



Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Уважаемые коллеги, студенты и молодые специалисты!

Приглашаем вас принять участие в **VII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития»**, которая состоится в 20 марта 2026 года на базе Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска» по адресу: г. Иркутск, ул. Байкальская, д.267.

Конференция проводится в очно-заочной форме с использованием дистанционных технологий и включена в план проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2026 году (приказ от 29.12.2025 № 1277). Настоящее письмо является официальным приглашением для участия.

Цель конференции

Активное вовлечение студентов, магистрантов и молодых специалистов в научно-практическое обсуждение актуальных вопросов развития физической культуры и спорта, организации здорового образа жизни в образовательной среде, а также повышение престижа профессиональной деятельности в данной сфере.

К участию приглашаются

- студенты и магистранты профильных направлений;
- педагоги по физической культуре;
- преподаватели, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты;
- молодые учёные и специалисты из образовательных и спортивных организаций.

Направления работы конференции

1. Методическое обеспечение и инновации в преподавании дисциплины «Физическая культура»;
2. Современная система спортивной подготовки: методика, управление нагрузкой и организация тренировочного процесса;
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как инструмент массового вовлечения населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, в физкультурно-спортивную деятельность;
4. Физиолого-гигиеническое, биологическое и антидопинговое сопровождение занятий физической культурой и спортом;
5. Мотивация различных категорий населения к физическому развитию и спортивному образу жизни: ценности, установки, модели поведения;
6. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: онлайн-платформы, мобильные приложения и социальные сети в популяризации активного образа жизни. Цифровизация как инструмент повышения эффективности тренировочного процесса и образовательного процесса

Формы участия в конференции

- очное выступление с докладом и публикацией в электронном сборнике;
- дистанционное выступление с докладом и публикацией в электронном сборнике;
- заочное участие без выступления, с публикацией материалов;
- участие в качестве слушателя без доклада, без публикации.



Конкурс на лучший доклад

Лучшие работы будут отмечены дипломами I, II, III степени. Критерии оценки:

- актуальность и научная значимость материала;
- логичность и аргументированность изложения;
- качество визуального сопровождения (презентации);
- практическая применимость и перспектива развития;
- владение материалом и культура публичного выступления;
- соответствие тематике конференции;
- соблюдение регламента.

Для участия в конференции с докладом до 15 марта 2026 года направить через Yandex-форму:

- текст публикации (статья или тезисы);
- ссылку на презентацию к докладу (только для докладчиков);
- отчет о проверке текста на заимствование (допускается предоставление скриншота результата проверки в бесплатном онлайн-сервисе);
- согласие на обработку персональных данных автора и соавторов (скачать по ссылке: https://disk.yandex.ru/i/bXVYs_G2Gul2yg, заполнить и прикрепить скан к электронной заявке).

Для заочного участия (без доклада с публикацией) – те же документы, кроме презентации.

Ссылка на Yandex-форму: <https://forms.yandex.ru/u/698294ec6d2d73eca7c942c6>

Публикация и сертификация

электронный сборник материалов Конференции будет опубликован не позднее 1 мая 2026 года на сайте ГУОР г. Иркутска в разделе «Доп. информация — Конференции» по адресу: <https://irkftk.ru/dop-info/konferentsii>

- участие и публикация – бесплатные;
- электронные сертификаты выдаются докладчикам и авторам публикаций, слушателям сертификаты не предоставляются;
- один участник может опубликовать до двух работ;
- максимальное число соавторов – пять человек;
- присланные материалы не возвращаются.

Отклонение материалов

Оргкомитет вправе отклонить материалы, если они:

- не соответствуют тематике конференции;
- не оформлены по требованиям;
- поступили после 15 марта 2026 года.

Авторы несут полную ответственность за достоверность и оригинальность представленных материалов.

Контакты Оргкомитета

По всем вопросам обращайтесь:

- 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», тел. 8(3952) 35-38-66;
- e-mail: helene0103@bk.ru
- **Моисеенко Елена Алексеевна**, начальник отдела методического обеспечения и дополнительного образования.



ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ, ПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Общие технические требования

- Формат страницы: А4 (210 × 297 мм), ориентация — книжная.
- Поля: 20 мм со всех сторон.
- Шрифт: Times New Roman, размер — 14 пт.
- Межстрочный интервал: одинарный, без дополнительных интервалов до и после абзаца.
- Выравнивание текста: по ширине.
- Абзацный отступ: 1,25 см.
- Переносы слов: не допускаются (автоматическая расстановка переносов должна быть отключена).
- Объем статьи: не более 4-6 страниц, включая аннотацию, иллюстрации, таблицы и список литературы.
- Формат файла статьи: .doc или .docx.
- Имя файла статьи: **Фамилия Название Статьи.docx** (например: **Иванов Формирование ЗОЖ.docx**).

2. Структура статьи (в порядке следования)

2.1. Заголовок статьи пишется **ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ**, полужирным шрифтом, по центру, без абзацного отступа.

2.2. Сведения об авторе(ах)

- Располагаются через один дополнительный интервал после заголовка.
- Указываются: должность, имя, отчество, фамилия.
- Наименование организации — полностью, без сокращений (ФГБУ, ПАО, АО и др. не используются).
- Город, страна, электронная почта.
- При нескольких авторах:
 - Имена перечисляются через запятую с надстрочными цифрами.
 - Сведения о месте работы/учёбы и email указываются отдельно построчно.
 - При одинаковом месте работы — указывается один раз (например: ^{1, 2}).

2.3. Аннотация

Располагается через один дополнительный интервал после сведений об авторе.

Перед текстом — слово «Аннотация.» (с точкой). Объем — от 3 до 8 строк. Текст должен быть лаконичным, отражать цель, методы, результаты и выводы статьи.

2.4. Ключевые слова

Указываются на следующей строке после аннотации. Перед ними — «Ключевые слова:» (без точки в конце). Количество — от 3 до 15 слов. Не допускаются обобщённые, многозначные термины и причастные обороты. Точка после списка не ставится.

2.5. Англоязычная версия

Все элементы выше (заголовок, сведения об авторе, аннотация, ключевые слова) дублируются на английском языке в том же порядке и с теми же требованиями к оформлению. Располагаются через один дополнительный интервал после ключевых слов на русском языке.

2.6. Основной текст статьи

Начинается через один дополнительный интервал после англоязычной части. Оформляется в соответствии с общими требованиями. Ссылки на источники — в квадратных скобках: [1;5] или [3] (по ГОСТ Р 7.0.100–2018).

2.7. Оформление иллюстраций и таблиц

Общее: не должны выходить за пределы полей. Шрифт в них — не менее 12 пт.

Рисунки: нумерация — сквозная: Рис. 1, Рис. 2 и т.д. Подпись: номер и название — под рисунком, по центру, без абзацного отступа. Точка после подписи не ставится.



Таблицы: нумерация – сквозная: Таблица 1, Таблица 2 и т.д. Номер – по правому краю, название – строкой ниже, по центру, без абзацного отступа. Точка в конце названия не ставится. Дополнительные интервалы перед/после таблицы не допускаются.

2.8. Список источников

Располагается через один дополнительный интервал после основного текста.

Подзаголовок: «Список источников» – по центру, без абзацного отступа, затем один дополнительный интервал.

Количество источников — не более 5. Порядок – алфавитный. Оформление – в строгом соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018. Нумерация – арабскими цифрами, проставляется вручную.

2.9. Дополнительные сведения об авторе(ах)

Через один дополнительный интервал заголовок: «Информация об авторе (авторах)», выравнивание по центру без отступа. Через один дополнительный интервал после заголовка указываются: инициалы, фамилия, учёная степень, учёное звание (если имеются). Если у автора нет степени или звания – этот блок не указывается. Дублируется на английском языке через один дополнительный интервал: «Information about the author (authors)».

3. Библиографическое описание — по ГОСТ Р 7.0.100–2018

Ссылки в тексте по ГОСТ Р 7.0.100–2018: [1], [2;5], [3, с. 45].

4. Требования к презентации, прилагаемой к докладу

Презентация готовится как сопроводительный материал к устному выступлению и прилагается к статье. Она должна быть краткой, наглядной и отражать ключевые положения доклада. Иллюстрации и цитаты должны быть подписаны и снабжены ссылками при необходимости.

- Формат файла: pptx или ppt (Microsoft PowerPoint).

• Имя файла: Фамилия_НазваниеСтатьи_презентация.pptx (например: Иванов_ФормированиеЗОЖ_презентация.pptx).

- Количество слайдов: не более 10-12, включая титульный и слайд с источниками.
- Размер шрифта: заголовки – не менее 28 пт, основной текст – не менее 20 пт.
- Шрифт: Times New Roman, Arial или Calibri.
- Цветовая гамма: контрастная, без перегруженности.
- Анимация и переходы: допускаются умеренно.

Примерная структура презентации:

1. Титульный слайд

- Название доклада
- ФИО автора(ов), должность, организация

2. Актуальность / Введение

3. Цель и задачи исследования

4. Методы исследования

5. Основные результаты (рекомендуем с графиками, таблицами)

6. Выводы (3-5 тезисов)

7. Список источников (по желанию, 3–5 источников)



ПЕРЕД ОТПРАВКОЙ ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ЧЕК-ЛИСТ

СТАТЬЯ:

- ✓ Все поля – 20 мм
- ✓ Шрифт – Times New Roman, 14 пт, формат файла .doc или .docx
- ✓ Межстрочный интервал – одинарный
- ✓ Выравнивание – по ширине, абзацный отступ – 1,25 см
- ✓ Переносы отключены
- ✓ Страницы не пронумерованы
- ✓ Аннотация – ≤ 150 слов
- ✓ Ключевые слова – от 3 до 15
- ✓ Список литературы – ≤ 5 источников, по ГОСТ
- ✓ Все элементы (таблицы, рисунки) в пределах полей
- ✓ Файл статьи сохранён как .docx, имя – Фамилия_НазваниеСтатьи.docx

ПРЕЗЕНТАЦИЯ:

- ✓ Формат – .pptx или .ppt
- ✓ Имя файла – корректное
- ✓ Количество слайдов – ≤ 12
- ✓ Шрифт – читаемый, размер – не менее 20 пт
- ✓ Все иллюстрации подписаны
- ✓ Есть титульный слайд и выводы
- ✓ Нет перегруженности текстом
- ✓ Ссылки на источники при наличии заимствований
- ✓ **Проверить, что ссылка на скачивание презентации**

работает

РЕКОМЕНДАЦИЯ:

✓ Презентация – это визуальная поддержка доклада, а не его замена. Делайте акцент на наглядности, логике и простоте. Избегайте длинных абзацев – используйте тезисы, маркеры, графики.

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В
УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Преподаватель Анна Сергеевна Кузнецова ¹, студент Олег Андреевич Волков ²

^{1,2} Государственное училище олимпийского резерва, г. Энск, Россия

¹ kuznetsova_as@irktkf.ru

² volkov_ma@irktkf.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные аспекты формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов в образовательных организациях. Анализируются факторы, влияющие на физическое и психоэмоциональное здоровье молодёжи, а также роль физической культуры и воспитательной работы в профилактике гиподинамии, вредных привычек и стресса. Представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению комплексной программы ЗОЖ в учебно-воспитательный процесс. Показаны перспективы масштабирования программы в системе профессионального образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, профилактика, образовательное учреждение, здоровье, мотивация, гиподинамия

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Teacher Anna Sergeevna Kuznetsova ¹, Oleg Andreevich Volkov ²

^{1,2} Olympic Reserve School, Enck, Russia

¹ kuznetsova_as@irktkf.ru

² volkov_ma@irktkf.ru

Abstract. The article examines current aspects of forming a healthy lifestyle (HLS) among students in educational institutions. Factors affecting physical and mental health of young people are analyzed, as well as the role of physical education and extracurricular activities in preventing hypodynamia, bad habits, and stress. The results of a pedagogical experiment on implementing a comprehensive HLS program into the educational process are presented. Prospects for scaling the program within secondary and higher vocational education are outlined.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical education, prevention, educational institution, health, motivation, hypodynamia

Современные условия жизни оказывают значительное влияние на здоровье молодёжи. Увеличение объёма теоретических нагрузок, снижение двигательной активности, распространение вредных привычек и высокий уровень стресса создают угрозу для физического и психоэмоционального состояния студентов. По данным ВОЗ, более 60% молодых людей в возрасте 18-25 лет не достигают рекомендуемого уровня физической активности [1]. В этих условиях

формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится приоритетной задачей образовательных учреждений.

ЗОЖ – это система сознательного поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья. Он включает рациональное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха, а также психологическую устойчивость [2]. В условиях вуза или колледжа формирование ЗОЖ должно осуществляться не только через учебные дисциплины, но и посредством воспитательной работы, спортивных мероприятий и информационной поддержки.

В 2025 году в Государственном училище олимпийского резерва была внедрена комплексная программа «Студент в движении», включающая:

- еженедельные фитнес-занятия и спортивные клубы;
- лекции и тренинги по питанию, сну и стресс-менеджменту;
- мониторинг физической подготовленности;
- конкурс проектов по ЗОЖ среди студентов.

В эксперименте приняли участие 120 студентов в возрасте 18-20 лет. Через 6 месяцев выявлено:

- рост уровня физической выносливости на 27%;
- снижение доли курящих с 34% до 22%;
- улучшение субъективной оценки самочувствия у 68% участников.

Таблица 1

Динамика показателей здоровья студентов за 6 месяцев

Показатель	До программы	После программы	Изменение
Регулярная физическая активность	41%	68%	+27%
Курение	34%	22%	12%
Уровень стресса (по шкале PSS-10)	18,4	14,1	4,3
Сон < 7 часов в сутки	58%	44%	14%

Программа показала высокую эффективность благодаря системному подходу и вовлечению студентов в активную деятельность. Участники отмечали, что важным фактором мотивации стало не только улучшение самочувствия, но и создание дружеской, поддерживающей среды.

Особое внимание в реализации программы «Студент в движении» уделено её устойчивости и преемственности. Для обеспечения непрерывности работ создан студенческий клуб здоровья, в который входят активисты из разных курсов. Каждый новый набор проходит ознакомительную сессию с элементами мотивационного тренинга и анкетирования, что позволяет индивидуализировать подход и выявлять группы риска.

Программа интегрирована в календарный план воспитательной работы учреждения и поддерживается администрацией, преподавателями и спортивным отделом. Такой подход обеспечивает не только краткосрочные результаты, но и формирует культуру здоровья как норму студенческой среды.



Рис. 1. Динамика физической активности студентов в рамках программы «Студент в движении»

Таким образом, формирование ЗОЖ у студентов требует комплексных и устойчивых мер. Образовательное учреждение должно выступать не только как центр обучения, но и как площадка для пропаганды здоровья. Перспективным направлением является интеграция программ ЗОЖ в учебные планы, а также сотрудничество с медицинскими и спортивными организациями.

Список источников

1. World Health Organization. Physical activity [Electronic resource]. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (date of access: 10.03.2026).
2. Гришин, А. В. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А. В. Гришин. – М. : Академия, 2023. – 216 с.
3. Петрова, Е. М. Профилактика стресса у студентов / Е. М. Петрова // Вестник физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45-49.
4. Иванов, С. С. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ / С. С. Иванов // Педагогика здоровья. – 2024. – № 2. – С. 12–17.

Информация об авторе

А. С. Кузнецова – канд. пед. наук, доцент

Information about the author

A. S. Kuznetsova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

ОБЩАЯ СХЕМА ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ
ЗАГЛАВИЕ СТАТЬИ (НАЗВАНИЕ ПУБЛИКАЦИИ)

Преподаватель Иван Иванович Иванов

Государственное училище олимпийского резерва г. Иркутска, Иркутск, Россия,
iiiivan@mail.ru

Аннотация. Текст текст текст текст текст. Текст текст текст текст текст.

Ключевые слова: слово, слово, ключевое слово

TITLE OF THE ARTICLE (TITLE OF THE PUBLICATION)

Teacher Ivan Ivanovich Ivanov

Irkutsk State School of Olympic Reserve, Irkutsk, Russia, iiiivan@mail.ru

Abstract. Text text text text text. Text text text text text.

Keywords: word, word, keyword

Текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи [3]. Текст статьи [2].

Таблица 1

Название таблицы

Заголовок столбца	Заголовок столбца	Заголовок столбца
Текст Текст Текст Текст Текст Текст	12	Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст	45	Текст Текст Текст Текст Текст Текст

Текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи [1]. Текст статьи [3].



Рис. 1. Название рисунка

Текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи [4]. Текст

статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи [5].

Список источников

1. Московская, А. А. Между социальным и экономическим благом: конфликт проектов легитимации социального предпринимательства в России / А. А. Московская, А. А. Берендяев, А. Ю. Москвина. – DOI 10.14515/monitoring.2017.6.02. – Текст : электронный // Мониторинг общественного мнения : экономические и социальные перемены. – 2017. – № 6. – С. 31–35. – URL: https://wciom.ru/fileadmin/file/monitoring/2017/142/2017_142_02_Moskovskaya.pdf (дата обращения: 11.03.2017).
2. Янина, О. Н. Особенности функционирования и развития рынка акций в России и за рубежом / Янина О. Н., Федосеева А. А. – Текст : электронный // Социальные науки: social-economic sciences. – 2018. – № 1. – (Актуальные тенденции экономических исследований). – URL: http://academymanag.ru/journal/Yanina_Fedoseeva_2.pdf (дата обращения: 04.06.2018).
3. Влияние психологических свойств личности на графическое воспроизведение зрительной информации / С. К. Быструшкин, О. Я. Созонова, Н. Г. Петрова [и др.]. – Текст : непосредственный // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – № 4. – С. 136–144. – Рез. англ. – Библиогр.: с. 142–143 (17 назв.).

Информация об авторе

И.И. Иванов – канд. пед. наук, доцент

Information about the author

I.I. Ivanov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor