

Описание программы СОЛ «Селигер» - 3 смена
(с 11.08.2025 – по 24.08.2025)

1. *Название смены – «Действуй».*

2. *Описание смены –* В течение смены участники, в том числе члены спортивных сборных университета, будут заниматься различными видами спорта, участвовать в соревнованиях, тренировках, оздоровительных, образовательных мероприятиях и учебных семинарах по физкультуре, спорту и ЗОЖ. Спортивная смена способствует поддержанию здорового образа жизни, развитию спортивных навыков, повышению настроения и ценности активного времяпрепровождения на свежем воздухе. В программу смены включено множество культурно-творческих мероприятий, конкурсов и походов.

3. *Цель смены:* повысить компетенции для разностороннего физического развития студентов, способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению физического и эмоционального состояния, а также развитию спортивно-организационных навыков и умений у участников смены.

4. *Задачи смены:*

- Повысить социальную активность студентов в развитии спортивной деятельности Университета;
- Повысить уровень физической подготовки участников смены через проведение ежедневных утренних занятий по физкультуре и спорту, а также организацию спортивных тренировок различных видов (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, чирлидинг);
- Укрепить физическое и эмоциональное состояния участников смены через активные виды отдыха.
- Развить спортивно-организационные навыки у участников путем участия в организации и проведении спортивных мероприятий, подготовке

соревнований, распределении обязанностей в команде и принятии решений в экстремальных ситуациях;

- Провести лекций и мастер-классы по правильному питанию и внедрить в сознание участников необходимость регулярно заниматься спортом;
- Сформировать командный дух и умение работать в коллективе через участие в командных играх и заданиях.

5. *Ожидаемые результаты по итогу проведения смены:*

Исходя из поставленной цели, можно выделить ожидаемые результаты, которые будут являться показателями достижения цели:

- Улучшили физическую подготовку участников смены за счет регулярных тренировок и интенсивных физических упражнений.
- Сформировали привычку заниматься спортом.
- За счет проведения тренингов, мастер-классов и спортивных соревнований улучшился уровень эмоционального баланса и укрепилось психологическое состояние участников.
- У участников развились спортивно-организационные навыки, такие как планирование мероприятий, распределение обязанностей в команде, принятие решений в экстремальных ситуациях.
- Повысился уровень командного взаимодействия и формирование дружелюбной атмосферы среди участников смены.
- Участники смены приобрели лидерские качества и умения мотивировать себя и других к достижению поставленных спортивных целей.

6. Мероприятия программы смены соответствуют утвержденному распорядку дня.