

ГОбПОУ «Елецкий железнодорожный техникум
эксплуатации и сервиса»

Здоровьесберегающие технологии

Уч. год 2016-2017

Выполнила мастер производственного обучения
Шамыгина Ирина Дмитриевна

Цель здоровьесберегающих технологий:

- Обеспечить студенту возможность сохранения здоровья
- Сформировать необходимые компетенции по здоровому образу жизни
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Наши достижения:

- Традиционно 9 мая в Ельце на улицах города состоялась легкоатлетическая эстафета, приуроченная к 67-летию Победы в Великой Отечественной войне. В эстафете приняли участие команды образовательных учреждений Ельца, в том числе ССУЗов и ВУЗов.
- Команда ГОБПОУ «ЕЖТЭиС» заняла ПЕРВОЕ МЕСТО!



- 4.05.2016г. в тире Елецкой АШ ДОСААФ России состоялись городские соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи допризывного и призывного возраста, посвященные годовщине Победы в ВОВ 1941-1945 гг. В старшей и младшей подгруппах команда ЕЖТЭиС заняла **ПЕРВОЕ МЕСТО!**
- В рамках гражданско-патриотического воспитания и допризывной подготовки молодежи в Липецкой области прошла Спартакиада. Программа Спартакиады включала в себя соревнования по одиннадцати военно-прикладным видам спорта: строевой смотр, силовые упражнения, стрельба, бег 100 метров, прыжки в длину и с разбега, сборка-разборка АКМ, плавание, марш-бросок, метание гранаты, военно-спортивная эстафета. Всего в Спартакиаде допризывной молодёжи приняли участие 26 команд из районов области. Команда ГОБПОУ «Е ЖТЭиС» заняла почётное **ВТОРОЕ МЕСТО!**





В Ельце прошли соревнования — игры ГТО в рамках спартакиады допризывной подготовки 2016-2017 учебного года, в форме командного первенства. Участники состязались в плавании, стрельбе, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжках в длину с места толчком двумя ногами, беге 100 метров и др.

Команда Елецкого железнодорожного техникума заняла **первое место** в своей возрастной группе.

В начале октября в Измалковском районе состоялся «Кросс нации-2016». Заряд бодрости, веселое настроение и желание заниматься спортом получили все участники спортивного мероприятия. Студент нашего техникума Шеховцов Владислав занял **первое место** на дистанции 1000 метров.



Кросс Нации

С 16 по 19 мая 2016 года на базе полевого учебного центра 28-й Гвардейской Краснознаменной ракетной дивизии РВСН (Калужская область, г. Козельск) прошла VIII областная открытая военно-спортивная игра «Звезда» среди студентов профессиональных образовательных организаций Калужской области с участием команд регионов Центрального федерального округа (20 команд из 13 областей). Студенты приняли участие в соревнованиях по строевому смотру, по военной и медицинской подготовке, в военизированной эстафете, кроссе и военно-тактической игре «Беркут».

Липецкую область на соревнованиях представляла команда нашего техникума, которая показала высокий уровень подготовки. Тренировали команду преподаватели Проскуряков В. А. и Воротынцев И. М..

Состав команды: Матвеев Н., Евсеев М., Кадиев М., Трещёв А., Зайцев И., Назаров Н., Водопьянов А., Мурашкин К., Антонов С., Шеховцов В., Чернов А., Шипицын И., Макеев А..

По результатам всех видов соревнований команда ГОБПОУ «Елецкий железнодорожный техникум эксплуатации и сервиса» заняла **третье место!**



Спортивные мероприятия на свежем воздухе, на берегу реки дают заряд бодрости на целый день.



17 марта в техникуме состоялись соревнования по бегу между группами на берегу реки Сосна. В соревнованиях принимало участие 16 групп юношей и девушек. Победителями среди юношей была команда группы № 27 профессии «Помощник машиниста локомотива (тепловоза)», а среди девушек – команда группы № 5 профессии «Проводник на железнодорожном транспорте».

Наши физкультпаузы

Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки студентов.



Декаду спорта «Здоровый город» поддержали студенты Елецкого железнодорожного техникума эксплуатации и сервиса. Участие в зарядке на свежем воздухе приняли 200 человек.



студенты ГОБПОУ «ЕЖТЭиС» приняли участие в областном молодежном Фестивале художественной самодеятельности «Студенческая весна — 2016».

