



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ РБ УУИ (К)

Ш. Ф. Абдраков Ш. Ф. Абдраков

**Календарно-тематический план
внедрения практикоориентированного специализированного
учебно-методического обеспечения (УМО) «Марафон “ЗОЖ – путь к успеху”»
среди обучающихся 1 курса
в 2025-2026 учебном году
посредством самостоятельных занятий студентов
и проведения тематических классных часов**

№	Мероприятие	Дата	Кол-во часов	Участники	Ответственные
1.	Тема «Основа успеха: наши ценности и привычки»				
1.1	«О самом главном»	29-	1	Студенты 1 курса	Крутовская Е. Н., Садыкова Р. Р., Попова Р. Т.
	Видеоурок «Ценности и ориентиры»	30.09,			
	Выполнение упражнения	1-2.10. 2025			
1.2	«Откуда берутся привычки»	6-9. 10. 2025	1	Студенты 1 курса	
	Видеоурок «Привычки вредные и полезные»				
	Просмотр презентации «Отношение к вредным привычкам в искусстве»				
	Просмотр презентации «Отношение религии к вредным привычкам»				
	Выполнение упражнения				
1.3	«Цена зависимости»	13- 16.10. 2025	1	Студенты 1 курса	
	Видеоурок «Цена зависимости»				
	Просмотр презентации «Мы в ответе за наши привычки»				
	Просмотр презентации «Роль государства в борьбе с вредными привычками»				
	Выполнение упражнения				
1.4	Изучение дополнительных материалов (киносеанс, полезные материалы)		4	Студенты 1 курса	
1.5	Тестирование по теме «Основа успеха: наши ценности и привычки»				
1.6	Беседа по результатам изучения темы «Основа успеха: наши ценности и привычки» (классный час)	20.10. 2025	1	Студенты 1 курса	Классные руководители 1 курса
2.	Тема «На пути к успеху: арсенал полезных умений»				
2.1	«Принимаю решения сам»	21-	1	Студенты 1 курса	Крутовская Е. Н., Садыкова Р. Р.,
	Видеоурок «Принимаю решения сам,	24.10.			

	или "Нет!" – манипуляциям»	2025			Попова Р. Т.
	Выполнение упражнения				
2.2	«Без стрессов и конфликтов»	27-31.10.2025	1	Студенты 1 курса	
	Выполнение упражнения				
2.3	«Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»				
	Видеоурок «Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»	4-7.11.2025	1	Студенты 1 курса	
	Просмотр презентации «Что такое успех»				
	Выполнение упражнения				
2.4	Изучение дополнительных материалов (киносеанс, полезные материалы)		4	Студенты 1 курса	
2.5	Тестирование по теме «На пути к успеху: арсенал полезных умений»				
2.6	Беседа по результатам изучения темы «На пути к успеху: арсенал полезных умений» (классный час)	10.11.2025	1	Студенты 1 курса	Классные руководители 1 курса
3.	Тема «Так здорово!»				
3.1	«Начинаем здоровый образ жизни»	11-14.11.2025	1	Студенты 1 курса	
	Видеоурок «Начинаем здоровый образ жизни»				
	Выполнение упражнения				
3.2	«Как питаться, чтобы быть здоровым»	17-20.11.2025	1	Студенты 1 курса	Крутовская Е. Н., Садыкова Р. Р., Попова Р. Т.
	Видеоурок «Как питаться, чтобы быть здоровым»				
	Выполнение упражнения				
3.3	«Движение – это жизнь»	24-27.11.2025	1	Студенты 1 курса	
	Видеоурок «Движение – это жизнь»				
	Выполнение упражнения				
3.4	Изучение дополнительных материалов (киносеанс, полезные материалы)		4	Студенты 1 курса	
3.5	Тестирование по теме «Так здорово!»				
3.6	Беседа по результатам изучения темы «Так здорово!» (классный час)	1.12.2025	1	Студенты 1 курса	Классные руководители 1 курса
4.	Тема «Интересно обо мне»				
4.1	Изучение дополнительных материалов (психологическая диагностика)	1.12.2025	2	Студенты 1 курса	Крутовская Е. Н., Садыкова Р. Р., Попова Р. Т.
5.	Тема «Полезно для меня»				
5.1	Изучение дополнительных материалов (полезные сервисы и другие ресурсы)	2-5.12.2025	3	Студенты 1 курсов	Крутовская Е. Н., Садыкова Р. Р., Попова Р. Т.
6.	Беседа по результатам изучения тем «Интересно обо мне», «Полезно для меня» (классный час)	8.12.2025	1	Студенты 1 курса	Классные руководители 1 курса
Всего часов			30		

Заместитель директора по ВР
Педагог-психолог



Е. А. Баранова
Е. Н. Крутовская