

Министерство образования Пензенской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Пензенской области «Пензенский социально-педагогический  
колледж»

Утверждаю

Директор ГАПОУ ПО ПСПК,  
кандидат педагогических наук  
Л.Н. Петрова  
2022 г.



**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ, СПОРТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГАПОУ ПО  
«ПЕНЗЕНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПЕНЗА, 2022 г.

**Цель:** Формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья студентов, развитие у обучающихся колледжа устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Повышение физкультурной грамотности студентов, интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание стремления к овладению системой двигательных умений и навыков.
4. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, стремления к ведению здорового образа жизни.
5. Формирование профессиональных компетенций и организаторских навыков, применительно к избранной профессии через использование новых педагогических технологий.
6. Развитие и совершенствование учебно-тренировочного процесса студентов, направленного на достижение высоких спортивных результатов.
7. Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди студентов, преподавателей и сотрудников колледжа.
8. Формирование сборных команд по видам спорта ПСПК для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.
9. Развитие и совершенствование спортивной материально-технической базы.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I Организационная работа</b>			
1	Провести выборы физоргов групп.	сентябрь	Классные руководители, актив групп и спортивного клуба
2	Разработать календарный план проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий. (приложение 1)	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В.
3	Провести собрание физкультурного актива.	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В.
4	Провести семинар физкультурного актива	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В.
5	Обеспечить прохождение медосмотра студентами колледжа.	сентябрь-октябрь	Фельдшер колледжа Кольцова О.В.
6	Составить график работы спортивного зала и спортивных секций (волейбол, баскетбол, фитнес-аэробика, футбол)	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Зам. по воспит. работе Тишкина Е.О.
7	Составить положение о проведении спартакиады колледжа.	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В.
8	Проводить собрания сборных команд по видам спорта	в течение года	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Преподаватели доп. образования
<b>II. Учебно-тренировочная работа</b>			
1	Провести комплектование секций по видам спорта.	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Преподаватели доп. образования: Петрова О.С. Быстрова А.В. Аюпов А.Р.
2	Составить расписание работы секций.	сентябрь	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Преподаватели доп. образования: Петрова О.С. Быстрова А.В. Аюпов А.Р.
3	Посещать уроки физической культуры, занятий спортивных секций и занятий по спортивным дисциплинам с целью оказания методической и организационной помощи.	в течение года	Зам. ЦМК «Физическая культура» Перегудова О.А.
4	Провести анализ успеваемости и посещаемости спортивных дисциплин и уроков физической культуры	в конце семестров	Преподаватели ЦМК «Физическая культура»

			<p>Перегудова О.А.  Коршунова А.В.  Соустина М.А.  Дубоносова С.В.  Колокольникова И.В.  Любимова М.М.  Быстрова А.В.  Аюпов А.Р.</p>
5	Провести анализ физического развития студентов отделений	в течение года	<p>Преподаватели ЦМК  «Физическая культура»  Перегудова О.А.  Коршунова А.В.  Соустина М.А.  Дубоносова С.В.  Колокольникова И.В.  Любимова М.М.  Быстрова А.В.  Аюпов А.Р.</p>
<b>III. Спортивно-массовая и оздоровительная работа</b>			
1	Провести спартакиаду колледжа по 9 видам спорта	в течение года	<p>Руководитель ф.в.  Коршунова А.В.  Преподаватели ЦМК  «Физическая культура»  Колокольникова И.В.  Петрова О.С.  Дубоносова С.В.  Быстрова А.В.  Аюпов А.Р.</p>
2	Обеспечить участие лучших спортсменов и команд колледжа в городских, областных, всероссийских соревнованиях (приложение 2)	в течение года	<p>Руководитель ф.в.  Коршунова А.В.  Дубоносова С.В.  Петрова О.С.  Быстрова А.В.  Аюпов А.Р.</p>
3	Обеспечить участие преподавателей в соревнованиях спартакиады среди сотрудников «Здоровье» (приложение 3)	в течение года	<p>Руководитель ф.в.  Коршунова А.В.</p>
4	Проводить учебно-тренировочные сборы команд по видам спорта	в течение года	<p>Руководитель ф.в.  Коршунова А.В.  Колокольникова И.В.  Дубоносова С.В.  Петрова О.С.  Быстрова А.В.</p>
5	Оказывать практическую помощь школам и другим организациям в проведении и судействе спортивных мероприятий.	в течение года	<p>Руководитель ф.в.  Коршунова А.В.  Соустина М.А.  Любимова М.М.  Перегудова О.А.  Дубоносова С.В.</p>

6	Проводить мониторинг состояния здоровья студентов	ежемесячно	Преподаватели ЦМК «Физическая культура» Перегудова О.А. Коршунова А.В. Соустина М.А. Дубоносова С.В. Колокольникова И.В. Петрова О.С. Любимова М.М.
<b>IV. Агитация и пропаганда</b>			
1	Своевременно и красочно оформлять стенды, афиши, объявления, поздравления.	в течение года	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Актив спортивного клуба
2	Освещать спортивную жизнь колледжа на сайте.	в течение года	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Актив спортивного клуба
3	Красочно оформлять спортивный зал, места проведения занятий и соревнований.	в течение года	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Актив спортивного клуба
4	Проводить спортивные праздники, вечера, показательные выступления лучших спортсменов (к знаменательным датам)	в течение года	Руководитель ф.в. Коршунова А.В. Зам. По воспит. работе Тишкина Е.О.
	Конкурс «лучший спортсмен года»	апрель-май	Руководитель ф.в. Коршунова А. В.
	Конкурс «Лучшая женская команда года» «Лучшая мужская команда года»	апрель-май	Руководитель ф.в. Коршунова А. В.
5	Проводить профессиональную ориентацию среди выпускников школ г. Пензы	в течение года	Преподаватели ЦМК «Физическая культура»
1	<b>V. Хозяйственная и финансовая работа</b> Проводить ремонт спортивных залов, оборудования и инвентаря.	в течение года	Зам. по хозяйственной части Милованова Е.Н. Преподаватели ЦМК «Физическая культура»
2	Приобретать инвентарь и оборудование.	в течение года	Администрация
3	Изготавливать учебную документацию (афиши, плакаты, медали, приказы).	по итогам года	Администрация Преподаватели ЦМК «Физическая культура»
4	Финансировать выезд и приезд команд по видам спорта и отдельных спортсменов.	в течение года	Администрация
5	Награждать и премировать лучших спортсменов колледжа.	июнь	Администрация

**КАЛЕНДАРЬ**

**проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий**

**внутри колледжа**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Спортивное мероприятие «Веревоочный курс» для первых курсов в рамках недели адаптации	сентябрь	руководитель ФВ Коршунова А.В.
2	Психологический тренинг «Мы выбираем здоровье»	сентябрь	Дураченкова И.А. (педагог-психолог)
3	Дни здоровья «В здоровом теле-здоровый дух» для студентов и преподавателей колледжа	сентябрь-июнь	руководитель ФВ Коршунова А.В.
4	Товарищеские встречи по игровым видам спорта с командами других учебных заведений	в течение всего года	руководитель ФВ Коршунова А.В., преподаватели доп. образования
5	Осенний легкоатлетический кросс	сентябрь	Преподаватель Дубоносова С.В. руководитель ФВ Коршунова А.В.
6	Осень в камуфляже	сентябрь	Руководитель ОБЖ
7	Спортивное мероприятие в рамках сдачи нормативов Всероссийского комплекса ГТО «На пути к победе»	сентябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В. преподаватель Дубоносова С.В.
8	Первенство колледжа по настольному теннису среди девушек	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
9	Первенство колледжа по настольному теннису среди юношей	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
10	Первенство колледжа по баскетболу среди девушек	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
11	Первенство колледжа по баскетболу среди юношей	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
12	Первенство колледжа по шахматам среди девушек	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
13	Первенство колледжа по шахматам среди юношей	октябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
14	Квесты по пропаганде ЗОЖ, профилактике алкоголизма, наркомании и т.д.	ноябрь	Преподаватели физического воспитания
15	Первенство колледжа по волейболу среди девушек	ноябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В. преподаватель Петрова О.С.

16	Первенство колледжа по волейболу среди девушек	ноябрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В. преподаватель Петрова О.С.
17	Флэшмоб «Зарядка с чемпионом»	декабрь	руководитель ФВ Коршунова А.В. студенты 3-4 курса специальности «Физическая культура»
18	Первенство колледжа по силовой гимнастике среди девушек	декабрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
19	Первенство колледжа по силовой гимнастике среди девушек	декабрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
20	Первенство колледжа по плаванию среди девушек	декабрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
21	Первенство колледжа по плаванию среди девушек	декабрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
22	«Веселые старты на призы деда мороза» для первокурсников колледжа	декабрь	Руководитель ФВ Коршунова А.В., студенты 3-4 курса специальности «Физическая культура»
23	Спортивное мероприятие «Рождественские встречи» для учащихся начальных классов лицея № 55 г. Пензы	январь	Руководитель ФВ Коршунова А.В, студенты специальности физическая культура
24	Спортивный праздник, посвященный Дню студента	январь	Руководитель ФВ Коршунова А.В, студенты специальности физическая культура
25	Участие в областной акции «Зимние забавы» соревнования по зимним видам спорта, «Веселые старты»	январь	Руководитель ФВ Коршунова А.В
26	Первенство колледжа по лыжным гонкам среди девушек	январь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
27	Первенство колледжа по лыжным гонкам среди девушек	январь	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
28	Первенство колледжа по мини-футболу среди девушек	февраль	Руководитель ФВ Коршунова А.В. преподаватель Быстрова А.В.
29	Первенство колледжа по мини-футболу среди юношей	февраль	Руководитель ФВ Коршунова А.В. преподаватель Быстрова А.В.

30	Первенство колледжа по зимнему Многоборью ГТО среди юношей и девушек	февраль	Руководитель ФВ Коршунова А.В.
31	Спортивный праздник «А ну-ка парни» в честь Дня защитника Отечества	февраль	Руководитель ОБЖ
32	Спортивный праздник «А ну-ка девушки» в честь Дня 8 марта	март	руководитель ФВ Коршунова А.В., студенты 3-4 курса специальности «Физическая культура»
33	Спортивный праздник «Здоровье – наше богатство», посвященный Всемирному дню здоровья	апрель	руководитель ФВ Коршунова А.В., студенты 3-4 курса специальности «Физическая культура»
34	Весенний легкоатлетический кросс	апрель	Дубоносова С.В. руководитель ФВ Коршунова А.В.
35	Первенство колледжа по легкой атлетике среди девушек	апрель	Дубоносова С.В. руководитель ФВ Коршунова А.В.
36	Первенство колледжа по легкой атлетике среди юношей	апрель	Дубоносова С.В. руководитель ФВ Коршунова А.В.
37	Спортивный праздник в честь 9 мая	май	Руководитель ФВ Коршунова А.В. Руководитель ОБЖ
38	Спортивный праздник «Вместе – мы сила», посвященный дню семьи для студентов и их родителей	май	Руководитель ФВ Коршунова А.В., студенты специальности «Физическая культура»
39	Спортивный праздник «От значка ГТО к олимпийской медали» в рамках недели, посвященной Декаде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	май	Преподаватели физического воспитания

**КАЛЕНДАРЬ**

**участия в городских, областных и всероссийских физкультурно-спортивных мероприятиях**

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения
1	Участие в областных соревнованиях по настольному теннису в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
2	Участие в областных соревнованиях по шахматам в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
3.	Участие в областных соревнованиях по плаванию в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
4	Участие в областных соревнованиях по Зимнему полиатлону Г Т О в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
5	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
6	Участие в областных соревнованиях по волейболу в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
7.	Участие в областных соревнованиях по баскетболу в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно

8	Участие в областных соревнованиях по легкой атлетике в рамках спартакиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
9	Участие во Всероссийском массовом пробеге «Кросс наций»	Ежегодно
10	Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	Ежегодно
11	Участие в областной легкоатлетической эстафете на призы Губернатора Пензенской области	Ежегодно
12	Участие в городской легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы	Ежегодно
13	Участие в Гран-При по легкой атлетике «Здоровый город, здоровые люди»	Ежегодно
14	Участие в соревнования АСБ по баскетболу	Ежегодно
15	Участие в Первенстве Пензенской области по легкой атлетике	Ежегодно
16	Участие в Городском молодежном турнире «Стартуем вместе» среди студенческой молодежи города Пензы	Ежегодно
17	Областной турнир по хоккею	Ежегодно
18	Участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «На пути к успеху» по ГТО среди студентов ССУЗов и ВУЗов Пензенской области	Ежегодно
19	Участие в проведении спортивного праздника для детей с ограниченными возможностями здоровья центра социальной защиты семьи и детям Первомайского района г. Пензы	Ежегодно
20	Участие во Всероссийском фестивале ГТО среди профессиональных образовательных организаций в городе Орел	Ежегодно
21	Участие во Всероссийской летней Спартакиаде «Юность России» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций в г. Орел	Ежегодно

**КАЛЕНДАРЬ**

**участия преподавателей колледжа в  
Спартакиаде «Здоровье» среди сотрудников профессиональных  
образовательных организаций**

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения
1	Участие в областных соревнованиях по настольному теннису в рамках спартакиады среди сотрудников профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
2	Участие в областных соревнованиях по шахматам в рамках спартакиады среди сотрудников профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
3.	Участие в областных соревнованиях по волейболу в рамках спартакиады среди сотрудников профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
4	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам в рамках спартакиады среди сотрудников профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно
5	Участие в областных соревнованиях по легкоатлетическому кроссу в рамках спартакиады среди сотрудников профессиональных образовательных организаций Пензенской области.	Ежегодно