



УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ОО ОПЭК

С.В. Коровин

от « 1 » сентября 2022 г.

**Календарный план
физкультурно – массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий
Спортивного клуба «ОПЭК» на 2022-2023 г.**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Программа по адаптации 1 курса «Дорогой ГТО» (эстафеты с элементами ГТО)	7-8.09.22	Совет СК
2.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ» - цикл передач о новейших достижениях науки и техники в спорте - «Технологии спорта» Легкая атлетика.	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
3.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Роль семьи и спорта в становлении личности» на примере биографий Российских Олимпийских чемпионов, с просмотром и обсуждением фильма «Чемпионы» -1 часть.	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
4.	«Дыхательные практики» в профилактики заболеваний органов дыхания (Стрельниковой).	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания, физорги
5.	Посещение музейной экспозиции «История Омского спорта» в БУ г. Омска СШ «Красная Звезда».	В течении года	Руководитель, преподаватели физ. воспитания.
6.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «ВФСК ГТО в новом формате. О внедрении ГТО в г. Омске и колледже».	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
7.	Лично – командное первенство программы «ВФСК ГТО» по подтягиванию, среди групп колледжа к «Всемирному Дню подтягиваний»	Сентябрь - октябрь	Совет СК
8.	Первенство по шахматам, в зачет Внутриколледжной Спартакиады «Лучшая спортивная группа».	Сентябрь	Совет СК, руководитель секции
9.	Участие во Всероссийском Фестивале «ВФСК ГТО» среди УЗ СПО (5-6 ступень)	29-30.09.22	Совет СК,
10.	Лично – командное первенство по л/ атлетическому кроссу среди первокурсников по программе «ВФСК ГТО»	Сентябрь - октябрь	Совет СК,
11.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», товарищеская встреча по баскетболу «ОПЭК» - «ОЛТК ГА».	октябрь	Руководитель секции
12.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Роль физической культуры и спорта в становлении личности» с просмотром и обсуждением фильма «Легенда №17».	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
13.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа «Легенды Мирового спорта», на примере биографии У.Болта, с просмотром и обсуждением фильма «Я – Болт».	Сентябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
14.	Первенство по программе «ВФСК ГТО» - метание гранаты, в зачет Внутриколледжной Спартакиады «Лучшая спортивная группа».	Сентябрь - октябрь	Совет СК,

15.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ» - цикл передач о новейших достижениях науки и техники в спорте - «Технологии спорта» - спортивные игры.	Октябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
16.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по л/а кроссу.	04.10.22	Совет СК
17.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», «Дыхательные практики» в профилактики КОВИД.	Октябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания, физорги
18.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», «Легенды Мирового футбола», с просмотром и обсуждением кинофильма «Пеле - рождение легенды»	Октябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
19.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по шахматам.	12-13.10.22	Совет СК, руководитель секции
20.	Программа по пропаганде ЗОЖ, беседа на тему: «Роль мотивации в выборе жизненных ценностей» с просмотром и обсуждением кинофильма «Изгой» в рамках антинаркотической акции.	Октябрь - ноябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
21.	Ко Дню народного единства, беседа: «Роль спорта в развитии патриотизма и любви к Родине», на примере биографии И. Поддубного, с просмотром и обсуждением фильма «Поддубный».	Ноябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
22.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Роль мотивации в развитии морально – волевые качеств и спортивных достижений», на примере биографий Российских Олимпийских чемпионов с просмотром и обсуждением фильма «Чемпионы» - 2 часть.	Ноябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
23.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», «Роль физической культуры и спорта в развитии лидерских качеств», на примере биографии Омского баскетболиста И. Дворных, с просмотром и обсуждением фильма «Движение вверх».	Ноябрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
24.	Первенство по стрит – болу (ю), в зачет Внутриколледжной Спартакиады «Лучшая спортивная группа».	Ноябрь	Совет СК, руководитель секции
25.	Первенство по волейболу (ю), в зачет Внутриколледжной Спартакиады «Лучшая спортивная группа».	Ноябрь	Совет СК, руководитель секции
26.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по плаванию.	1-6.12.22	Совет СК
27.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по гиревому спорту.	09.12.22	Совет СК, руководитель секции
28.	«Спорт против ВИЧ» Лично – командное Первенство по роуп - скипингу», к «Всемирному Дню борьбы со СПИДом».	Декабрь	Совет СК

29.	Товарищеские встречи по баскетболу.	В теч. года	Руководитель секции
30.	Акция «Мы за ЗОЖ» - конкурс плакатов «Спорт наша жизнь».	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
31.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», фото - конкурс «Спорт – это жизнь. Мы выбираем спорт! », к «Всемирному Дню борьбы со СПИДом».	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
32.	«Спорт против ВИЧ» - личное первенство среди групп по программе «ВФСК ГТО» прыжок в длину с места, к «Всемирному Дню борьбы со СПИДом».	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
33.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ» - цикл передач о новейших достижениях науки и техники в спорте - «Технологии спорта» - зимние виды спорта (лыжи).	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
34.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Герои отечества» (спортсмены).	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
35.	«Новогоднее первенство» по шахматам среди сотрудников и студентов колледжа.	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания, руководитель секции.
36.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Легенды Мирового футбола», на примере биографии Н.Стрельцова, с просмотром и обсуждением кинофильма – «Н. Стрельцов».	Декабрь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
37.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Роль спорта в развитии патриотизма и любви к Родине», с просмотром и обсуждением кинофильма «Матч».	Декабрь	Руководитель, кураторы, преподаватели физ. воспитания
38.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Бренды Советской эпохи» с просмотром фильмов и видео – роликов о «Истории возникновения ГТО».	Январь	Руководитель, кураторы, преподаватели физ. воспитания
39.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ» - цикл передач о новейших достижениях науки и техники в спорте - «Технологии спорта» - зимние виды спорта (хоккей).	Январь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
40.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ» - лекции по ЗОЖ – «Закаливание. Влияние занятий на улице в зимнее время на организм человека».	Январь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
41.	Оздоровительные мероприятия на свежем воздухе: Кросс. Скандинавская ходьба. Дыхательная гимнастика. Игры и эстафеты.	Январь	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
42.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по волейболу (ю).	Январь - февраль	Совет СК.
43.	В поддержку акции «Стоп – наркотик!» - дыхательная гимнастика, кросс, ОРУ с лыжным инвентарем, подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Февраль	Руководитель, преподаватели физ. воспитания

44.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по настольному теннису (ю.), посвященная «Дню защитника Отечества».	Февраль	Совет СК.
45.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по баскетболу (ю).	06.02.23	Совет СК, руководитель секции.
46.	В рамках акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Спорт, как средство развития патриотизма и лидерских качеств», на примере биографии В. Фетисова, с просмотром и обсуждением фильма «Слава».	Февраль	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
47.	Волонтерский рейд «Мы, и то, что мы едим» - лекция о здоровом, рациональном и спортивном питании.	Февраль	Совет СК.
48.	Товарищеская встреча по волейболу (юноши), в поддержку антинаркотической акции: «Мы за ЗОЖ» «ОПЭК» - «ОЛТКГА».	Февраль	Совет СК
49.	Патриотический конкурс «Аты-Баты» ко «Дню защитника Отечества» (шашки, стрельба, силовая гимнастика).	Февраль	Совет СК
50.	Товарищеская встреча по волейболу (юноши), в поддержку антитабачной акции: «Мы за ЗОЖ» - «ОПЭК» - «ГОР ДЮЦ» (д).	Февраль	Руководитель секции.
51.	В поддержку акции «Мы за ЗОЖ», товарищеская встреча среди девушек «ОПЭК» - СШ «Красная звезда»	Февраль	Руководитель секции.
52.	Товарищеская встреча по волейболу (ю), в поддержку антитабачной акции: «Мы за ЗОЖ» - «ОПЭК» - «ГОР ДЮЦ».	Февраль	Руководитель секции.
53.	Традиционное личное первенство по пауэрлифтингу (жим лежа), ко «Дню защитника Отечества».	Февраль	Руководитель секции.
54.	В поддержку акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Легенды Мирового футбола» на примере биографии Л.Яшина.	Февраль- март	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
55.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по настольному теннису (д), ко «Дню 8 марта»	Февраль	Совет СК, руководитель секции
56.	Участие во Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России»	14-15.02.23	Совет СК.
57.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по волейболу (д).	Февраль	Совет СК.
58.	В поддержку акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Спорт, как средство развития моральных качеств, дружбы и взаимопомощи», с просмотром и обсуждением кинофильма «Лед».	Март	Руководитель, преподаватели физ. воспитания
59.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по настольному теннису (д), ко «Дню 8 марта»	Март	Совет СК, руководитель секции
60.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по волейболу (ю).	06.03.23	Совет СК
61.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по лыжным гонкам.	07.03.23	Совет СК.

62.	Лично – командные соревнования по скипингу, ко «Дню 8 марта»	Март	Совет СК.
63.	В поддержку акции «Стоп наркотик! Мы за ЗОЖ!» Первенство по настольному теннису среди общежития №1 и № 2, посвященное «Международному Дню 8 Марта».	Март	Совет СК. Руководитель секции.
63.	Участие в 18– м традиционном Турнире по волейболу среди юношей СПО памяти Героя Советского Союза Ляпидевского.	Март - Апрель	Совет СК. Руководитель секции.
64.	В поддержку акции «Стоп наркотик! Мы за ЗОЖ!», товарищеская встреча по волейболу среди юношей «ОПЭК» - «Пед. Кол.№1», посвященная «Международному Дню 8 Марта».	Март	Совет СК, руководитель секции.
65.	Традиционный Турнир по волейболу среди юношей, посвященный памяти А.В. Ляпидевского.	Март	Руководитель секции
66.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по волейболу (д).	27.03.23	Совет СК, руководитель секции
67.	В поддержку противотуберкулезной акции «Дыши свободно» - видео-лекция «Причины и профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательные практики».	Март	Руководитель, преподаватели физ. воспитания.
68.	В поддержку акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Легенды Мирового футбола», на примере биографии Л.Яшина к «Всемирному Дню здоровья».	Апрель	Руководитель, преподаватели физ. воспитания.
69.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по настольному теннису (ю).	25.04.23	Совет СК.
70.	Внутриколледжная Спартакиада по программе «ВФСК ГТО» - силовая гимнастика, к «Всемирному Дню здоровья».	Апрель	Совет СК.
71.	В поддержку акции ЗОЖ Здоровье молодым, товарищеская встреча по волейболу (юноши) ОПЭК – ДЮСША п. Береговой, к «Дню космонавтики».	Апрель	Руководитель секции.
72.	«6-й Турнир по мини-футболу памяти И.Д. Лицкевича среди УЗ СПО.	Апрель	Совет СК.
73.	Фестиваль спорта «Слава героям спорта, войны и труда», Первенство по мини - футболу в зале среди отделений колледжа (ю), посвященное АМ. Малунцеву.	Апрель	Совет СК.
74.	Фестиваль спорта «Слава героям спорта, войны и труда», Первенство по волейболу среди отделений (д) колледжа (ю), посвященное «Героям труда ОНПЗ».	Апрель	Совет СК.
75.	Фестиваль спорта «Слава героям спорта, войны и труда», Первенство по волейболу среди отделений колледжа (ю), посвященное «Героям ВОВ».	Апрель	Совет СК.
76.	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по пауэрлифтингу.	28-29.04.22	Совет СК.
77.	Участие в Городской легкоатлетической эстафете на призы правительства Омской области.	Апрель	Совет СК.
78.	Фестиваль спорта «Слава героям спорта, войны и труда», Первенство по баскетболу среди отделений колледжа (ю), посвященное «И.В. Дворному».	Май	Совет СК.

79.	Лично - командное Первенство по программе «ВФСК ГТО» - бег 100 м.	Май	Совет СК.
80.	В поддержку акции «Мы за ЗОЖ», беседа: «Роль спорта в развитии патриотизма, мужества и любви к Родине» с просмотром и обсуждением кинофильма «Матч», ко «Дню победы».	Май	Совет СК. Руководитель секции.
81.	Участие в Традиционном Турнире по мини-футболу памяти Ивлева.	Май	Руководитель секции.
	Участие в Областной Спартакиаде среди УЗ СПО по легкой атлетике.	20.05.22	Совет СК.
82.	Внутриколледжная Спартакиада «Лучшая спортивная группа» по мини - футболу, ко «Дню Победы»	Май	Совет СК, руководитель секции
83.	Участие в городском благотворительном соц. проекте Сбербанка «Зеленый марафон», ко «Дню защиты окружающей среды»	Май-Июнь	Совет СК.

Руководитель физического воспитания



И.В. Леденева