

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГБ ПОУ ХТК
А.И. Шишкин
«5» 09 2018

**План
физкультурно-спортивной и массовой работы в КГБ ПОУ ХТК
на 2018-2019 учебный год.**

Цель: формирование физической культуры личности; обеспечение готовности к социально - профессиональной деятельности; приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом; стремления к физическому самосовершенствованию через выполнение тестов ВФСК ГТО; формирование здоровьесберегающего пространства в колледже.

Задачи:

- совершенствование теоретических и методических основ знаний по физической культуре и спорту для использования в собственной деятельности;
- использование общей и профессионально прикладной физической подготовленности в жизнедеятельности и профессиональной деятельности;
- повышение уровня физической подготовки и спортивного мастерства студентов;
- выявление сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях.
- привлечение молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом, в том числе и на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО;

| № | Основные разделы и содержание работы | Сроки проведения | Ответственные |
|---------------------------|---|------------------|--|
| 1. Организационные работы | | | |
| 1 | Разработка и корректировка документов по планированию физической культуры и спортивно – массовой работы | июнь 2018 | Масленников А.Е. Будковский Р.Б |
| 2 | Обсуждение на заседании цикловой комиссии: - реализации мер по внедрению и дальнейшему применению ВФСК ГТО в колледже ; -порядок предоставления теоретического материала в поурочной деятельности, знаний техники безопасности по изучаемым видам спорта: -средства, методы и формы организации самостоятельных занятий способствующих подготовке обучающихся к выполнению тестов ВФСК ГТО. | сентябрь 2018 | Масленников А.Е. Будковский Р.Б. Зам. директора по УВР |

| | | | |
|---|---|---------------|--|
| 3 | Выборы спортивного актива колледжа, анализ и подведение итогов за прошедший учебный год (общее собрание членов спорт. Клуба: - принятие новых чл. в состав Клуба; провести довыборы совета Клуба; назначить ответственного по реализации внедрения ВФСК ГТО) | сентябрь 2018 | Масленников А.Е. Будковский Р.Б. Зам. директора по УВР |
| 4 | Провести классные часы с целью агитации и пропаганды на участие в тестировании ВФСК ГТО; -участие студентов в секционных занятиях, как этап индивидуальной подготовки к выполнению нормативов КОМ и тестов комплекса ГТО | сентябрь 2018 | Классные руководители |
| 5 | Организация работы спортивных секций, корректировка расписания | сентябрь 2018 | Масленников А.Е. Будковский Р.Б |

2. Учебная работа

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Проведение уроков физвоспитания в течение учебного года (о соблюдении ТБ и проведении бесед, по теоретическим знаниям изучаемым видам спорта) | в течении учебного года, по темам занятий | Преподаватели физвоспитания |
| 2 | Работа спортивных секций | по расписанию | Масленников А.Е. Зам. директора по УР и УВР |
| 3 | Корректировка КОМ к методическим рекомендациям по тестовой версии выполнения нормативов ВФСК ГТО | в течении учеб. года | Масленников А.Е. Методист |

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

| | | | |
|---|---|-------------------------|---|
| 1 | Коллективные посещения, в составе учебной группы, спортивных состязаний | в течение учебного года | Масленников А.Е. классные руководители |
| 2 | Проведение мини соревнований и состязаний (подвижных игр) в группе | в течение учебного года | Масленников А.Е. классные руководители |

4. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время

| | | | |
|---|---|---------------|---|
| 1 | С активным участием первокурсников, совместно с психологической службой колледжа провести День здоровья - Верёвочный курс (для выявления активистов спорта, сплочения коллектива группы и выявления лидеров) | сентябрь 2018 | Масленников А.Е. Зам. директора по ВР Совет спортивного клуба |
|---|---|---------------|---|

| | | | |
|----|--|----------------------------|---|
| 2 | Первенство колледжа по настольному теннису | 14 сентября 2018 | Масленников А.Е Ковалёв Н.Ф. |
| 3 | Подготовка и участие в городской легкоатлетической эстафете | сентябрь | Преподаватели физической культ. |
| 4 | Первенство колледжа по футболу (осень-2018) | с 23 сентября 2018 | Масленников А.Е. преподаватели |
| 5 | Первенство первокурсников мини-спартакиада «Дебют первокурсника». Соревнования по: легкой атлетике, мини – футболу, настольному теннису, волейболу, баскетболу, ОФП (силовые виды, армреслинг), шашкам, шахматам, бадминтону (девушки). Провести 1 этап локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже. | сентябрь-октябрь 2018 | Масленников А.Е Классные руководители первых курсов Совет студенческ. спортивн. Клуба |
| 6 | Принять участие в фестивале ВФСК ГТО Краснофлотского района на территории ТОГУ | Октябрь декабрь | Масленников А.Е. |
| 7 | Участие в городском легкоатлетическом кроссе среди ПОУ г. Хабаровска | 6 октября 2018 | Масленников А.Е Будковский Р.Б |
| 8 | Неделя здоровья «Здоровым быть здорово!». Защита презентаций на спортивную тематику и ЗОЖ. Продолжить проведение 1 этапа локального фестиваля ВФСК ГТО «Знак ГТО – мой знак качества» | с 2 ноября 2018 | Масленников А.Е Будковский Р.Б Спортивный клуб |
| 9 | Провести первенство колледжа по мини-футболу | 2-6 ноября 2018 | Будковский Р.Б |
| 10 | Участие в городской комплексной спартакиаде по настольному теннису | 10-12 ноября 2018 | Масленников А.Е Ковалев Н.Ф. |
| 11 | Первенство колледжа по волейболу (юноши, девушки) | ноябрь 2018 | Ковалёв Н.Ф. |
| 12 | Участие в городской комплексной спартакиаде по волейболу (девушки, юноши) | ноябрь – декабрь 2018 | Масленников А.Е Ковалев Н.Ф. |
| 13 | Участие в открытом кубке ХАДТ по гиревому спорту | декабря 2018 | Масленников А.Е Бойков А.В. |
| 14 | Первенство колледжа по баскетболу (юноши, девушки) | декабря 2018 - январь 2019 | Масленников А.Е Будковский Р.Б |
| 15 | Проведение турнира по шашкам шахматам (юноши, девушки) | январь 2019 | Масленников А.Е Будковский Р.Б |
| 16 | Комплектование и подготовка сборной команды для участия в зимнем краевом Фестивале ВФСК ГТО | январь-февраль 2019 | Масленников А.Е. Зам. дир. по УВР |

| | | | |
|----|---|-------------------|---|
| 17 | Розыгрыш переходящего кубка им. Героя России Н.Н. Виноградова по мини-футболу среди учебных групп и командой транспортного ОМОН | февраль 2019 | Зам. Директора по УВР; Масленников А.Е Будковский Р.Б |
| 18 | Месячник оборонно – массовой работы Проведение различных спортивных мероприятий и конкурсов. Защита презентаций на спортивную тематику и ЗОЖ. Начало 2этапа локального фестиваля ВФСК ГТО (лыжи, тесты в с/зале) | 2-25 февраля 2019 | Масленников А.Е Председатель спортив. Клуба Классные руководители |
| 19 | Участие в городской комплексной спартакиаде по силовому троеборью | 8 февраля 2019 | Масленников А.Е Бойков А.Е. |
| 20 | Участие в городской комплексной спартакиаде по лыжным гонкам. Принять участие в традиционном лыжном переходе «Волочаевские дни» | 16 февраля 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б |
| 21 | Проведение военно спортивного Праздника «День защитника Отечества» студенты 1-4 курсов | 19 февраля 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб |
| 22 | Проведение соревнований по перетягиванию каната | февраль 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб |
| 23 | Принять участие в краевом зимнем Фестивале ВФСК ГТО | февраль-март | Масленников А.Е Спорт. Клуб |
| 24 | Проведение турнира по бадминтону посвященного Международному женскому дню | 5 марта 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб |
| 25 | Первенство города среди ПОУ по баскетболу (девушки) | 15марта 2019 | Масленников А.Е. |
| 26 | Конкурс-соревнование в номинации «SPALDING» по штрафным броскам (по схеме за время) | 22марта 2019 | Масленников А.Е. Ковалев Н.Ф |
| 27 | Принять участие в турнире на базе Педагогического колледжа по волейболу (девушки) «Весенняя капель» | апрель 2019 | Масленников А.Е. Ковалев Н.Ф. |
| 28 | Участие в городской комплексной спартакиаде по футзалу | Апрель 2019 | Масленников А.Е Ефимов М.А. |
| 29 | Проведение открытого теннисного турнира (юноши, девушки). Приглашенные активисты спорта ПОУ города, школ и микрорайона | 12 апреля 2019 | Масленников А.Е Ковалёв Н.Ф. |

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| 30 | Продолжить 2 этап локального фестиваля ВФСК ГТО (мониторинг участия, подведение итогов фестиваля) | 25-26 апреля 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б |
| 31 | Подготовить сборную колледжа, для участия в муниципальном летнем Фестивале многоборья ВФСК ГТО | апрель –май 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б |
| 32 | Подготовка сборных команд для участия в молодежной легкоатлетической эстафете Краснофлотского района и муниципальном Фестивале ГТО ТОГУ | апрель - мая 2019 | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б Ковалев Н.Ф. |
| 33 | Принять участие в легкоатлетической эстафете Краснофлотского района и Фестивале ГТО ТОГУ | 8 мая 2019 28 -31 мая | Масленников А.Е Спорт. Клуб Ковалёв Н.Ф. |
| 34 | Товарищеские встречи по видам спорта городской спартакиады, с учащимися и студентами различных учебных заведений; мини-соревнования по видам спорта | в течение учебного года | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б Ковалёв Н.Ф. |
| 35 | Участие в праздничном шествии посвященном празднику «Весна, труд, май Хабаровский край» | 1 мая 2019 | По плану колледжа |
| 36 | Планирование спортивной работы на микрорайоне в летний период (футбол, волейбол, бадминтон, стрит-бол) | июнь 2019 | Масленников А.Е |
| 37 | Организовать и провести комплексную спартакиаду среди студентов, проживающих в общежитии № 1(130) и № 2 (139) | в течение учебного года | Масленников А.Е. Воспитатели общ., спорт. клуб |
| 38 | Принять участие в « Дворовой спартакиаде города Хабаровска» | в течении учебного года | Масленников А.Е Спорт. Клуб Будковский Р.Б |
| 5. Физкультурно-массовая работа среди сотрудников колледжа | | | |
| 1 | Мини соревнования среди сотрудников и студентов колледжа «В здоровом теле здоровый дух»,. Принять участие в испытаниях (тестах) комплекса ГТО | в течении учебного года | Масленников А.Е Будковский Р.Б. спорт. клуб Зам. директора УВР |
| 2 | Личное первенство по настольному теннису | апрель 2019 | Масленников А.Е Ковалев Н.Ф. |
| 3 | Личное первенство по бадминтону | апрель 2019 | Масленников А.Е |
| 4 | Первенство по шашкам. | апрель 2019 | Масленников А.Е |

| | | | |
|---|---|-------------------------|--|
| 5 | Первенство по шахматам. | апрель 2019 | Масленников А.Е |
| 6 | Группа ОФП «Здоровье» | Понедельник четверг | Бойков А.В. Севостьянова Ю.Б. Иванова Е.С. |
| 6. Агитационно-пропагандистская работа. | | | |
| 1 | Оформление уголка физической культуры, с пропагандистско- агитационной информацией по выполнению ВФСК ГТО в колледже (стенды, плакаты, видео-ролики, шкафы – витрины под кубки) | в течение учебного года | Масленников А.Е Спортивный клуб |
| 2 | Корректировка таблицы рекордов колледжа по видам спорта и КОМ, -лучшие результаты в многоборье ВФСК ГТО по возрастным ступеням | в течение учебного года | Масленников А.Е. |
| 3 | Проведение конкурса плакатов « Здоровым быть здорово! », « Знак ГТО – мой знак качества » | ноябрь 2018 | Масленников А.Е |
| 4 | Движение «А, смогу ли Я!». 1 этап локального фестиваля ВФСК ГТО | ноябрь 2018 | Масленников А.Е Спорт. клуб |
| 5 | Участие в этапе- конкурса Хабаровского края «В области развития физической культуры и спорта» на приз «премия Губернатора» | в течение учебного года | Масленников А.Е Зам. директора по УВР |
| 6 | Принять участие в региональном студенческом фестивале «Дальневосточная студенческая Весна». Конкурс студенческих научных работ по физической культуре и спорту; ЗОЖ | март-апрель 2019 | Масленников А.Е. Зам. директора по УВР |
| 7 | Участие в региональном этапе Всероссийского смотра-конкурса ПОУ на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов за 2018-2019 уч. год | апрель-май 2019 | Масленников А.Е. |
| 8 | Подвести итоги мониторинга фестиваля ВФСК ГТО | апрель-май 2019 | Масленников А.Е. Председатель спортивного Клуба |
| 9 | Привлечение школьников, дворовых команд с жил массива для занятий в секциях с целью профориентации и развития массового спорта, пропаганда ЗОЖ. | в течение учебного года | Масленников А.Е Зам. директора по УВР |
| 8. Хозяйственная деятельность | | | |
| 1 | Косметический ремонт спортивных залов и спортивных площадок | май – июнь 2019 | Масленников А.Е Зам.дирек. по АХЧ |

| | | | |
|----|---|-------------------------|---|
| 2 | Спланировать и оборудовать в раздевалке для девушек разделительную стенку | в течение учебного года | Администрация колледжа Зам.дирек. по АХЧ |
| 3 | Усилить освещение в спортивном зале | в течение учебного года | Зам.дирек. по АХЧ |
| 4 | Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. | в течение учебного года | Масленников А.Е Будковский Р.Б. |
| 5 | Изготовление наглядных пособий по физической культуре (флажки-л/атл., кубики-челн.бег; эстафетные палочки) | в течение учебного года | Масленников А.Е |
| 6 | Продолжить работу по реконструкции футбольного поля | 2018-2019 учебный год | Зам.дирек. по АХЧ Масленников А.Е |
| 7 | Оборудовать в общежитии №2, комнату для игры в настольный теннис | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |
| 8 | Доукомплектовать спортивной формой (майка для жима, комбинезон, штангетки) секцию силового троеборья - пауэрлифтинга | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |
| 9 | Выделить пиломатериал на изготовление дополнительного помоста в тренажерном зале, для проведения занятий с отягощениями | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |
| 10 | Обновить «гардероб» (спортивную форму) сборных команд по игровым видам спорта | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |
| 11 | Дооборудовать лыжную базу (вешалки, скамейки, стол) | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |
| 12 | Провести реконструкцию спортивной площадки (волейбольной - баскетбольной) | 2018-2019 учебный год | Администрация колледжа |

Примечание к разделу 4 :

1. В подготовке к соревнованиям на первенство колледжа принимают участие классные руководители и физорги групп.

Руководитель физического воспитания

Зам. директора по УВР

А.Е. Масленников

Е.В. Епифанцева