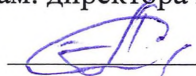


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР:

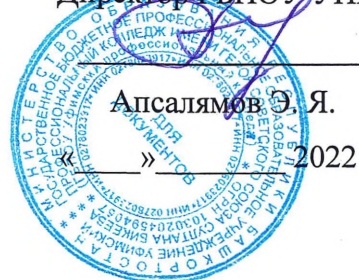


Атнабаева Л. Х.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ УПК:



Апсальмов Э. Я.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Календарный план**  
**Организации физкультурно-оздоровительной**  
**и спортивно-массовой работы**  
**на 2022-2023 учебный год**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спартакиада проводится с целью:

- Улучшения здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- Дальнейшего развития физической культуры и спорта, привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Активизация пропаганды физической культуры и спорта, как важнейшего средства пропаганды здорового образа жизни молодежи.
- Отвлечения учащейся молодежи от негативных явлений современной жизни (алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения).

## 2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

1 этап – соревнования в группах

2 этап – массовые соревнования среди учебных групп.

### Примечание:

Команды победители и победители в личном зачете участвуют в городских и республиканских соревнованиях.

## 3. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ:

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет руководитель физического воспитания УПК

## 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К соревнованиям допускаются обучающиеся основной медицинской группы и имеющие спортивную подготовку по видам спорта.

Примечание: При отсутствии спортивной формы, организаторы соревнований имеют право не допускать к соревнованиям.

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ СПАРТАКИАДЫ:

№	МЕРОПРИЯТИЕ	Состав команды	Дата проведения	Место проведения
1	ГТО	Не ограничено	Сентябрь-декабрь	Сквер «50 лет Победы», спортивный зал УПК
2	Весенний легкоатлетический	Не ограничено	4 неделя	Сквер «50 лет

	<b>кросс</b>		апреля	Победы»
3	<b>Первенство по настольному теннису <i>не зависимо от пола</i></b>	Не ограничено	октябрь	Спортивный зал УПК
4	<b>Первенство по волейболу</b>	6 игроков	октябрь	Спортивный зал УПК
5	<b>Первенство по баскетболу</b>	5 игроков	октябрь	Спортивный зал УПК
6	<b>Гиревой спорт</b>	5 участников	октябрь	Спортивный зал УПК
7	<b>Стрельба из пневматической винтовки <i>не зависимо от пола</i></b>	5 участников	октябрь	Спортивный зал УПК
8	<b>Первенство по мини-футболу</b>	5 игроков	ноябрь - декабрь	Спортивный зал УПК
9	<b>Лыжные гонки <i>не зависимо от пола</i></b>	8 участников	1 неделя февраля	Сквер «50 лет Победы»
10	<b>А ну-ка парни</b>	8 участников	4 неделя февраля	Спортивный зал УПК
11	<b>Зимний полиатлон <i>не зависимо от пола</i></b>	5 участников	4 неделя января	Спортивный зал УПК
12	<b>Легкая атлетика <i>не зависимо от пола</i></b>	Не ограничено	4 неделя апреля	Сквер «50 лет Победы»
13	<b>Кубок им. С.Бикеева по мини футболу</b>	Не ограничено	Февраль-апрель	Спортивный зал УПК

#### **Легкоатлетический кросс**

Состав команды: все участники которые относятся основную медицинскую группу.

Программа соревнований:

<b>Участники</b>	<b>Дистанции</b>
Юноши	1000 м
Девушки	500 м

#### **Настольный теннис**

Соревнования проводятся в два этапа: предварительные игры в подгруппах по круговой системе до двух побед. Финальные – до 3-х побед. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

#### **Волейбол**

Состав команды: 6 игроков (юноши или девушки) и 1 представитель. Соревнования проводится по действующим правилам. Систему розыгрыша определяет главный судья соревнований в зависимости от количества команд. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Баскетбол**

Состав команды: 5 игроков (юноши или девушки) и 1 представитель. Соревнования проводится по действующим правилам. Систему розыгрыша определяет главный судья соревнований в зависимости от количества команд. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Гиревой спорт**

Соревнования проводятся по действующим российским правилам. Первенство определяется по наибольшей сумме очков. Вес.: 55-60 кг, 65-70 кг, 75-80 кг, 85 и выше.

#### **Стрельба из пневматической винтовки**

Соревнования проводятся по действующим российским правилам. Первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Первенство по мини-футболу**

Состав команды: 4 игрок (юноши или девушки) и 1 представитель. Соревнования проводятся по действующим правилам. Систему розыгрыша определяет главный судья соревнований в зависимости от количества команд. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Лыжные гонки**

Соревнования проводятся по действующим российским правилам.

1 день – юноши – 10 км «свободный ход»

2 день – девушки – 5 км «свободный ход»

Первенство по двум дистанциям определяется по наибольшей сумме очков согласно таблице 1986 года, независимо от пола.

#### **А ну-ка парни**

Первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Веселые старты**

Первенство определяется по наибольшей сумме очков.

#### **Зимний полнатлон**

1 день – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стрельба из пневматической винтовки из положения стоя. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

2 день – лыжные гонки юноши – 10 км, девушки – 5 км. Первенство по двум дистанциям определяется по наибольшей сумме очков согласно таблице 1986 года, независимо от пола.

#### **Легкая атлетика**

Соревнования проводятся по действующим российским правилам. Первенство определяется по наибольшей сумме очков согласно таблице, независимо от пола.

### 6. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ, СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

№	Вид программы	Количество участников	сроки	Место проведения
1	Осенний легкоатлетический кросс	Не ограничено	3 неделя сентября	Сквер «50 лет Победы»
2	Весенний легкоатлетический кросс	Не ограничено	4 неделя апреля	Сквер «50 лет Победы»
3	Первенство по настольному	4 игрока	октябрь	Спортивный зал

	теннису <u>не зависимо от пола</u>			УПК
4	Первенство по волейболу	6 игроков	октябрь	Спортивный зал УПК
	Первенство по баскетболу	5 игроков	октябрь	Спортивный зал УПК
5	Гиревой спорт	5 участников	октябрь	Спортивный зал УПК
6	Стрельба из пневматической винтовки <u>не зависимо от пола</u>	5 участников	октябрь	Спортивный зал УПК
7	Первенство по мини-футболу	5 игроков	ноябрь - декабрь	Спортивный зал УПК
8	Лыжные гонки <u>не зависимо от пола</u>	8 участников	1 неделя февраля	Сквер «50 лет Победы»
9	А ну-ка парни	8 участников	3-4 неделя февраля	Спортивный зал УПК
10	Веселые старты	8 участников	1 неделя марта	Спортивный зал УПК
11	Зимний полиатлон <u>не зависимо от пола</u>	5 участников	4 неделя января	Спортивный зал УПК
12	Легкая атлетика <u>не зависимо от пола</u>	Не ограничено	4 неделя апреля	Сквер «50 лет Победы»

#### 7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков 8 лучших результатов.

1 место – 18 очков

10 место – 9 очков

2 место – 17 очков

11 место – 8 очков

3 место – 16 очков

12 место – 7 очков

4 место – 15 очков

13 место – 6 очков

5 место – 14 очков

14 место – 5 очков

6 место – 13 очков

15 место – 4 очка

7 место – 12 очков

16 место – 3 очка

8 место – 11 очков

17 место – 2 очка

9 место – 10 очков

18 место – 1 очко

При неявки команды начисляется: 0 очков.

Личные места определяются по техническим результатам вида спорта.

#### 8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители по видам спорта награждаются грамотами и переходящим кубком, медалями.