

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР и СВ

Козлова Е.В.

«30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

«08» 08 2023г.



ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОЛЛЕДЖЕ
на 2023 – 2024 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 | Руководитель физического воспитания |
| 2 | Составить расписание занятий в секциях | Август | 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, медицинский работник колледжа |
| 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. | - проведение занятий в игровой форме -интегрированная форма проведения -участие студентов в роли преподавателя – при проведении отдельных частей занятия -проведение занятий оздоровительной направленности: занятия | В течение года | Преподаватель физического воспитания |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>4. Использовать индивидуальный подход, учитывая способности отдельных студентов.</p> | <p>на свежем воздухе, контролирование нагрузки в течение занятия (по самочувствию: чсс, 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>октябрь, март В течение года</p> <p>В течение года</p> | <p>Преподаватель физического воспитания</p> |
|---|--|---|---|

III Спортивно-оздоровительная работа

| Направление работы | Мероприятия | Дата | Ответственные |
|--|---|---|---|
| 1. Формировать у студентов представление о здоровом образе жизни, стремление не только лично вести здоровый образ жизни, но и побуждать к этому окружающих | <ul style="list-style-type: none"> - 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>Август</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, спортивный Клуб колледжа «Старт»</p> |
| 2. Привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом | <p>1. Проведение спортивных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Тренировочные занятия в спортивных секциях: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, ОФП-легкая атлетика, лыжные гонки.</p> <p>3. Час общения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ВФСК ГТО» Вчера. Сегодня. Завтра». | <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Февраль</p> <p>В течение года</p> <p>Октябрь</p> | <p>Руководитель физического воспитания, спортивный Клуб колледжа «Старт»</p> <p>Руководитель физического воспитания, спортивный Клуб колледжа «Старт»</p> <p>Спортивный клуб колледжа «Старт»</p> |
| 3. Работа со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, со студентами «группы риска» | <ul style="list-style-type: none"> - 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>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), преодоление полосы препятствия | 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. |
| 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 | 19-21 февраля | Студенты 1 курсов | 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 девушки; Перетягивание каната – юноши; Футбол; Дартс; Волейбол; Баскетбол, Бадминтон. | В течение года | Студенты 1 курса | Организация здорового досуга обучающихся, вовлечение в активные занятия спортом, формирование 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 |

У Социальное партнерство

| | Название мероприятия | Социальный партнер | Сроки проведения | Участники мероприятия, | Цель мероприятий |
|---|--|--|---|------------------------|--|
| 1 | «Кросс Нации 2023г.» «Лыжня России 2024г.» «52-й Областной пробег памяти воина-пограничника А. Змеева» 67-я | Анжеро-Судженский комитет по физической культуре, спорту и туризму | Сентябрь Февраль Май Май | ССУЗы, ДЮСШ | Укрепление спортивных традиций города, привлечение учащихся и студентов к регулярным занятиям физической культурой, популяризация видов спорта, улучшение физкультурно-оздоровительной |

| | | | | |
|--|--|--|------------------------------|---|
| <p>легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Наш город»</p> <p>Всероссийская акции «100000 шагов к здоровью»</p> | | | <p>Октябрь</p> <p>Апрель</p> | <p>спортивной – массовой работы со студентами и учащимися в образовательных учреждениях города.</p> |
|--|--|--|------------------------------|---|

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

**Расписание занятий секций
на 2023-2024 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 | | 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 | | 16.20-17.40 | |
| 4. Бадминтон (юноши и девушки) II семестр | Никитина О.С. | | | 16.20-17.40 | | | |
| 5. ОФП, легкая атлетика (лыжная база) | Никитина О.С. | | 14.20-16.00 | | | | |
| 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., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 2 | Неделя Здоровья. | Сентябрь | АСПК | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 2. | Первенство колледжа по футболу. | Май | Ст. Кристалл или спортивный зал | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., Музыро С.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., Береза И.В., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 6 | Спортивный праздник «За кубок мужества», посвященный Дню Защитника Отечества. | 19-21 февраля | Спортивный зал | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 7 | Первенство колледжа по волейболу 1-4 курс (юноши, девушки). | Январь - Февраль | Спортивный зал | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 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 | Октябрь | Спортивный зал | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В., Музыро С.В., члены спортивного клуба |
| 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 – 2023г.» | Согласно городского календаря мероприятий | Ст «Кристалл» | Маркин К.А. Никитина О.С. Береза И.В. Музыро С.В. |
| 2 | Городские соревнования по футболу | Согласно городского календаря мероприятий | МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых | Маркин К.А. Никитина О.С. |
| 3 | Городские соревнования по плаванию | Согласно городского календаря мероприятий | МБУ ДО "ДЮСШ №1 с/к Юность | Никитина О.С., Маркин К.А. |
| 4 | Городские соревнования по баскетболу (юноши, девушки) | Согласно городского календаря мероприятий | Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых | Никитина О.С., Маркин К.А. |
| 5 | Городские соревнования по лыжным гонкам в рамках Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России – 2024г.» | Согласно городского календаря мероприятий | Ст. «Кристалл» | Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А. |
| 6 | Городские соревнования по лыжным гонкам (эстафета) среди обучающихся ПОО | Согласно городского календаря мероприятий | Ст. «Кристалл» | Никитина О.С., Маркин К.А. |
| 7 | Муниципальный этап Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Анжеро - Судженского городского округа. | Согласно городского календаря мероприятий | МБУС Лыжная база «Снежинка» | Никитина О.С., Маркин К.А., Береза И.В. |
| 8 | Городские соревнования по волейболу (девушки, юноши) | Согласно городского календаря мероприятий | с/з ГПОУ АСПедК | Никитина О.С., Маркин К.А. |
| 9 | Муниципальный этап Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Анжеро - Судженского городского | Согласно городского календаря мероприятий | Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых | Никитина О.С., Маркин К.А. |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | округа. | | | |
| 10 | 67-я Легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Наш город». | Согласно городского календаря мероприятий | МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых | Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А. |
| 11 | 52-й Легкоатлетический пробег памяти А.Змеева. | Согласно городского календаря мероприятий | МБУС Ст. «Анжерский» им. Владимира и Виталия Раздаевых | Никитина О.С., Береза И.В., Маркин К.А. |
| 11 | 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. |
| 2 | Баскетбол (юноши, девушки) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 3 | Волейбол (юноши, девушки) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 4 | Настольный теннис (юноши, девушки) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 5 | Легкоатлетическое многоборье (юноши, девушки) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 6 | Футбол (юноши) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 7 | Киберспорт (юноши, девушки) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| | Шахматы (юноши) | Согласно календаря областных соревнований | Маркин К.А. |
| 9 | 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 gto.ru | 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 gto.ru | 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 2024г. (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» | Май 2024 г. (V-VI ступень) | Никитина О.С. Маркин К.А. |