

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
ХАБАРОВСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

**График – календарь** (сектор ГТО)  
на прохождение государственных испытательных требований  
к физической подготовленности (тестов) ВФСК ГТО,  
**обучающимися и штатными сотрудниками на 2022/2023 учебный год**

№	Виды испытаний в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО (4 – 11 ступени)	Участники по полу и возрасту	Сроки проведения	Место проведения
<b>1 этап (Осень) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже</b>				
1	Бег на 100м; Бег на 3 км – юноши;  Бег на 2 км – девушки;	-мужчины и женщины без учета времени; -на время - мужчины и женщины;	с 1 по 15 09.2022 г. в поурочной деятельности	Парковая зона Академии экономики и права
2	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм - юноши; весом 500 грамм – девушки	-мужчины -женщины	с 1 по 15 09.2022 г. в поурочной деятельности	стадион колледжа
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.; Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Челночный бег 3 * 10	-мужчины;  -женщины;  -мужчины и женщины;	с 1 по 15. 09.2022 г.   с 1 по 15. 09.2022 г. (работники)	спортивный зал колледжа  спортивная площадка колледжа
4	Участие в фестивале ГТО Краснофлотского района (территория ТОГУ) Муниципальный фестиваль ВФСК ГТО		21-23 сентября-октябрь 2022г.  -по сроку	
5	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, на 3 км. – девушки  - на 2 км.	- на время мужчины; <b>В ПОУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> -на время женщины;	с 1 по 20 декабря 2022 г.	парковая зона академии экономики и права
6	Стрельба из ПВ из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (из 5 выстрелов).	-мужчины и женщины;	9-10.12.2022 г. (сентябрь 2022)	спортивный зал колледжа
<b>2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже</b>				
1	Принять участие в краевом фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	апрель 2023г.	с/к «Авангард»
2	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, на 3 км. – девушки  - на 2 км.	-на время мужчины;  -на время женщины;	с 05 по 25 февраля 2023 г.	парковая зона академии экономики и права
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки;	-мужчины;  -женщины;	15.04.2023г.	спортивный зал колледжа  спортивная

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	-мужчины и женщины;		площадка колледжа
4	Метание спортивного снаряда весом 700 г – юноши; весом 500 г – девушки;  Стрельба из ПВ из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (из 5 выстрелов).	-мужчины и женщины;	с 10 по 25 04.2023 г. в поурочной деятельности	стадион колледжа  спортивный зал колледжа
5	Бег на 100м; Бег на 3 км – юноши;  Бег на 2 км – девушки;	-на время - мужчины и женщины;	с 10 по 25 04.2023г. в поурочной деятельности	Парковая зона Академии экономики и права
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Челночный бег 3 * 10м. <b>Повторно выполняют испытания (тесты):</b> Бег на 100м; Бег на 3 км. – юноши; Бег на 2 км. – девушки.	-мужчины;  -женщины;  -мужчины и женщины;	22.04.2023 г.   для желающих пересдать тесты, после самостоятельной подготовки	- спортивный зал колледжа;  - спортивная площадка колледжа;  - стадион ТОГУ;  - парковая зона академии экономики и права;
7	Принять участие в летнем муниципальном фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	май	стадион Юность

Испытательный тест по плаванию, проводится по графику аренды плавательного бассейна ТОГУ, Хабаровским техническим колледжем (отв. Масленников А.Е.)

### **Физкультурно-массовая и спортивная работа ССК ХТК (сектор по видам спорта)**

1	Первенство первокурсников в мини-спартакиаде «Дебют первокурсника». Соревнования по: мини – футболу, настольному теннису, волейболу, баскетболу, ОФП (тесты комплекса ГТО), шашкам, шахматам, бадминтону (девушки).	сентябрь-октябрь 2022	Масленников А.Е Классные руководители первых курсов Совет ССК ХТК
2	<b>Организовать и провести 1 этап</b> локального фестиваля ВФСК ГТО « <b>Знак ГТО – мой знак качества</b> »	сентябрь 2022	Масленников А.Е Шумахова И.Д. Совет ССК ХТК
3	С активным участием первокурсников, совместно с психологической службой колледжа провести <b>День здоровья - Верёвочный курс</b> (для выявления активистов спорта, сплочения коллектива группы и выявления лидеров)	сентябрь 2022	Психолог колледж Зам. директора по ВР Совет ССК ХТК

4	Подготовка и участие в <b>городской легкоатлетической эстафете</b>	Сентябрь 2022	Преподаватели физической культ.
5	Подать заявку на участие в студенческой волейбольной лиге (СВЛ). Зарегистрироваться как площадка для <b>проведения игр СВЛ при АССК г. Хабаровска</b>	Октябрь 2022	Севостьянова Ю.Б Масленников А.Е.
6	Принять участие в муниципальном (краевом) фестивале ВФСК ГТО г. Хабаровска	сентябрь декабрь 2022	Масленников А.Е.
7	Участие в городском легкоатлетическом <b>кроссе</b> среди ПОУ г. Хабаровска	октябрь 2022	Масленников А.Е.
8	Подготовка к участию в научно-практической конференции учебного учреждения.	с ноября 2022	Масленников А.Е Совет ССК ХТК
9	Участие в городской комплексной спартакиаде по настольному теннису	ноября 2022	Масленников А.Е Совет ССК ХТК
10	Провести ежегодный турнир переходящего трофея <b>«Кубок Народного единства»</b> среди женских команд ПОУ г. Хабаровска	ноябрь 2022	Севостьянова Ю.Б Масленников А.Е. Совет ССК ХТК
11	Участие в городской комплексной спартакиаде по волейболу (девушки, юноши)	ноябрь – - декабрь 2022	Масленников А.Е. Севостьянова Ю.Б
12	<b>Продолжить проведение 1 этапа</b> локального фестиваля ВФСК ГТО <b>«Знак ГТО – мой знак качества»</b>	декабря 2022	Масленников А.Е Шумахова И.Д. Совет ССК ХТК
13	Комплектование и подготовка сборной команды для участия в зимнем краевом Фестивале ВФСК ГТО	январь- февраль 2023	Масленников А.Е. Замдир. по УВР Севостьянова Ю.Б
14	Месячник оборонно-массовой работы -розыгрыш переходящего кубка им. Героя России Н.Н. Виноградова по мини-футболу среди учебных групп и командой транспортного ОМОН; -проведение турнира по волейболу среди юношей, проживающих в общежитиях №1 и № 2, посвященного Дню защитника Отечества; -конкурс-соревнование в номинации «SPALDING» по штрафным броскам (броски в кольцо по схеме за время)	февраль 2023	Замдиректора по УВР; Севостьянова Ю.Б Масленников А.Е
15	Месячник оборонно–массовой работы Проведение различных спортивных мероприятий и конкурсов. Начало <b>2этапа локального фестиваля ВФСК ГТО</b> (лыжи, тесты в с/зале)	февраль - апрель 2023	Замдиректора по УВР; Масленников А.Е Совет ССК ХТК Классные руководители
16	Участие в городской комплексной спартакиаде по силовому троеборью	февраль 2023	Масленников А.Е Бойков А.В.
17	Участие в городской комплексной спартакиаде по лыжным гонкам. Принять участие в традиционном лыжном переходе <b>«Волочаевские дни»</b>	февраль 2023	Замдиректора по УВР Масленников А.Е Совет ССК ХТК преподаватели ФК
18	Проведение турнира по волейболу среди девушек, проживающих в общежитиях №1 и № 2, посвященного Международному женскому дню	6 марта 2023	Севостьянова Ю.Б Шумахова И.Д. Совет ССК ХТК

19	Первенство города среди ПОУ по баскетболу (девушки)	март 2023	Масленников А.Е.
20	Участие в городской комплексной спартакиаде по <b>футзалу</b>	апрель 2023	Масленников А.Е.
21	Проведение <b>открытого теннисного турнира</b> (юноши, девушки). Приглашенные активисты спорта ПОУ города, школ и микрорайона	апрель 2023	Масленников А.Е.
22	Принять участие в краевом Фестивале ВФСК ГТО	апрель 2023	Совет ССК ХТК Масленников А.Е. Севостьянова Ю.Б Шумахова И.Д.
23	Приглашение жителей <b>микрорайона</b> автобусной остановки «Топограф», для участия в локальном фестивале комплекса ГТО (используя спортивную базу колледжа)	апрель 2023	Замдиректора по УВР Совет ССК ХТК Масленников А.Е.
24	Формирование сборных команд колледжа для участия в <b>молодежной легкоатлетической эстафете Краснофлотского района</b> и муниципальном Фестивале ГТО ТОГУ	апрель-май 2023	Масленников А.Е Совет ССК ХТК преподаватели ФК
25	Принять участие в легкоатлетической эстафете <b>Краснофлотского района</b> и Фестивале ГТО под эгидой <b>ССК « Политехник» ТОГУ</b>	5-6 мая 2023 28 -31 мая	Масленников А.Е Совет ССК ХТК
26	Продолжить участие в спортивных соревнованиях сборными командами колледжа по линии <b>АССК</b>	в течение учебного года	Администрация колледжа Масленников А.Е Совет ССК ХТК
27	Провести комплексную спартакиаду <b>среди студентов, проживающих в общежитии № 1(130) и № 2 (139)</b>	в течении учебного года	Масленников А.Е. Воспитатели общ., Совет ССК ХТК
28	Принять участие с предоставлением с/зала и судейской бригады, в соревнованиях <b>«Дворовой спартакиаде города Хабаровска»</b>	в течении учебного года	Масленников А.Е Совет ССК ХТК

Руководитель ССК ХТК \_\_\_\_\_ /Масленников А.Е./

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ /Епифанцева