

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРДЕНОВ
ОКТАБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ И ТРУДОВОГО КРАСНОГО
ЗНАМЕНИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

ПРОЕКТ
ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ
«НАЧНЕМ С СЕБЯ!»



Автор проекта:
РЕШЕЦКИЙ Н.П.
Инициатор:
Ю.Л. Денисенко

Составители:
С.А. Жалевич
С.Н. Пискижова
М.М. Тарасюк
С.Д. Хомченко

Горки, 2021

Учреждение образования
«Белорусская государственная
орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени
сельскохозяйственная академия»

УТВЕРЖДЕНО
Ректором академии
В.В. Великановым
15 ноября 2021 года

ПРОЕКТ

ФЕСТИВАЛЬ ЗДОВОВЬЯ

«НАЧНЕМ С СЕБЯ!»

Оглавление:

1. Актуальность.
2. Цель и задачи проекта.
3. Сроки реализации проекта.
4. План реализации проекта (этапы):
 - а) подготовительный;
 - б) основной;
 - в) заключительный.
5. Ожидаемые результаты.
6. Смета расходов в рамках проекта.
7. Сроки и перспективы развития проекта.
8. Место и адрес реализации проекта.
9. Приложение.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья. Содержание воспитательной работы в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

В то же время, осознание важности сохранения репродуктивного здоровья для создания полноценной семьи возможно в студенческом возрасте через воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на осознание значимости своего здоровья и здоровья других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни. Особенности процесса воспитания в этот период (согласно Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь) является:

1. построение отношений между обучающимся и педагогом на основе партнерства и сотрудничества;

2. реализация гражданских прав и обязанностей обучающихся.

Условиями воспитания здорового образа жизни являются:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганда;

- внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, противодействие распространению вредных зависимостей;

- систематические занятия обучающихся физической культурой, спортом и туризмом;

- организация воспитания в процессе оздоровительного отдыха (в соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь).

Условия воспитания здорового образа жизни, а также тот факт, что нынешняя (современная) молодежь не считает необходимым вести здоровый образ жизни, заботясь о сохранении репродуктивного здоровья для создания полноценной семьи, явились предпосылками для написания этого проекта.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни, дальнейшая популяризация и развитие массовых форм физической культуры и туризма среди молодежи.

ЗАДАЧИ: гражданско – патриотическое воспитание молодежи;

- повышение престижности здоровья;
- расширение числа сторонников здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- активизация творческой активности молодежи.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Подготовительный этап
(сентябрь - декабрь 2021 года);
2. Основной этап
(январь - апрель 2022 года);
3. Заключительный
(май 2022 года).

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА (ЭТАПЫ)

Подготовительный этап:

- разработка положения, программы проведения фестиваля здоровья «Начнем с себя!»;
- составление плана работы;
- подборка материала для консультаций, бесед с участниками проекта;
- оформление и распространение информационных материалов, рекламных буклетов об организации работы фестиваля здоровья «Начнем с себя!»;
- знакомство участников с проектом и положением фестиваля здоровья «Начнем с себя!»;
- выборы оргкомитета;
- согласование интересов и ожиданий участников с возможностями в рамках проекта (корректировка программы под запросы студентов);
- индивидуальное консультирование по вопросам проведения основных этапов фестиваля здоровья.

Основной этап:

В рамках основного этапа проводится фестиваль здоровья «Начнем с себя!» в палаточном лагере на территории Белого ручья в соответствии с программой с приглашением представителей СМИ.

Заключительный этап:

- подведение итогов и анализ работы по проекту «Начнем с себя!»;
- внесение необходимых изменений и дополнений в проект.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате проекта ожидается - расширение числа сторонников здорового образа жизни посредством активизации творческой активности молодежи, с целью пропаганды здорового образа жизни, дальнейшей популяризации и развития массовых форм физической культуры и туризма.

СМЕТА РАСХОДОВ В РАМКАХ ПРОЕКТА

Проект реализуется в период обучения студентов в вузе. Потребуется финансирование в рамках проекта для:

- приобретения призов – 1800.00 бел. рублей;
- приобретения атрибутики, дипломов, канцтоваров, раздаточных материалов – 300.00 бел. рублей;
- питание участников фестиваля – 900.00 бел. рублей;
- обустройство санитарной зоны (умывальники 6 шт. – 45.00 бел. рублей);
- инвентарь для прохождения туристической полосы – 400.00 бел. рублей;
- транспортные расходы – 60.00 бел. рублей.

СРОКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА

Проект реализуется с сентября 2021 года по май 2022 года в УО БГСХА. К участию в проекте могут быть вовлечены активные инициативные группы, общественные, молодежные, заинтересованные и иные организации.

МЕСТО И АДРЕС РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Фестиваль проводится в мае 2022 года на Белом ручье в соответствии с положением. Учреждение образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», управление по воспитательной работе с молодежью.

213407, г. Горки, ул. Мичурина 5, корпус №10.

Телефон: 80223379005

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по ВР
15.11.2021

М.В. Потапенко

Начальник управления по ВРМ
15.11.2021

Е.Л. Белоусова

Учреждение образования
«Белорусская государственная
орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени
сельскохозяйственная академия»

УТВЕРЖДЕНО
Ректором академии
В.В. Великановым
15 ноября 2021 года

ПОЛОЖЕНИЕ

№ _____
г. Горки

*о проведении фестиваля здоровья
«Начнем с себя!»*

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

1.1. Фестиваль здоровья «Начнем с себя!» (далее фестиваль) среди студенческих команд проводится Учреждением образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

1.2. Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, дальнейшая популяризация и развитие массовых форм физической культуры и туризма среди молодежи;
- содействие гражданско-патриотическому воспитанию молодежи.

1.3. Задачи:

- повышение престижности здоровья;
- расширение числа сторонников здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- активизация творческой активности молодежи.

2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится с сентября 2021 по май 2022 года на Белом ручье в соответствии с положением и в рамках проекта «Начнем с себя!».

3. УЧАСТНИКИ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Организаторами проекта являются управление по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА, ПО/РК ОО «БРСМ» УО БГСХА, кафедра физического воспитания и спорта УО БГСХА, активные инициативные группы, общественные, молодежные, заинтересованные и иные организации.

Проведение фестиваля возлагается на оргкомитет, судейскую коллегию, в соответствии с данным положением.

Участники, руководители команд обязаны выполнять все требования настоящего Положения и правил проведения соревнований, культурных мероприятий, проявляя при этом дисциплинированность, организованность, уважение к соперникам, членам оргкомитета, судьям и зрителям.

Руководители команд не имеют права вмешиваться в действия членов оргкомитета, жюри, судей.

Непосредственное проведение всех запланированных мероприятий возлагается на председателя и членов оргкомитета, главную судейскую коллегию и членов жюри.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляется оргкомитетом:

1. Потапенко М.В., проректор по воспитательной работе, председатель;
2. Копытовский В. В., проректор по административно-хозяйственной работе;
3. Белоусова Е.Л., начальник управления по воспитательной работе;
4. Плевко Е.А., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
5. Яковлева И.В., начальник Центра студенческого художественного творчества;
6. Хомец В.Н. секретарь ПО/РК ОО «БРСМ» УО БГСХА;
7. Макаревич М. И., заведующий столовой.

Персональный состав организационного комитета утверждается приказом ректора.

Информация об условиях и порядке проведения фестиваля здоровья размещается на сайте академии (<http://www.baa.by/>), социальных сетях (VK, Instagram, Telegram).

В фестивале принимают участие команды студентов очной формы обучения, студенты других ВУЗов.

Состав команды: **10** человек (1 руководитель, 7 участников (1 из них запасной), 2 представителя, которые являются ответственными за приготовление пищи во время проведения фестиваля). Ответственность за комплектование и представительство команд несут руководители команд. Участники фестиваля не должны иметь вредных привычек.

Подтверждение на участие команды в фестивале здоровья «Начнем с себя» предоставляется в управление воспитательной работы с молодежью (уч. корп. №10, ауд. 459), путем подачи оформленной заявки (форма заявки прилагается), либо на электронную почту organizator.pedag@yandex.by с отметкой на фестиваль здоровья до 5 мая 2022 года

К соревнованиям допускается команда, прошедшая медицинский осмотр и имеющая допуск (по состоянию здоровья), заверенный подписью и печатью врача. Все участники должны выступать в спортивной форме, соответствующей виду спорта. Команды должны иметь снаряжение для участия в спортивных соревнованиях, организации, размещения и питания в полевых условиях (палатки, спальные мешки, спальные коврики, костровое оборудование, посуда).

Руководитель команды осуществляет координацию деятельности команды на фестивале и связь команды с оргкомитетом, несет ответственность за дисциплину и порядок среди участников команды, соблюдение командой общественного порядка, участие команды в программе фестиваля.

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВЬЯ «НАЧНЕМ С СЕБЯ!»

май 2022 года (пятница, суббота)

1 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

С 12⁰⁰ – Заезд, регистрация участников, разбивка лагеря, подготовка мест для проведения мероприятий.

14⁰⁰-15⁰⁰ – обед.

15⁰⁰-15³⁰ – открытие фестиваля.

15³⁰-19⁰⁰ – конкурс – концерт «Визитная карточка команды» (участники презентуют свою команду в свободной форме с использованием любых форм (вокальных, театральных, хореографических и др.) на тему ЗОЖ продолжительностью до 5 минут).

19⁰⁰-20⁰⁰ – ужин.

20³⁰-23⁰⁰ – конкурс песни у общего костра на тему «Беларусь мая сінявокая» (участники команды представляют творческий номер, выполненный в свободном стиле, продолжительностью до 4 минут).

23⁰⁰ – отбой.

2 ДЕНЬ (СУББОТА)

08⁰⁰ – общий подъем, зарядка, гигиена.

09⁰⁰-10⁰⁰ – завтрак.

10⁰⁰-10³⁰ – заседание судейской коллегии.

10³⁰-16⁰⁰ – спортивные соревнования по различным видам спорта.

12⁰⁰ – конкурс фотографий на тему: «В объективе – ЗОЖ» (участники предоставляют от команды не более 3-х фотографий форматом А-3).

14⁰⁰-15⁰⁰ – обед туриста (каша).

16⁰⁰-16³⁰ – подведение итогов, награждение.

16⁰⁰-16³⁰ – закрытие фестиваля здоровья, награждение.

17⁰⁰ – отъезд участников фестиваля.

4. УСЛОВИЯ И РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

СПОРТИВНАЯ И КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

	Вид программы	Состав команды
1.	Визитная карточка команды	6 человек (4 парня, 2 девушки)
2.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	Не менее 2-х человек от команды (1 девушка)
3.	Подтягивание на перекладине	Не менее 2-х человек от команды
4.	Метание мяча в цель	3 человека (1 девушка)
5.	Дартс	Не менее 2-х человек от команды
6.	Туристическая полоса	6 человек (4 парня, 2 девушки)

В рамках Фестиваля планируется:

4.1. Конкурс «Визитная карточка команды»

Участники презентуют свою команду в свободной форме с использованием любых форм (вокальных, театральных, хореографических, мюзикл, стихотворная форма, жанр КВН, агитбригада) на тему ЗОЖ продолжительностью до 5 минут. В представлении участвует вся команда.

Критерии оценки:

- творческий подход;
- соответствие теме;
- отражение специфики деятельности команды.

Максимальная оценка – 10 баллов.

4.2. Конкурс фотографий на тему «В объективе - ЗОЖ»

Участники предоставляют от команды не более 3-х фотографий форматом А-3).

Критерии оценки:

- соответствие теме;
- эмоциональная выразительность;
- творческий подход;
- техническое исполнение.

Максимальная оценка – 10 баллов.

4.3. Песни у общего костра

Конкурс песни у общего костра на тему «Беларусь мая сінявокая» (участники команды представляют творческий номер, выполненный в свободном стиле, продолжительностью до 4 минут). Конкурс командный. Приветствуется авторское написание и исполнение.

Критерии оценки:

- творческий подход;
- техническое исполнение.
- музыкальное сопровождение.

Максимальная оценка – 10 баллов.

4.4. Прыжки через скакалку

Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а участник продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты (соревнования личные). Победитель определяется по наибольшему количеству прыжков через скакалку, выполненных за одну минуту (соревнования командные). Не менее 2-х человек от команды, сумма 2-х лучших результатов идет в зачет команды. Побеждает команда с наибольшей суммой. В случае равенства приоритет женскому результату.

После выступления всех команд личное первенство.

4.5. Подтягивание на перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с. исходного положения; поочередное сгибание рук.

После выступления всех команд личное первенство.

4.6. Метание мяча в цель

Состав команды - 3 человека, в т.ч. 1 девушка (3 теннисных мяча на одного участника команды, расстояние до цели - 6 м, одно попадание - 1 очко). Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В случае равенства – побеждает команда, в которой девушки заработали большее количество очков. В случае равенства – девушки из команд с равным количеством очков перебрасывают мяч снова.

После выступления всех команд личное первенство.

4.7. Дартс

Состав команды: 2 представителя от команды (участники получают 5 дротиков на каждого, расстояние до цели – 2 м.). Сумма выбитых очков идет в зачет команды представителей. Побеждает команда с наибольшей суммой.

После выступления всех команд личное первенство.

4.8. Туристическая полоса препятствий

Команда из 6 человек (4 парня, 2 девушки). Команда стартует в произвольном порядке. Участник, пересёкший финишную черту, не имеет права помогать команде, время работы на дистанции останавливается в момент финиша последнего участника. Команда автоматически снимается за отказ от прохождения любого из участков дистанции, хотя бы одним участником. Побеждает та команда, которая преодолела весь путь с наименьшим общим временем прохождения дистанции с учетом штрафных секунд.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛОСА

Состав команды 6 человек (минимум 2 девушки).

	Этап	Штрафы
1.	Узлы	+40 по факту
2.	Лабиринт	Судья указывает на ошибку и ждёт исправления
3.	Бабочка	+30 по факту
4.	Кочки	+30 по факту
5.	Параллельные перила	+30 по факту
6.	Маятник	+30 по факту

4.8.1. Узлы. По прибытии на этап участники тянут карточки с названием узла и начинают вязку. При любом отличии завязанного узла от эталона - узел считается неправильно завязанным (+40 секунд к общему времени за

каждый факт). Узлы для вязки: австрийский проводник, проводник - восьмёрка. Каждый участник вяжет только свой узел.

4.8.2. Лабиринт. По прибытии на этап участник получает карту лабиринта, где обозначена очередность взятия пикетов, и карточку учёта для фиксации взятия. После закрытия всех пикетов участник выбегает за линию старта этапа и сдаёт судье карту и карточку. После пересечения первым участником стартовой линии этапа - стартует следующий. Карту лабиринта участник получает непосредственно перед стартом этапа.

4.8.3. Бабочка. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег способом перешагивание. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

4.8.4. Кочки. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег используя кочки и страховочную верёвку. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

4.8.5. Параллельные перила. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег, используя параллельные перила. Обязательное использование страховочного уса. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

4.8.6. Маятник. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег, используя маятник. Обязательное использование страховочного уса. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени).

5. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ПРОТЕСТОВ И ИХ РАССМОТРЕНИЕ

5.1. Организаторы, тренеры, руководители (представители) команд не имеют права вмешиваться в действия судей по спорту во время проведения программы фестиваля.

5.2. Руководители (представители) команды могут опротестовать результат в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении результатов, а также в случае неправильного допуска команд или отдельных игроков к участию в фестивале.

5.3. Протест должен быть оформлен в письменном виде и подан не позднее, чем через 1 час после окончания этапа спортивной либо конкурсной программы фестиваля, результаты которого подсчитаны с нарушением правил либо судейских ошибок и т.д.

5.4. Протест рассматривается судейской коллегией, и решение объявляется руководителям (представителям) заинтересованных команд в течение

1 часа после подачи протеста. Запись о протесте вносится в протокол фестиваля.

6. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для оказания участникам Фестиваля здоровья «Начнем с себя!» медицинской помощи привлекается медицинский персонал Горецкой ЦРБ.

7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команда–победительница в общекомандном зачете (туристическая, спортивная, конкурсная и культурная программа, выполнение режима Фестиваля). В случае равенства суммы мест у двух и более команд высшее место присуждается команде, имеющей лучший результат по итогам этапа «Туристическая полоса препятствий». Команда–победительница награждаются кубком, памятным призом и дипломом 1 степени.

Команды, занявшие 2-3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней и памятными призом.

Расходы на приобретение кубка и призов предусмотрены в смете расходов проекта «Начнем с себя!».

Программа фестиваля обеспечивается звуковым оборудованием с возможностью подключения инструментов и воспроизведения фонограмм с CD, MIDI, стандартным сценическим светом, ноутбуком.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по ВР

М.В. Потапенко

15.11.2021

СОГЛАСОВАНО

Проректор по АХЧ

В.В. Копытовский

15.11.2021

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по ВРМ

Е.Л. Белоусова

15.11.2021

СОГЛАСОВАНО

Заведующий столовой УО БГСХА

М.И. Макаревич

15.11.2021

Протокол заседания профкома
студентов УО БГСХА

№ 14 от 12.11.2021

В.А. Демидович

Протокол заседания комитета
ПО/РК ОО «БРСМ» УО БГСХА

№ от 2021

В.Н. Хомец

ЗАЯВКА

на участие в фестивале здоровья «Начни с себя»

1. Название команды _____

2. Заявитель _____
(учреждение образования)

3. Руководитель команды _____
(ФИО)

_____ (Место работы, должность, контактный телефон руководителя)

4. Список участников

№	ФИО	факультет курс, группа	Паспортные данные	Отметка о здоровье

5. Необходимое техническое оснащение для визитной карточки команды

Руководитель учреждения
высшего образования

_____ / _____
(ФИО) (Подпись)

М.П