Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче нормативов комплекса. Реализация физкультурно-массовых мероприятий с обучающимися на 2023-2024 учебный год

| № | Время | Виды испытаний | Ответственные |
|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | -Челночный бег<br>-Бег на 30, 60,100м<br>- Смешанное передвижение<br>-Прыжок в длину с места<br>- Прыжок в длину с разбега | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 2 | октябрь | -Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>-Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>-Рывок гири<br>-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу<br>- Поднимание туловища из положения лёжа<br>-Наклон вперёд из положения стоя | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 3 | февраль | -Бег на лыжах 1, 2, 3, 4, 5 км | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 4 | май | -Метание теннисного мяча в цель<br>- Метание спортивного снаряда на дальность<br>- Кросс по пересечённой местности | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |

**План организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы**
**в техникуме в учебном году**

| № | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственные |
|---|---|---|---|
| 1 | Соревнования по лёгкой атлетике | Сентябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 2 | Соревнования по футболу | Сентябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 3 | «Зарница» | Октябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 4 | Соревнования по настольному теннису | Октябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 5 | Соревнования по волейболу | ноябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 6 | Спортивный праздник,<br>посвящённый Дню героев Отечества | ноябрь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 7 | Соревнования по армрестлингу | январь | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 8 | Спортивный праздник «День защитника Отечества» | февраль | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 9 | Соревнования по шашкам, шахматам | март | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 10 | Спортивный праздник «А ну-ка девушки»! | март | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |
| 11 | Соревнования по многоборью ГТО | в течение года | Кочеткова О.Н.<br>Булдаков А.В. |