

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»

филиал ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске

«Утверждаю»

Директор филиала ФГБОУ
ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске
О.А. Улитина



ПОЛОЖЕНИЕ
об этапах реализации проекта
с участием студентов филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске
«Гимнастика на открытом воздухе
как способ поддержания здоровья студентов»

РАЗРАБОТАНО

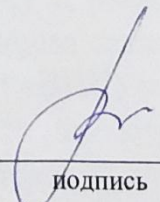
Преподаватель
филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ»
в г. Уссурийске


подпись

Сурменко М. С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора филиала ФГБОУ
ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске по
воспитательной работе и молодёжной
политике


подпись

Компаниец А. А.

Уссурийск, 2026

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет этапы реализации проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов».

1.2. Проект «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов» направлен на поддержание здоровья и эмоционального благополучия студентов-первокурсников филиала ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет» в г. Уссурийске в период их адаптации к новым условиям обучения.

2. Цели и задачи

2.1. Целью проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов» является создание условий для приобретения студентами-первокурсниками опыта выполнения гигиенических гимнастических упражнений на дворовой или спортивной площадке в свободное время.

2.2. Задачи, решаемые в процессе реализации проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов»:

- 1) рассказать студентам-первокурсникам о традициях уличной гимнастики в России и странах Азии;
- 2) познакомить с понятиями «воркаут», «калистеника», «цигун», «тайцзицюань» «таньчжон хохыппоп», «система Ниши»;
- 3) заинтересовать студентов-первокурсников таким видом активности в свободное время как физические упражнения на открытом воздухе;
- 4) продемонстрировать и организовать выполнение простых гимнастических упражнений, которые легко запомнить и выполнять в дальнейшем самостоятельно;
- 5) создать условия для приобретения опыта участия в организованной сверстниками тренировке на дворовой или спортивной площадке;
- 6) познакомить ребят, интересующихся спортом, объединить их вокруг полезной для здоровья деятельности – уличной гимнастики;
- 7) побудить их к самостоятельным занятиям гимнастикой на свежем воздухе;
- 8) внести вклад в формирование у студентов-первокурсников ценности здорового образа жизни.

3. Организаторы

3.1. Ответственное лицо за разработку и реализацию проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов» – Сурменко М. С. – преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске.

3.2. В разработке теоретической части проекта приняли участие студенты филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске: Тимофеева Д. А., Самойлов И. Д., Телятник Р. А., Зенков Л. С.

3.3. Организаторы тренировок на открытом воздухе – Сурменко М. С., Тимофеева Д. А., Телятник Р. А., Зенков Л. С., Прохоренко В. О., Колисниченко А. Д., Строкач Т. А., Сафарян А. В.

3.4. Ответственные за проведение исследовательской работы – Сурменко М. С., Тимофеева Д. А.

4. Этапы подготовки и реализации проекта

1. Поиск желающих принять участие в разработке и реализации проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов».

2. Изучение литературы разработчиками проекта, создание текстов согласно плану теоретической части проекта, объединение работ участников в документ «Теоретическая основа проекта».

3. Подготовка к проведению тренировок на открытом воздухе (углубление теоретических знаний, детализация плана тренировки, проведение пробных занятий).

4. Знакомство студентов-первокурсников с таким видом досуга как уличная гимнастика, её направлениями, приглашение принять участие в тренировке на открытом воздухе.

5. Проведение первого этапа исследования – опрос участников тренировок на тему: «Мнение студентов-первокурсников филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске о занятиях гимнастикой на открытом воздухе».

6. Проведение второго этапа исследования – опрос на тему: «Мнение студентов-первокурсников о тренировках на открытом воздухе после того, как они приняли участие в таких занятиях».

7. Подведение итогов реализации проекта, рефлексия ведущих.

8. Обработка результатов опроса, составление текста научного доклада, разработка презентации.

9. Представление опыта реализации проекта «Гимнастика на открытом воздухе как способ поддержания здоровья студентов» и результатов исследования в рамках конференции «Интеллектуальный потенциал вузов – На развитие Дальневосточного региона России и стран АТР» (г. Владивосток).

5. Планируемые результаты

1) Для студентов-разработчиков и организаторов проекта:

- расширение кругозора по теме «Гимнастика на открытом воздухе»;
- знакомство с особенностями воркаута в России, а также с традициями уличной гимнастики Китая, Южной Кореи, Японии;
- приобретение опыта проектной и исследовательской деятельности;
- развитие профессиональных умений;
- применение организаторских способностей;
- закрепление навыков работы в команде.

2) Для студентов-первокурсников:

- формирование ценности здорового образа жизни;
- приобретение опыта выполнения гимнастических упражнений на открытом воздухе в малой группе, организованных сверстниками;
- появление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой на улице или к тренировкам в компании сверстников;

- эмоциональная разгрузка, улучшение настроения.

6. План проведения тренировок на открытом воздухе

<i>Организаторы</i>	<i>Дата</i>	<i>Время</i>	<i>Ф.И. участников</i>	<i>Группа</i>
Сурменко М. С., Тимофеева Д. А.	15.09.2026	7:45	Прохоренко Вероника, Кречетова Дарья, Романова Виктория, Рустамова Асалай, Емельянова Софья, Гринько Дарья	У/СОпТИК-26
Телятник Р. А., Зенков Л. С.	21.09.2026	17:15	Прохоренко Вероника, Селицкая Любовь,	У/СОпТИК-26
			Пинегина Карина, Кислова Виктория	У/СОЮП-26
Прохоренко В. О.	06.10.2026	12:10	Гринько Дарья Дикова Лилия Емельянова Софья Романова Виктория Рустамова Асалай Силкина Виктория Силкина Дарья	У/СОпТИК-26
Сурменко М. С.	06.10.2026	15:30	Каргина Софья Науменко Диана Пинегина Карина Парадаускайте Софья Кислова Виктория Ломова Ксения	У/СОЮП-26
Сурменко М. С.	08.10.2026	16:30	Агапкин Никита Гельфанова Полина Нуйкина Карина Симоненко Анна Кармышева Вероника	У/СпТИК-26
Колисниченко А. Д., Строкач Т. А., Сафарян А. В.	15.10.2026	13:50	Черевик Максим	У/СОпТД-26
			Муртазина Амина Осинцева Инна Каргина Екатерина Нынь Анисья Ерохина Софья Бачурина Виктория	У/СОПНК-26
			Ахметчина Дарья Иванькова Вероника Иванькова Дарьяна Кугай Илона Ревенко Елизавета Хачатрян Айкуи Громыхалина Дарья Батожаргалова Арина	У/СОЭБУ-26

7. План проведения исследования

<i>Ответственные</i>	<i>1 этап</i>	<i>2 этап</i>	<i>3 этап</i>
Сурменко М. С. Тимофеева Д. А.	Проведение опроса среди студентов-первокурсников до их участия в тренировках на открытом воздухе.	Проведение опроса среди студентов-первокурсников после их участия в тренировках на открытом воздухе.	Обработка результатов анкетирования.