



Утверждаю:  
И.о. директора ГПОАУ ЯО  
Ярославского колледжа  
сервиса и дизайна  
А.Е.Дубровина

## ПЛАН спортивно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год

Мероприятие	Дата проведения
<b>Соревнования областной Спартакиады</b>	
Легкоатлетический кросс	Октябрь 2022 г.
Плавание	Ноябрь 2022 г.
Стрельба	Декабрь 2022 г.
Настольный теннис (м)	Декабрь 2022 г.
Настольный теннис (ж)	Декабрь 2022 г.
Волейбол (м)	Февраль 2023 г.
Волейбол (ж)	Февраль 2023 г.
Лыжные гонки	Февраль-март 2023 г.
Легкая атлетика	Март 2023 г.
Баскетбол (м)	Март-апрель 2023 г.
Баскетбол (ж)	Март-апрель 2023 г.
Мини-футбол (м)	Апрель 2023 г.
<b>Городские спортивно-массовые мероприятия</b>	
Ярославский полумарафон «Бегом по «Золотому кольцу» 2021	28 августа 2022 г.
<b>Спортивно-массовые мероприятия внутри колледжа</b>	
Волейбол	Согласно расписанию игр
«Стадион для всех»	сентябрь
Скиппинг	октябрь
Настольный теннис	Ноябрь-декабрь
Шахматы: «Шахматная королева» и «Шахматный король»	декабрь
Шашки	январь
ОФП	март
«Юморина»	апрель
<b>Спортивно-массовые мероприятия внутри групп</b>	
Бег на 500 м (д), 1000 м (ю))	сентябрь
Поднимание и опускание туловища за 1 минуту (пресс)	сентябрь
Прыжки через скакалку за 1 минуту	октябрь
Прыжки в длину с места	октябрь
Челночный бег 3x10 м	ноябрь
Упражнение «Планка»	ноябрь
Упражнение «Бёрпи»	декабрь
Шашки	ноябрь- декабрь
<b>Фестиваль по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	
I часть – виды легкой атлетики	По плану МТ
II часть – виды, рекомендуемые для выполнения в залах или крытых спортивных площадках	По плану МТ
III часть – лыжные гонки или кросс по пересеченной местности	По плану МТ
IV часть – плавание	По плану МТ
Подведение итогов спортивного года	май