

Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче нормативов комплекса. Реализация физкультурно-массовых мероприятий с обучающимися

| № | Время | Виды испытаний | Ответственные |
|---|----------|---|---|
| 1 | сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег - Бег на 30, 60, 100 м - Смешанное передвижение - Прыжок в длину с места - Прыжок в длину с разбега | <p>Кочеткова О.Н. Булдаков А.В.</p> |
| 2 | октябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание из виса на низкой перекладине - Подтягивание из виса на высокой перекладине - Рывок гири - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - Поднимание туловища из положения лёжа - Наклон вперёд из положения стоя | <p>Кочеткова О.Н. Булдаков А.В.</p> |
| 3 | февраль | <ul style="list-style-type: none"> - Бег на лыжах 1, 2, 3, 4, 5 км | <p>Кочеткова О.Н. Булдаков А.В.</p> |
| 4 | май | <ul style="list-style-type: none"> - Метание теннисного мяча в цель - Метание спортивного снаряда на дальность - Кросс по пересечённой местности | <p>Кочеткова О.Н. Булдаков А.В.</p> |

**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. Булдаков А.В. |
| 2 | Соревнования по футболу | Сентябрь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 3 | «Зарница» | Октябрь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 4 | Соревнования по настольному теннису | Октябрь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 5 | Соревнования по волейболу | ноябрь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 6 | Спортивный праздник, посвящённый Дню героев Отечества | ноябрь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 7 | Соревнования по армрестлингу | январь | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 8 | Спортивный праздник «День защитника Отечества» | февраль | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 9 | Соревнования по шашкам, шахматам | март | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 10 | Спортивный праздник «А ну-ка девушки!» | март | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |
| 11 | Соревнования по многоборью ГТО | в течение года | Кочеткова О.Н. Булдаков А.В. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|