

«Утверждаю»:

Заместитель директора по СВиТР



О.В. Кашина

**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Южно-Сахалинск

2020

Цели: Развитие системы физкультурно-оздоровительной работы в ГБПОУ «Сахалинский колледж искусств». Формирование принципов здорового образа жизни.

Задачи:

1. Усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом.
2. Создание условий для занятий физкультурой.
3. Пропаганда и развитие здорового образа жизни среди студентов колледжа и сотрудников.
4. Активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.
5. Оздоровление и укрепление здоровья студентов.
6. Выявление и поддержка лучших спортсменов и команд колледжа.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
Мотивация студентов				
1	Чествование студентов-победителей спортивных соревнований, конкурсов и т.п. - вручение наград на общем собрании студентов - размещение информации на стенде - размещение информации на сайте колледжа и в группах колледжа в сети Интернет - предоставление заявки в учебную часть на получение студентом материального поощрения	После каждого соревнования, конкурса и т.п.	Колледж	Курбатов В.П.
Физическая культура и спорт				
1	Смотр общей физической подготовки среди студентов	Сентябрь	Спортивная комната	Курбатов В.П.
2	Турнир по шахматам среди студентов и преподавателей.	Сентябрь-Декабрь	Комната отдыха общежития	Курбатов В.П.
3	«Готов к труду и обороне» (ГТО) - кросс среди студентов	Сентябрь	Стадион «Спартак»	Курбатов В.П.
4	Осенний кросс среди студентов: Д – 500 м; Ю – 1 км, посвященный Дню учителя	Октябрь	ГПКиО	Курбатов В.П.
5	Личное первенство колледжа по настольному теннису.	Октябрь-Декабрь	Спортивная комната	Курбатов В.П.
6	«Готов к труду и обороне» (ГТО) Гимнастика Девушки 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Наклоны вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамейке. 3. Поднимание туловища из	Ноябрь, Декабрь	Спортивная комната	Курбатов В.П.

	положения лежа на спине (1 мин.) Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. Наклоны вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамейке. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)			
7	2 Соревнования по боксу среди студентов Сахалинского колледжа искусств	Декабрь	Клуб Скала ул Комсомольская 293а	Курбатов В.П.
8	Силовое троеборье среди студентов Сахалинского колледжа искусств	Декабрь	Спортивная комната	Курбатов В.П.
9	Состязание в спортивных играх среди студентов	Январь – февраль	Спортзал школа 13	Курбатов В.П.
10	Турнир по шашкам среди студентов и преподавателей.	Январь – май	Спортивная комната	Курбатов В.П.
11	ГТО: плавание (среди студентов).	Февраль-март	Городской бассейн	Курбатов В.П.
12	Личное первенство колледжа по настольному теннису.	Февраль – май	Спортивная комната	Курбатов В.П.
13	Многоборье среди студентов Сахалинского колледжа искусств	Март-апрель	Спортивная комната	Курбатов В.П.
14	ГТО (легкая атлетика) (среди студентов). 1. Бег 100 м 2. Бег 2000 м, 3000 м 3. Прыжок в длину с места	Апрель, май	ГПКиО	Курбатов В.П.
15	Смотр общей физической подготовки среди студентов	Май	Спортивная комната	Курбатов В.П.
16	Силовой батл среди студентов Сахалинского колледжа искусств	Май	Спортивная комната	Курбатов В.П.
17	Оформление стенда «Спорт». Обновление информации.	Ежемесячно	Колледж	Курбатов В.П.
18	Командное первенство колледжа по стритболу (баскетбол на одно кольцо) между отделами.	В течение учебного года Каждую субботу	Спортзал школа 13	Курбатов В.П.
19	Товарищеская встреча по волейболу (преподаватели, студенты)	В течение учебного года	Спортзал школа 13	Курбатов В.П.
Прогулки, походы				
1	Поход дневной в лесопарковую зону	Октябрь-ноябрь	ГПКиО	Курбатов В.П. Храновская С.И.
2	Групповое катание на коньках	Январь – март	ГПКиО	Курбатов В.П.
3	Прогулка на лыжной трассе (лыжи классические)	Январь-март	Школа зимних видов	Курбатов В.П.

			спорта	
4	Поход на гору «Лягушка»	Май	С. Восточка	Курбатов В.П. Храновская С.И.
5	Работа клуба выходного дня	В течение учебного года	Экскурсии выходы на природу.	Курбатов В.П. Храновская С.И.
6	Работа волонтеров по уходу за воинскими захоронениями и могилами Героев Советского Союза (совместно с департаментом города Южно – Сахалинск)	Сентябрь	Городское кладбище (ул.Ленина) Кладбище (Ласточка)	Курбатов В.П. Храновская С.И.
ЗОЖ				
1	Медицинский осмотр студентов	Сентябрь	Медицинский кабинет колледжа	Медработник кураторы групп
2	Всемирный день Трезвости и борьбы с алкоголизмом (алкогольной зависимостью) Спортивное мини-соревнование.	3 октября	Фойе колледжа	Курбатов В.П. Храновская С.И.
3	Встреча с представителями медицинского колледжа. Беседа о факторах риска инфекционных заболеваний, создание мотиваций к ведению здорового образа жизни. Профилактика развития зависимостей, включая сокращение потребления табака, алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ.	Октябрь	Концертный зал	Храновская С.И.
4	День отказа от курения. Профилактическая беседа (совместно с Сахалинским базовым медицинским колледжем).	19 ноября Третий четверг ноября ежегодно	Комната отдыха	Храновская С.И. Курбатов В.П.
5	День ЗОЖ. Соревнование по спортивному многоборью	Февраль	Спортивная комната	Курбатов В.П.
6	Акция «Всемирный день здоровья».	7 апреля	Фойе колледжа	Курбатов В.П. Храновская С.И. Игнатова В.С.
7	Профилактическая беседа, посвященная Дню борьбы с наркоманией	Май	Комната отдыха	Храновская С.И. Густелёва А.Н. Курбатов В.П.
8	Всемирный День без табака Спортивные мини-соревнования. Стенд.	31 мая	Фойе колледжа	Курбатов В.П. Храновская С.И.
9	Проведение часов воспитательной работы, посвященных ЗОЖ	1 раз в месяц	Спорт комната	Курбатов В.П.
10	Профилактика инфекционных заболеваний, включая иммунопрофилактику: вакцинация.	В течение года	Медицинский кабинет	Медработник
11	Профилактика возникновения психических расстройств и расстройств поведения.	В течение года	Кабинет психолога	Густелева А.Н.

Спортивные праздники				
1	Товарищеская встреча по волейболу и настольному теннису среди студентов ГБПОУ «Сахалинский колледж искусств» и студентов ГБПОУ «Сахалинский техникум механизации сельского хозяйства»	Декабрь	СТМСХ	Курбатов В.П.
2	День здоровья. Конкурс снежных фигур. Мелкогрупповые и индивидуальные состязания на улице. Спортивные игры на улице.	Февраль-апрель	Аллея колледжа	Курбатов В.П. Храновская С.И. Игнатова В.С.
3	Соревнования по физической культуре А, НУ-КА, ПАРНИ! Армрестлинг. Тир.	22 февраля	Фойе колледжа Кабинет 103	Курбатов В.П. Шабис С.В.
4	Соревнования по физической культуре А, НУ-КА, ДЕВУШКИ Гимнастический обруч. Тир.	5 марта	Фойе колледжа	Курбатов В.П. Шабис С.В.
5	Товарищеская встреча по игровым видам спорта среди студентов ГБПОУ «Сахалинский колледж искусств» и студентов Южно-Сахалинского педагогического колледжа САХГУ	Март	ЮСПК	Курбатов В.П.
6	День здоровья. Спортивный праздник.	Март-апрель	ГПКиО	Курбатов В.П. Игнатова В.С.
7	Товарищеская встреча по игровым видам спорта среди студентов ГБПОУ «Сахалинский колледж искусств» и студентов Сахалинского медицинского колледжа.	Апрель	СМК	Курбатов В.П.
Областные мероприятия				
1	Участие в забеге «Кросс наций»	Сентябрь	Пл. Славы	Курбатов В.П.
2	Участие в забеге «Кросс им. Ю. Гагарина»	Сентябрь	ГПКиО	Курбатов В.П.
3	Участие в областных соревнованиях по легкой атлетике среди ССУЗов	Октябрь	Южно-Сахалинск	Курбатов В.П.
4	Фестиваль ГТО	Октябрь	Южно-Сахалинск	Курбатов В.П.
5	Спартакиада мини футбол	Ноябрь	Д.к железнодорожников	Курбатов В.П.
6	Спартакиада Боулинг	Декабрь	Сити молл	Курбатов В.П.
7	Соревнования по каратэ киокушинкай	Декабрь	Южно Сахалинск	Курбатов В.П.
8	Участие в состязаниях в конькобежном спорте «Лед надежды»	Февраль	ГПКиО	Курбатов В.П.
9	Участие в кроссе, посвящённом Дню Победы в ВОВ	Май	ГПКиО Пл. Славы	Курбатов В.П.
10	Участие в спортивных мероприятиях	В течение года	Южно-Сахалинск	Курбатов В.П.