

«Физкультминутка в середине учебного дня»:

С понедельника по пятницу, в период большой перемены, в прямых эфирах студентами факультетов проводилась «физкультминутка».

Участников недели здоровья заряжали энергией и позитивными эмоциями на весь день:

- Котова Мария Владимировна, директор ССК НТГСПИ;
- Нечаева Ксения – физорг СГФ;
- Хайдукова Ольга, физорг ФППО;
- Береснева Милена, студентка ФСБЖ;
- Усольцева Ульяна, председатель ССК;
- Иванова Ксения, студентка ФСБЖ;
- Коровина Ксения, студентка ФСБЖ;
- Фахретдинов Даниил, выпускник НТГСПИ, экс-заместитель физорга ФСБЖ.

Онлайн-соревнование «Шаг к здоровью»

В течение понедельника (16 ноября) желающие студенты участвовали в онлайн-соревновании «Шаг к здоровью». Количество участников – 54 человека. Ребята должны были за сутки сделать как можно большее количество шагов, замеренных шагомером.

Дипломами и подарками за победу в онлайн-соревновании «Шаг к здоровью» награждаются:

- 1 место (55483 шагов) – Николаев Глеб, ФЕМИ;
- 2 место (42157 шагов) – Чакин Николай, СГФ;
- 3 место (37199 шагов) – Киселёва Мария, СГФ.

Мастер-класс «Основы телостроения»

16 и 18 ноября активист ССК, студент СГФ Азер Юнисов в прямом эфире провел мастер-класс «Основы телостроения» на темы:

- типы телосложения;
- главные составляющие прогресса (генетика, питание, тренировки, сон);
- организация тренировочного процесса (тренировка для начинающих, какие есть нюансы и в чем разница тренировок девушек и юношей);
- спортивные добавки (какие спортивные добавки есть и нужны ли они вообще);
- как нужно питаться, ведь питание – это 80 % успеха (подбор диеты с учетом индивидуальных особенностей).

Число слушателей составило более 40 человек. Видеозапись мастер-класса можно посмотреть на социальной странице сети аккаунта sskntgspi в Instagram (<https://instagram.com/sskntgspi?igshid=6xvk2cgmrnsm>).

Викторина «Серфинг в сети»

Во вторник (17 ноября) 44 студента сразились в интеллектуальной викторине «Серфинг в сети». Участникам были предложены вопросы,

которые выкладывались с интервалом времени в 10 минут. Для того чтобы правильно ответить на вопросы, студентам необходимо было найти информацию в сообществе «ССК НТГСПИ» Вконтакте (<https://vk.com/sskntgspi>), в аккаунте sskntgspi в Instagram (@sskntgspi), а также на сайте НТГСПИ.

Дипломами и подарками за победу в интеллектуальной викторине «Серфинг в сети» награждаются:

- 1 место (9б) – Кристина Кочергина, ФППО;
- 2 место (8б) – Анна Карпачева, ФЕМИ, Глеб Николаев, ФЕМИ;
- 3 место (6б) – Ксения Нечаева, СГФ.

Конкурс фотоколлажей «Мои достижения»

В среду прошел яркий конкурс фотоколлажей «Мои достижения». Участникам нужно было сделать и выложить в специально отведенный альбом в группе фотоколлаж, состоящий из фото, отражающих достижения участника, занятия спортивной деятельностью, а также добавить словестное описание к нему. В конкурсе приняли участие 9 студентов НТГСПИ.

Дипломами и подарками за победу в конкурсе фотоколлажей «Мои достижения» награждаются:

- 1 место (177б) – Кадочникова Валерия, ФЕМИ;
- 2 место (71б) – Журавлева Анастасия, ФППО;
- 3 место (39б) – Бессонова Карина, ФФМК.

Квиз-игра «PRO ЗОЖ»

Также в среду (18 ноября) совместно с клубом «PRO РАЗУМ» ЦРМИ НТГСПИ на платформе onlineTestPad была проведена интеллектуальная командная квиз-игра «PRO ЗОЖ». Участникам за 24 часа нужно было пройти пять этапов и стать сильнейшими в квиз-игре.

В соревновании приняли участие три команды.

Места распределились следующим образом:

- 1 место – «Математички 2/5», ФЕМИ;
- 2 место – «Girl Power FSBG», ФСБЖ;
- 3 место – «Иммунитет», ФЕМИ.

Онлайн-забег «Вперед к здоровью!»

В пятницу состоялся онлайн-забег «Вперед к здоровью!»

Участники преодолели дистанцию в 1 км и выложили скриншоты с трекеров, а также яркие фотографии с подписями «Забег НТГСПИ в поддержку врачей», «#Спасибоврачамзажизнь» и другими лозунгами. В забеге участвовало более 20 студентов.

Прямой эфир в Instagram «Тест 100»

Заключительным спортивным мероприятием недели здоровья «Фестиваль здоровья – 2020» стал интегрированный тест силовой готовности «Тест 100», который прошел в прямом эфире аккаунта sskntgspi в Instagram. Очень жаль, что в тесте приняли участие всего три человека. Как проходили испытания, можно посмотреть на странице аккаунта sskntgspi в Instagram (<https://instagram.com/sskntgspi?igshid=6xvk2cgmrnsm>) и в ролике к статье.

Участники за 90 секунд выполняли по три упражнения:

Юноши: приседание, отжимание от пола, бег на месте с высоким подниманием бедра.

Девушки: приседание, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на месте с высоким подниманием бедра.

Результаты достойны аплодисментов.

Дипломами и подарками за победу в интегрированном тесте силовой готовности «Тест 100» награждаются:

Девушки:

1 место (90 раз) – Усольцева Ульяна, ФСБЖ;

2 место (86 раз) – Береснева Милена, ФСБЖ.

Юноши:

1 место (78 раз) – Кирилл Батаков, СГФ.

Каждая награда нашла своего героя!