



НПОУ «Якутский колледж инновационных технологий»

План работы спортивного студенческого клуба
«Лидер»

НПОУ «Якутского колледжа инновационных
технологий»



ПЛАН РАБОТЫ

СПОРТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «ЛИДЕР»

Якутск 2023 г.

ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «ЛИДЕР» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

№	Содержание работы	Сроки выполнения
1.	Организационная работа	
2.	Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при травмах	В течение учебного года
3.	Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.	В течение учебного года
4.	Проводить и принимать участие в работе методических объединений инструкторов	В течении учебного года

	по физической культуре	
3.	Внедрять здоровье-сберегающие технологии физкультурно-оздоровительную работу.	В течение учебного года
4.	Приобщать к здоровому образу жизни.	В течение учебного года
5.	Гигиенические знания. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, спортивной одежды и обуви учащегося.	В течение учебного года
6.	Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	В течение учебного года
7.	Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года	В течение учебного года
2. Учебная работа		
8.	Подготовка к Кроссу наций	сентябрь
9.	Участие в забеге Кросс наций	сентябрь
10.	Тестирование по комплексу ГТО	октябрь-ноябрь
11.	Первенство по волейболу среди студентов	Ноябрь-декабрь
12.	Подготовка к Военно – патриотическому мероприятию «Смотр строя и песни!	январь
13.	Проведение конкурса «Смотр строя и песни»	февраль
14.	Организация и выезд на товарищеские встречи в СОШ г. Якутска по волейболу и баскетболу	В течении учебного года
15.	« А ну-ка, парни!», соревнования	февраль
16.	«Веселые старты»	Март
17.	« А ну-ка, девушки!», соревнования	Март
18.	Первенство по волейболу среди студентов	апрель
19.	Участие в городских соревнованиях по игровым видам спорта	В течение учебного года
20.	Пробег по территории клуба посвященный Дню Победы	май
21.	Составление отчета о работе	Декабрь, май
4. Воспитательная работа		
22.	Работа над формированием устойчивой	В течение учебного года

	мотивации на успешный и здоровый образ жизни	
23.	Работа по привлечению спортивный клуб	В течение учебного года
24.	Привлечение к участию в различных мероприятиях, направленных на пропаганду и привлечению студентов к ЗОЖ.	В течение учебного года
25.	Поддержание психологического климата	В течение учебного года
26.	Привлечение и организация участия в соревнованиях и других мероприятиях разного уровня.	В течение учебного года

Руководитель

Спортивного студенческого клуба «Лидер»



А.И. Берестенкова