

Министерство образования Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

**ПЛАН**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОЛЛЕДЖЕ**  
**на 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель физического воспитания  
К.А. Маркин

**ЦЕЛЬ:** создание и реализация в образовательном пространстве колледжа системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

**Общие задачи:**

1. Воспитание физически и духовно здорового конкурентоспособного специалиста.
2. Формирование у студентов колледжа осознанного и ответственного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни.
3. Ориентирование студентов на самосохранительное поведение, духовное и физическое самосовершенствование.
4. Привлечение студентов в качестве организаторов работы по популяризации здорового образа жизни в колледже.
5. Подготовка команд к городским соревнованиям.
6. Достижение спортивного разряда и систематическое совершенствование в избранном виде спорта.

**Основные задачи на учебный год:**

1. Продолжить работу по расширению количества спортивных секций на базе колледжа;
2. Увеличить количество студентов занимающихся в спортивных секциях на базе колледжа;
3. Увеличить участие студентов в областных соревнованиях согласно общего календаря областных соревнований Департамента образования и науки Кемеровской области;
4. Увеличить количество побед студентов в городских и областных соревнованиях;
5. Продолжить работу по увеличению численности студентов, принимающих участие в выполнении норм ВФСК ГТО;
6. Повысить качество участия студентов в выполнении норм ВФСК ГТО;
7. Повысить качество проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на базе колледжа.

## I Организационная работа

№	Направление работы	Сроки выполнения	Ответственный
1	Составить и утвердить план спортивно-оздоровительной работы в колледже	Июнь-август	Руководитель физического воспитания
2	Составить расписание занятий в секциях	Сентябрь	Руководитель физического воспитания
3	Подготовить команды к городским соревнованиям и областным соревнованиям	В течение года	Руководитель физического воспитания, руководитель спортивной секции
4	Разработать и утвердить положение о проведении соревнований в колледже по различным видам спорта	За месяц до соревнований	Руководитель физического воспитания
5	Разработать методический материал по проведению спортивно-оздоровительных мероприятий в колледже	В течение года	Руководитель физического воспитания
6	Провести тестирование на определение уровня физической подготовленности и физического развития студентов 1 курса.	Сентябрь	Преподаватель физической культуры

## II Учебно-методическая работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1. Получение данных о состоянии здоровья и физическом развитии студентов.	Проведение мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития	Сентябрь	Преподаватель физического воспитания
2. Получение данных о морально-психологических способностях студентов и групп.	Психолого-педагогическая диагностика групп и студентов	Сентябрь	Психолог
3. Применение различных форм проведения занятий, по физической культуре учитывая интересы группы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий в игровой форме</li> <li>-интегрированная форма проведения</li> <li>-участие студентов в роли преподавателя – при проведении отдельных частей занятия</li> <li>-проведение занятий оздоровительной направленности: занятия на свежем воздухе,</li> </ul>	В течение года	Преподаватель физического

<p>4. Использовать индивидуальный подход, учитывая способности отдельных студентов.</p>	<p>контролирование нагрузки в течение занятия (по самочувствию: час, по внешним признакам)  -проведение олимпиады по физической культуре  -проведение теоретических занятий на темы: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов; Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья; Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями; ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов; Комплекс ГТО как основа физического воспитания молодежи.</p> <p>Занятия со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, по разработанным рекомендациям</p>	<p>Декабрь,  Апрель  В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>воспитания</p> <p>Преподаватель физического воспитания</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

### III Спортивно-оздоровительная работа

• Направление работы	Мероприятия	Дата	Ответственные
<p>1. Формировать у студентов представление о здоровом образе жизни, стремление не только лично вести здоровый образ жизни, но и побуждать к этому окружающих</p>	<p>- разработка рекомендаций для студентов по физическому самосовершенствованию;  - организация и подготовка студентов для участия в городских и областных соревнованиях;  - подготовка и проведение часов общения с целью повышения интереса к физическому самосовершенствованию, воспитания у студентов потребности в здоровом образе жизни.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Преподаватель физического воспитания</p> <p>Руководитель физического воспитания</p> <p>Руководитель физического воспитания</p>

<p>2. Привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом</p>	<p>1. Проведение спортивных мероприятий:  - Неделя Здоровья;  - День Здоровья;  - Спартакиада первокурсников;  - соревнования по различным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис);  - За кубок мужества, посвященное празднику День Защитника Отечества.  2. Тренировочные занятия в спортивных секциях: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, ОФП-легкая атлетика, лыжные гонки.  3. Час общения:  - «ВФСК ГТО» Вчера. Сегодня. Завтра».</p>	<p>Сентябрь  Сентябрь  В течение года    В течение года    Февраль    В течение года    Октябрь</p>	<p>Руководитель физического воспитания, студенты</p>
<p>3. Работа со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, со студентами «группы риска»</p>	<p>-составление рекомендаций и комплексов занятий с учетом интересов и заболеваемости студентов для самостоятельной работы;  - привлечение студентов «группы риска» к занятиям в спортивных секциях;  - привлечение студентов «группы риска» к участию в соревнованиях (городских, внутри колледжских).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры</p>

#### IV Календарь спортивно - оздоровительных, познавательных мероприятий в колледже

	Название мероприятия	Краткое содержание мероприятия	Сроки проведения	Участники мероприятия,	Цель мероприятия
1	День здоровья студентов	Мероприятие в виде соревнований по видам спорта (мини-футбол - юноши, легкоатлетический кросс, перетягивание каната, нормы ГТО (ОФП), бадминтон – девушки)	Сентябрь	Студенты I курса	Воспитание ответственного отношения к своему здоровью студентов 1 курса посредством вовлечения в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные соревнования по различным видам

					спорта; организация здорового отдыха студентов, создание и укрепление коллектива.
2	Неделя Здоровья	Программа мероприятия: мини-футбол, легкоатлетический кросс, бадминтон, выполнение норм комплекса ВФСК ГТО (ОФП), перетягивание каната, конкурс открытка здоровья «Планета Здоровья!», Видеоролик «Я, ты, он, она: Мы здоровая страна!», день ходьбы - «Шагаем в ногу со здоровьем!», Спортивно-оздоровительное мероприятие День Здоровья	Сентябрь	Студенты I курса	Воспитание ответственного отношения к своему здоровью студентов I курса посредством вовлечения в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные соревнования по различным видам спорта; организация здорового отдыха студентов, создание и укрепление коллектива.
3	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	Проведение разъяснительной работы по группам, анкетирование	Сентябрь	Студенты 1 курса	Формирование групп; утверждение расписания занятий
4	«ВФСК ГТО» Вчера. Сегодня. Завтра».	Час общения	Октябрь	Студенты 1-2 курса	Формирование у обучающихся знаний по ведению здорового образа жизни, истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) и создания положительной мотивации к сдаче норм ВФСК ГТО
5	«За кубок мужества», посвященный празднику день Защитника Отечества	Мероприятие проходит в спортивном зале среди юношей колледжа, соревнуются в быстроте, силе, ловкости и выносливости	20-22 февраля	Студенты 1 курсов, команда преподавателе й	Развитие общефизической подготовки
8	Спартакиада первокурсников	Мероприятие проходит в виде легкоатлетических соревнований в рамках дня здоровья: Кросс 2 км – юноши, 1 км – девушки, эстафета 4x100м – юноши и	В течение года	Студенты 1 курса	Организация здорового досуга обучающихся, вовлечение в активные занятия спортом, формирование

		девушки; Перетягивание каната – юноши; Футзал; Дартс; Волейбол; Баскетбол, Бадминтон.			команды для участия в городских и областных соревнованиях
9	Спартакиада колледжа по различным видам спорта	Соревнования по: футболу, волейболу, баскетболу, «Battle Ground», по броскам с трех очковой линии, бадминтону	В течение года	Студенты 1-4 курсов	Организация здорового досуга студентов колледжа, выявление сильнейших, формирование команд для участия в городских и областных соревнованиях

### V Социальное партнерство

	Название мероприятия	Социальный партнер	Сроки проведения	Участники мероприятия,	Цель мероприятий
1	«Кросс Нации 2022г.»  «Лыжня России 2023г.»  «51-й Областной пробег памяти воина-пограничника А. Змеева»  66-я легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Наш город»  «Велопробег»	Анжеро-Судженский комитет по физической культуре, спорту и туризму	Сентябрь  Февраль  Май  Май  Согласно календаря	ССУЗы, ДЮСШ	Укрепление спортивных традиций города, привлечение учащихся и студентов к регулярным занятиям физической культурой, популяризация видов спорта, улучшение физкультурно-оздоровительной спортивной – массовой работы со студентами и учащимися в образовательных учреждениях города.

### Врачебный контроль

1.	Проанализировать состояние здоровья студентов 1 курса, распределение по группам здоровья с целью применения индивидуального подхода во время занятий физической культурой	Сентябрь	Медицинский работник, Маркин К.А.
2	Контроль за состоянием места занятий	В течение года	Преподаватель

	(спорт помещения, инвентаря)		физической культуры, студенты
3.	Контроль за физическим состоянием студентов во время занятий физической культурой	В течение года	Преподаватель физической культуры

**Расписание занятий секций  
на 2022-2023 учебный год**

Наименование секции	Руководитель	Дни недели и время проведения					
		Понед.	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.	Суб.
1. Баскетбол (юноши, девушки)	Маркин К.А.	16.20-17.40					
2. Футбол (юноши)	Маркин К.А.			16.20-17.40			
3. Волейбол (юноши, девушки)	Маркин К.А.		16.20-17.40		16.20-17.40 (1 семестр)		
4. Бадминтон (юноши и девушки) II семестр	Никитина О.С.				16.20-17.40 (2 семестр)		
5. ОФП, легкая атлетика (лыжная база)	Никитина О.С.		16.00-17.30				
6. Лыжные гонки (лыжная база)	Никитина О.С.			16.00-17.30			
7. Работа тренажерного зала	Никитина О.С. Маркин К.А.						14.00-15.30



## План спортивно-оздоровительных мероприятий в колледже

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственный
1.	День Здоровья.	Сентябрь	Лыжная база колледжа	Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., члены спортивного клуба
2	Неделя Здоровья.	Сентябрь	АСПК	Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., члены спортивного клуба
2.	Первенство колледжа по футболу.	Октябрь	Ст. Кристалл или спортивный зал	Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., члены спортивного клуба
3	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	Сентябрь	Спортивный зал	Спортивный клуб
4	Час общения «ВФСК ГТО» Вчера. Сегодня. Завтра».	27 октября	Лекционный зал	Никитина О.С.
5	Первенство колледжа по баскетболу (юноши)	Ноябрь	Спортивный зал	Никитина О.С., Маркин К.А., спортивный клуб
6	Спортивный праздник «За кубок мужества», посвященный Дню Защитника Отечества.	20-22 февраля	Спортивный зал	Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., члены спортивного клуба
7	Первенство колледжа по волейболу 1-4 курс (юноши, девушки).	Январь - Февраль	Спортивный зал	Никитина О.С., Маркин К.А., спортивный клуб
8	Соревнования по баскетболу «Battle Ground», по штрафным броскам, по броскам с трех очковой линии	Март-Апрель	Спортивный зал	Маркин К.А., Никитина О.С., спортивный клуб
9	Первенство колледжа по настольному теннису	Апрель	Лыжная база	Маркин К.А., спортивный клуб
11	Первенство колледжа по дартсу	Апрель	Спортивный зал	Маркин К.А., Никитина О.С. спортивный клуб
12	Первенство колледжа по бадминтону	Май	Спортивный зал	Никитина О.С., спортивный клуб

### Участие в XII городской Спартакиаде обучающихся средних специальных образовательных учреждений города

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственный
1	Легкоатлетический кросс, соревнования в рамках Всероссийского дня бега «Кросс Нации – 2022г.» в зачет Здравиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	Ст «Кристалл»	Маркин К.А. Никитина О.С. Береза И.В.
2	Городские соревнования по футболу в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых	Маркин К.А. Никитина О.С.

3	Городские соревнования по настольному теннису в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых	Маркин К.А. Никитина О.С.
4	Городские соревнования по плаванию в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУ ДО "ДЮСШ №1 с/к Юность	Никитина О.С., Маркин К.А.
5	Городские соревнования по баскетболу (юноши, девушки) в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых	Никитина О.С., Маркин К.А.
6	Городские соревнования по лыжным гонкам в рамках Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России – 2023г.» в зачет Здравиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	Ст. «Кристалл»	Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А.
7	Городские соревнования по лыжным гонкам (эстафета) среди обучающихся ПОО в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	Ст. «Кристалл»	Никитина О.С., Маркин К.А.
8	Муниципальный этап Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Анжеро - Судженского городского округа, в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУС Лыжная база «Снежинка»	Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В.
9	Городские соревнования по волейболу (девушки, юноши) в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	с/з ГПОУ АСПедК	Никитина О.С., Маркин К.А.
10	Муниципальный этап Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Анжеро - Судженского городского округа, в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых	Никитина О.С., Маркин К.А.
11	66-я Легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Наш город» в зачет Спартакиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия	Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А.

			Раздаевых	
12	51-й Легкоатлетический пробег памяти А.Змеева, в зачет Здравиады среди ПОО	Согласно городского календаря мероприятий	МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых	Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А.
13	Участие в тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Анжеро-Судженского городского округа. - Легкая атлетика; - ОФП; -Плавание; -Лыжные гонки, - стрельба из пневматического оружия	В течение года согласно календаря проведения центра тестирования ГТО		Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А.

**Участие в областной Спартакиаде обучающихся средних специальных образовательных учреждений Кемеровской области**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Легкоатлетический кросс (юноши, девушки)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А. Никитина О.С.
2	Настольный теннис (юноши, девушки)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А. Никитина О.С.
2	Баскетбол (юноши, девушки)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А.
3	Волейбол (юноши, девушки)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А.
4	Военно-патриотические соревнования «Подвигу жить в веках»	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А. Никитина О.С.
5	Легкоатлетическое многоборье (юноши, девушки)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А. Никитина О.С.
6	Футбол (юноши)	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А.
7	Туристический слет	Согласно календаря областных соревнований	Маркин К.А.

**План по организации работы по выполнению студентами норм  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» ВФСК ГТО**

№	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1	Регистрация студентов 1 курса на сайте <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>	Сентябрь	Маркин К.А., Никитина О.С. Береза И.В. С привлечением преподавателей информатики (на занятиях информатики) С привлечением классных руководителей (на часах общения)
2	Сбор результатов регистрации студентов 1 курса на сайте <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>	Конец сентября	Маркин К.А., Никитина О.С. Береза И.В.
3	Проведение часа общения для студентов 1 курса на тему «ВФСК ГТО» Вчера. Сегодня. Завтра», с целью популяризации комплекса ГТО, повышения мотивации к выполнению, привлечения к выполнению комплекса.	Начало октября	Маркин К.А. Никитина О.С.
4	Подготовка студентов к выполнению норм ВФСК ГТО с целью повышения качества выполнения	В течении года на занятиях физической культурой	Никитина О.С. Береза И.В. Маркин К.А.
5	Выполнение студентами комплекса норм	1-2 курс – I семестр 3-4 курс – II семестр	Никитина О.С. Береза И.В. Маркин К.А.
6	Участие студентов в муниципальном этапе зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Февраль 2023г. (V-VI ступень)	Никитина О.С. Маркин К.А. Береза И.В.
7	Участие студентов в муниципальном этапе летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Июнь (V-VI ступень)	Никитина О.С. Маркин К.А.