**Программа комплекса мероприятий ФГБОУ ВО «КНИТУ», приуроченных к Декаде здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование планируемого мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Организатор | Краткое описание | Ссылка |
|  | Сдача нормативов ГТО (Выборочно) | 08.04.2025 | г.Казань, Товарищеская, 32  (Красный уголок ДАС№6, придомовая территория ДАС№6) | Секретарь ИХТИ Нигматуллина Э.Р., ответственный по ВСР в ДАС ИХТИ;  Ведущий инженер Студгородка Вагапова Д.Р. ответственный по ВСР в ДАС ИП;  Главный врач Медицинского центра Миргазизов А.С.;  Техник УМПиСР Гиниятова А.И. | Соревнование между ДАС№6 и ДАС№7 по нормативам ГТО.  Этапы соревнований:  1.Прыжок в длину с места;  2.Подтягивание (для парней);  3.Отжимание (для парней);  4.Прыжки на скакалке (для девушек);  5.Качание пресса за одну минуту (для девушек);  6.Растяжка. |  |
|  | Соревнования по волейболу между командами ДАС№1 и ДАС№5 | 10.04.2025 | г.Казань, ул.Товарищеская 31А  (Придомовая территория ДАС№1 и ДАС№5) | Лаборант каф. ТММП Мадмусаева Д.В., ответственный по ВСР в ДАС ИППБт; Доцент каф.ХТПНГ Фирсин А.А., ответственный по ВСР в ДАС ИНХН;  Главный врач Медицинского центра Миргазизов А.С.;  Техник УМПиСР Гиниятова А.И. | Команды общежитий ДАС№1 и ДАС№2 сыграют против друг друга в волейбол |  |
|  | Спортивный вечер | 10.04.2025 | г.Казань, Товарищеская, 31Б (Придомовая территория ДАС№2) | Доцент каф. ВТЭУ Косенков Д.В., ответственный по ВСР в ДАС ИНХМ;  Главный врач Медицинского центра Миргазизов А.С.;  Техник УМПиСР Гиниятова А.И. | Студенты выполнят комплекс упражнений:  1. Спокойная ходьба с резким ускорением; 2. Бёрпи; 3. Кардио упражнения-бег, прыжки  4. Растяжка мышц поясницы и кора |  |
|  | Квиз «Что?Где?Когда?» на спортивную тематику | 14.04.2025 | г.Казань, ул.Ак.Кирпичникова, 13/12  (Красный уголок ДАС№3) | Доцент каф. БСЭ Морозов А.В., ответственный по ВСР в ДАС ИУИ;  Главный врач Медицинского центра Главный врач Медицинского центра Миргазизов А.С.;  Техник УМПиСР Гиниятова А.И. | Участники примут участие в квизе «Что?Где?Когда?» на спортивную тематику. Команды получат вопросы и за одну минуту должны написать на бумажку правильный ответ. Побеждает та команда, которая наберёт наибольшее количество баллов. |  |
|  | День здоровья | 15.04.2025 | г.Казань, ул.Блюхера, 84 (Актовый зал ДАС№8), ул.Ш.Усманова, д.25а (Актовый зал ДАС№9) | Заместитель директора по воспитательной работе Калинкина А.Е., ответственный по ВСР в ДАС КТК ФГБОУ ВО «КНИТУ»;  Медицинская сестра КТК ФГБОУ ВО «КНИТУ»  Степанова А.Б. | Участники разделятся на команды и поучаствуют в комплексе мероприятий: 1 Этап: турники. Каждые 5 секунд пока девочка весит, парень должен подтягиваться. 2 Этап: бег с препятствиями  3 Этап: бег со скакалкой  4 Этап: волейбол |  |
|  | Беседы с беременными обучающимися по вопросам мер поддержки в вузе, в рамках «Дня беременных» | 07.04.2025 | г.Казань, Сибирский тракт, 12 (Корпус Д)  Каб. Д-63 | ФГБОУ ВО «КНИТУ»  Отдел социального развития | В рамках проведения Дня беременных, 7 апреля, беременные обучающиеся могут задать вопросы по мерам поддержки в вузе |  |
|  | Психологическая консультация беременных обучающихся в рамках «Дня беременных» | 07.04.2025 | г.Казань, Сибирский тракт, 12 (Корпус Д)  Каб. Д-100 | ФГБОУ ВО «КНИТУ»  Социально-психологический отдел | В рамках проведения Дня беременных, 7 апреля, беременные обучающиеся могут вне очереди получить психологическую консультацию |  |
|  | Онлайн-цикл тренировок "ЗОЖный марафон" | 07.04-13.04.2025 | Онлайн | ФГБОУ ВО «КНИТУ»  Медицинский центр ФГБОУ ВО «КНИТУ»,  Спортивно-оздоровительный клуб КНИТУ | Формат марафона  1. Ежедневные видео -тренировки:  - 7 апреля: Функциональный тренинг  - 8 апреля: Йога и стретчинг  - 9 апреля: HIIT  - 10 апреля: Танцевальная фитнес-вечеринка  - 11 апреля: Домашний воркаут  - 12 апреля:\*Медитация + дыхательные практики  - 13 апреля: Челендж-день | <https://vk.com/wall-21405675_3154> |
|  | Всероссийская акция «PROфилактика» «10 000 шагов к жизни» | 07.04.2025 | Горкинско-Ометьевский лес | ГАУЗ «РЦОЗ МП»,  Медицинский центр ФГБОУ ВО «КНИТУ» | На территории Горкинско-Ометьевского леса в рамках акции пройдет массовая зарядка и прогулка «10000 шагов» | <https://minzdrav.tatarstan.ru/index.htm/news/2402152.htm> |
|  | Всероссийский конкурс  «Здоровому образу жизни - салют!» | С 18 марта 2025 г. до 31 августа 2025 г. | Онлайн | ООО «Центр гражданских и молодёжных  Инициатив»;  Медицинский центр ФГБОУ ВО «КНИТУ» | Для участия в акции принимаются любые работы: рисунки, поделки, плакаты, стенгазеты и электронные школьные газеты, стихи, сочинения, фотоотчёты, фотографии, видеоработы, мультимедийные презентации и т.д. о здоровье, занятиях спортом, здоровом образе жизни. | [Всероссийская социальная акция «Здоровому образу жизни - салют!» | Центр гражданских и молодежных инициатив - Идея](https://centrideia.ru/node/vserossiyskaya-socialnaya-akciya-zdorovomu-obrazu-zhizni-salyut) |
|  | Всероссийский конкурс «Живи активно» | С 21 августа 2024 года до 1 сентября 2025 года | Онлайн | Международный центр творческого развития «Арт Птица»,  Медицинский центр ФГБОУ ВО «КНИТУ» | Конкурс творческих работ. В рамках конкурса необходимо рассказать о своих привычках, мотивации и пути к здоровью через разные виды искусства: видеоролики, эссе, сочинения, презентации, изобразительное и прикладное искусство и другие виды творчества.  Орг.взнос-110 руб. | <https://art-ptica.ru/konkursy/zhivi-aktivno/> |
|  | Акция "Будь уверен! Будь здоров!" | 04.04-07.04.2025 | ФБУ «ЦСМ Татарстан»  г. Казань, ул. Журналистов, 24 | Росстандарт РТ  Медицинский центр ФГБОУ ВО «КНИТУ» | В дни акции специалисты ФБУ «ЦСМ Татарстан» на безвозмездной основе будут вести прием граждан для проведения контроля выходных параметров бытовых тонометров артериального давления, используемых населением. | <https://test.tatarstan.ru/index.htm/news/2399574.htm> |