



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Пензенский государственный университет архитектуры и строительства»**

**ПРИКАЗ**

Номер документа	Дата составления
06-09-359	29.12.2016г.

«Об утверждении Программы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда»

На основании «Национальной доктрины образования РФ на период до 2025 года» и «Концепции ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы»»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Программу по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда
2. Организовать систематический контроль за исполнением Программы и информирование преподавателей и студентов о проводимых мероприятиях.
3. Контроль за исполнением плана мероприятий возложить на проректора по учебной работе С.А. Болдырева.

Ректор

Ю.П. Скачков

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства»

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА



**Программа  
по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни,  
требованиям охраны труда**

Пенза 2016

## **Введение**

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает «Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года» и «Концепция ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы».

Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни Пензенского государственного университета архитектуры и строительства тесно вплетена в ткань целостного учебного процесса и профессионального становления студента в качестве специалиста, предоставления молодежи возможности для максимального воплощения собственного потенциала способностей. Она реализуется в органическом единстве с процессом обучения на основе комплексного, системного подхода к решению задач по формированию научного мировоззрения, а также гражданско-патриотического, нравственно-этического, правового, экономического, экологического, физического и трудового воспитания.

ПГУАС способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной практики, обеспечивающей личность студента адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, развивать навыки и опыт ответственного

отношения к здоровью как ценности. Среди важных условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности ПГУАС выступают: наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров спортсменов, а также притягательных видов и форм предлагаемой спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством вуза, профессорско-преподавательским составом; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания, административных структур вуза в работе спортивных клубов; обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие в популяризацию здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре.

Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности ПГУАС в области формирования здорового образа жизни студентов, организации и созданию условий для профилактики и оздоровления обучающихся.

### **Цель программы**

Определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса в ПГУАС. Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ПГУАС, пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, а также профилактика асоциального поведения.

### **Задачи Программы:**

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни;

- внедрение в систему внеучебной работы ПГУАС комплекса мероприятий, направленного на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей;
- усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- популяризация спорта;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований;
- повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

**Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:**

- осуществление воспитания студента в контексте целей и задач высшего профессионального образования;

- физическое воспитание в вузе является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;
- приоритет оздоровительных и профилактических мер;
- своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей;
- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;
- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в вузе.

Условия формирования здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания обеспечивают приобретение студентами опыта здоровьесберегающих профессиональных связей и отношений.

**Возможности верифицировать формы и методы формирования здорового образа жизни студентов требуют:**

- осуществления комплексного подхода к формированию здорового образа жизни студентов в учебном процессе;
- проведения мониторинга уровня сформированности здорового образа жизни студентов;
- обеспечения оздоровительного эффекта у студентов в воспитательно-образовательном процессе по физическому воспитанию при условии координации, дифференциации, индивидуализации физического воспитания студентов.

**Основные формы и методы реализации программы вуза по формированию здорового образа жизни:**

- организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающая оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа клубов и спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода,

выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

- проведение соревнований в рамках Вуза по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;
- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:
  - повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
  - популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
  - формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

**Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:**

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;

- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации ПГУАС и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности пропагандистского процесса, соблюдение преемственности пропагандистского воздействия, сочетание различных форм пропагандистской, воспитательной деятельности с физкультурно-спортивной работой в учебном заведении, на базах и в зонах отдыха, в местах массового отдыха и др.;
- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;
- обучение студентов ПГУАС методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения;
- пропагандистские кампании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:
  - *общедоступность*: кампания рассчитана на студентов вуза и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;
  - *многообразие*: кампания располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий;
  - *эффективность*: компания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;
  - *мобильность*: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно - оздоровительных занятий и модных направлений;
  - *активность*: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

**Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности ПГУАС предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие мероприятия:**

1. Организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов, на базе физкультурно-оздоровительного комплекса ПГУАС.
2. Организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу, футболу, волейболу, баскетболу.
3. Под девизом «Быть здоровым - модно!» проведение среди студентов ВУЗа спортивных турниров.
4. Проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.
5. Организация и проведение студенческой универсиады по 8 видам спорта: волейбол, баскетбол, лыжи, н/теннис, футбол, легкоатлетические кроссы, шахматы, дартс;
6. Организация и проведение студенческой универсиады среди студентов, проживающих в общежитиях, по 6 видам спорта: футбол, баскетбол, дартс, мини-футбол, н/теннис и шахматы.
7. Организация и проведение мероприятия и конференций типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.
8. Организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, слайдов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей, стикеров, закладок, обложек на тетрадях, стендов,

брошюр, изготовление сувенирной тематической продукции, медалей, кубков, грамот и благодарностей) и др.

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым и важным составляющим компонентом в образовательном пространстве ПГУАС.

### **Ожидаемые итоги реализации Программы**

- Совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Повышение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- Оздоровление обучающихся, сотрудников и преподавателей средствами физической культуры и спорта;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Снижение уровня заболеваемости студентов и сотрудников ПГУАС;
- Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников ПГУАС с удовлетворительной адаптацией, уменьшение числа лиц с неудовлетворительной адаптацией и срывом адаптации;
- Проведение диспансеризации и мониторинга физического состояния обучающихся, преподавателей и сотрудников ПГУАС;
- Совершенствование базы комплексной медико-социальной и психолого-физиологической диагностики и осуществление постоянного мониторинга за сохранением здоровья и адаптации субъектов воспитательно-образовательного процесса;
- Совершенствование системы информационного обеспечения и популяризации занятий физической культурой и спортом в ПГУАС;
- Повышение уровня знаний обучающихся и профессорско-преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

- Создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности;
- Повышение здоровьесберегающей активности, эффективности учебной и трудовой деятельности.