

«Утверждаю»

Директор ДФ НИТУ «МИСиС»

Каримов М.Б.

«01» \_\_\_\_\_ 20 16 г.

## ПРОГРАММА

**профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся и создания условий для занятия ими физической культурой и спортом ДФ НИТУ «МИСиС».**

### **1. Общие положения**

1.1. Программа профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся и создания условий для занятия ими физической культурой и спортом в ДФ НИТУ «МИСиС» (далее - Филиал) на 2016-2022 годы (далее программа) разработана на основе: Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации на период до 2016 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 г. № 1760-р); Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р); Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61); Государственной программы Республики Таджикистан «Развитие физической культуры и спорта».

### **2. Социально-экономическое обоснование Программы**

Молодое поколение находится в очень сложной социально-психологической ситуации. Находясь под воздействием непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций (по словам молодежи, этот

фактор является одним из побуждающих искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний) в данной ситуации высок риск приобщения молодежи к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ. Остро стоят проблемы профилактики ВИЧ-инфекций и правонарушений.

Здоровье и здоровый образ жизни — это важные факторы будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой

активности.

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связанные с образом жизни и окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо:

- 1) формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями;
- 2) создавать соответствующую мотивацию и отношение к здоровью;
- 3) вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний.

Если в Филиале не уделять достаточного внимания оздоровительной деятельности, профилактике заболеваний, занятиям физической культурой, спортом, то молодежь не научится вести здоровый образ жизни, а это означает, что будет повышен риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных заболеваний, болезней органов пищеварения, дыхания и, как следствие, частые инфекции, снижение иммунитета и т.п.

На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает «Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

## **1. Цели и задачи Программы**

1.1. Целью программы является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся путем формирования в коллективе Филиала установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы и работы, формирование берегающей здоровье компетенции и сознательного, активного отношения к физической культуре и спорту будущих выпускников Филиала.

### **1.2. Задачи программы:**

1.2.1. Обеспечение обучающимся условий учебы и работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, оптимальному распределению учебной и трудовой нагрузки.

3.2.3. Создание системы комплексного мониторинга уровня психического и соматического здоровья и социальной адаптации обучающихся с анализом факторов негативного влияния.

3.2.3. Создание условий для адаптации обучающихся к многократно возросшим психоэмоциональным нагрузкам.

3.2.4. Внедрение системы мер психонрофилактического и социально-адаптирующего характера, связанных с улучшением организации питания, здорового досуга и отдыха, лечебно-профилактических мероприятий, психологической помощи и поддержки обучающихся.

3.2.5. Внедрение комплекса образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение обучающимися знаний, умений и

навыков сохранения и укрепления здоровья и формирования культуры здоровья.

3.2.6. Улучшение порядка оказания медицинской и консультативной помощи обучающимся.

## **2. Приоритетные принципы Программы**

2.1. Базовыми принципами реализации программы являются следующие:

2.1.1. Приоритет оздоровительных и профилактических мер;

2.1.2. Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья обучающихся Филиала;

2.1.3. Доступность оздоровительных мероприятий для обучающихся Филиала;

2.1.4. Непрерывность оздоровительных и профилактических мероприятий на протяжении обучения в Филиале;

2.1.5. Физическое воспитание в Филиале является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

## **3. Основные условия и формы реализации Программы**

3.1. Основными условиями по решению задач по профилактике заболеваний и оздоровлению обучающихся являются:

3.1.1. Создание в Филиале организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния участников образовательного процесса;

3.1.2. Развитие содержательной и материальной базы оздоровления участников образовательного процесса средствами физической культуры;

3.1.3. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни;

3.1.4. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья обучающихся в Филиале;

3.1.5. Обеспечение непрерывного повышения квалификации преподавателей по физической культуре в плане развития их готовности к созданию организационно-педагогических условий здоровьесбережения участников образовательного процесса;

3.1.6. Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;

3.1.7. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в Филиале.

3.2. Основными формами реализации программы являются:

3.2.1. Спортивная работа строится с учетом дифференцированного подхода, выделением инициативной группы обучающихся-спортсменов как носителей правил и норм здорового образа жизни;

3.2.2. Проведение соревнований в Филиале, но игровым видам спорта: мини-футбол, настольный теннис, волейбол и др.;

3.2.3. Поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на профилактику заболеваний;

3.2.4. Популяризация самостоятельных занятий, обучающихся;

3.2.5. Формирование в массовом сознании обучающихся понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

#### 4. Основные направления реализации Программы

4.1. Основные направления реализации Программы определяются ее целями и задачами и включают в себя следующие разделы:

№ п/п	Основные направления	Мероприятия по достижению результатов
1	Информационно-образовательное	Проведение семинаров, тренингов, направленных на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья, повышение уровня психолого-педагогического мастерства преподавателей и кураторов академических групп, использование современных технологий в пропаганде здорового образа жизни и популяризации различных видов спорта.
2	Обеспечение безопасности и оптимизации учебной и трудовой деятельности	Создание условий учебного процесса и трудовой деятельности, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни обучающихся, посредством приведения в соответствие требованиям санитарно-гигиенических норм учебных и рабочих мест, составления расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха.
3	Досуга и организованного отдыха	Организация отдыха обучающихся, проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на оздоровление и формирование понятий о здоровом образе жизни. Формирование у обучающихся осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение обучающихся к занятиям физкультурой и спортом,

4	Лечебно профилактическое	Организация системы мониторинга и оценки состояния здоровья обучающихся, разработка системы мер для профилактики заболеваний, коррекции неблагоприятных состояний и снижения адаптационных резервов организма, организация и совершенствование работы по профилактике
5	Психологическая поддержка обучающихся	Организация и оказание социально-психологической помощи обучающимся, проведение цикла адаптационных занятий для первокурсников

## 5. Основные результаты реализации Программы

5.1. В результате реализации всех направлений Программы предполагается получить следующие практические результаты:

5.1.1. Повышение заинтересованности обучающихся Филиала в укреплении здоровья.

5.1.2. Улучшение состояния здоровья обучающихся Филиала (снижение уровня заболеваемости).

5.1.3. Стимулирование повышения внимания обучающихся и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

5.1.4. Установка на здоровый образ жизни (двигательная активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха и т.д.) отказ от употребления табака, алкоголя, неприятия наркотических и других одурманивающих средств.

5.1.5. Совершенствование системы для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию обучающихся в Филиале.

## 6. Типовой план мероприятий Программы

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Создание локальной нормативной базы, обеспечивающей эффективное решение задач профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся.	До 01.06.2016	Зам. директора, начальник УМО
2.	Разработка системы социально-психологического мониторинга, включающего анкетирование вновь поступивших обучающихся, оценку социально-психологического климата в группах обучения, оценку благополучия	До 25.08.2016	Зам. директора,

	мест обучения и досуга обучающихся.		
3.	Обучение ведению профилактической работы кураторов, волонтеров и включение их в реализацию программы профилактики.	1 семестр каждого года обучения	Зам. директора, медицинский работник
4.	Организация работы спортивных секций, кружков в соответствии с требованиями санитарных норм.	Постоянно	начальник УМО, преподаватели физической культуры
<b>2. Организация медицинского обслуживания</b>			
5.	Совершенствование взаимосвязи между обучающимися и медицинскими учреждениями по оказанию лечебно-профилактической помощи обучающимся.	Постоянно	Кураторы студенческих групп (далее кураторы), медицинский работник
6.	Совершенствование форм и методов лечебно-профилактической помощи обучающимся: - организация ежегодных диспансерных осмотров студентов всех курсов (на базе городской поликлиники); - проведение разъяснительной работы среди обучающихся о безопасности и необходимости иммунизации; - организация иммунизации обучающихся и сотрудников.	Постоянно по отдельному ежегодному плану	Кураторы, медицинский работник
7.	Рассмотрение вопросов состояния заболеваемости обучающихся. Внесение соответствующих предложений по качеству медицинского обслуживания и проведение социологических опросов.	В течение каждого учебного года	Зам. директора, кураторы, медицинский работник
<b>3. Организация мероприятий по профилактике заболеваний</b>			
8.	Проведение тематических лекций, семинаров, тренингов по профилактике заболеваемости и пользе иммунизации.	Постоянно по отдельному ежегодному плану	Зам. директора, кураторы, медицинский работник
9.	Проведение тематических семинаров с обучающимися по вопросам медицинского обслуживания и профилактики социально-негативных явлений.	Постоянно по отдельному ежегодному плану	Зам. директора, кураторы, медицинский работник
<b>4. Спортивно-оздоровительная работа среди студентов</b>			
10.	Организация спортивно-массовых мероприятий по игровым видам спорта	В течение каждого	Зам. директора, преподаватели

		учебного года	физического воспитания, медицинский работник
11.	Организация воспитательной внеурочной деятельности культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной направленности для обучающихся Филиала.	В течение каждого учебного года	Зам. директора, начальник УМО, преподаватели физического воспитания
5. Мероприятия по организации отдыха студентов, охране труда и контролю за условиями обучения.			
12.	Проведение социальных акций, приуроченных к международному дню здоровья, борьбы со СПИДом и др.	В течение учебного года	Зам. директора, начальник УМО, кураторы
13.	Обеспечение контроля за соблюдением обучающимися правил техники безопасности при проведении учебных занятий и использовании электрических и других приборов повышенной опасности, обеспечение их средствами защиты.	Постоянно	Зам. директора, инженер по охране труда, кураторы
14.	Размещение информации для повышения информированности обучающихся по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний, оздоровления и отдыха.	Постоянно	начальник УМО, медицинский работник
15.	Проведение социологического опроса по вопросам санитарно-гигиенического состояния учебного корпуса и аудиторий.	1-й семестр каждого учебного года	начальник УМО, кураторы, медицинский работник