонков**



**Расписание звонков
учебных занятий на субботу**

1 пара 8-30 – 10-00

2 пара 10-10 – 11-40

Большая перемена 20 минут

3 пара 12-00 – 13-30

4 пара 13-40 – 15-10

Большая перемена 20 минут

5 пара 15-30 – 17-00

6 пара 17-10 – 18-40

7 пара 18-50 – 20-20

8 пара 20-30 – 22-00

Расписание

ЗВОНКОВ



Расписание

ЗВОНКОВ



Корпус № 1 (Центральный район)

Расписание звонков учебных занятий на понедельник

8-30 – 9-15 – «Разговоры о важном»

1 пара 9-30 – 11-00

2 пара 11-10 – 12-40

Большая перемена 20 минут

3 пара 13-00 – 14-30

4 пара 14-40 – 16-10

Большая перемена 20 минут

5 пара 16-30 – 18-00

6 пара 18-10 – 19-40

Расписание звонков учебных занятий на среду

1 пара 8-30 – 10-00

2 пара 10-10 – 11-40

Большая перемена 30 минут

3 пара 12-10 – 13-40

13-50 – 14-35 – единый классный час

4 пара 14-45 – 16-15

Большая перемена 30 минут

5 пара 16-45 – 18-15

6 пара 18-25 – 19-55

7 пара 20-05 – 21-35

**Расписание
звонков**

**Корпус № 2 (Тракторозаводский
район)**



**Расписание звонков
учебных занятий**

08-10 – 08-30 завтрак (1 курс)

1 пара 8-30 – 10-00

10.00-10.20 - завтрак (2,3 курс)

2 пара 10-20 – 11-50

11.50-12.20 - обед (1 курс)

3 пара 12-20 – 13.50

13.50-14.20 – обед (2,3 курс)

4 пара 14-20 – 15-50

5 пара 16-00 – 17-30

6 пара 17-40 – 19-10

**Расписание
звонков**

Корпус № 2 (Тракторозаводский район)



**Расписание звонков
учебных занятий на среду**

08.10 – 08.30 завтрак (1 курс)

1 пара 8-30 – 10-00

10.00-10.20 - завтрак (2,3 курс)

2 пара 10-20 – 11-50

11.50-12.20 - обед (1 курс)

3 пара 12-20 – 13-50

13.50-14.20 – обед (2,3 курс)

Единый кл. час - 14.20 – 15.05

4 пара 15-10 – 16-40

5 пара 16-50 – 18-20

6 пара 18-30 – 20-00



**Расписание звонков
учебных занятий на понедельник**

08-30 – 09-05 завтрак (1 курс)

**1 пара 9-15 – 10-00 – «Разговоры о
важном»**

10.00-10.20 - завтрак (2,3 курс)

2 пара 10-20 – 11-50

11.50-12.20 - обед (1 курс)

3 пара 12-20 – 13.50

13.50-14.20 – обед (2,3 курс)

4 пара 14-20 – 15-50

5 пара 16-00 – 17-30

6 пара 17-40 – 19-10



**Расписание звонков
учебных занятий на понедельник**

1 пара 8-30 – 9-15 – «Разговоры о важном»

9-15 – 9-35 - завтрак

2 пара 9-35-11-05

3 пара 11-15 - 12-45

12-45-13-15 - обед

4 пара 13-15 – 14-45

5 пара 14-55 – 16-25

6 пара 16-30-18-00



Расписание звонков учебных занятий на среду

1 пара 8-30 – 10-00

10-00 - 10-20 - завтрак

2 пара 10-20-11-50

3 пара 12-00 - 13-30

13-30-14-00 - обед

Единый кл. час -14-00-14-45

4 пара 14-50 – 16-20

5 пара 16-30 – 18-00

6 пара 18-05-19-35



Расписание звонков учебных занятий

1 пара 8-30 – 10-00

10-00 - 10-20 - завтрак

2 пара 10-20-11-50

3 пара 12-00 - 13-30

13-30-14-00 - обед

4 пара 14-00 - 15-30

5 пара 15-40 – 17-10

6 пара 17-20-18-50