

**АНПОО «Колледж Воронежского института высоких технологий»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
*Директор АНПОО «Колледж ВИБТ»*

*И.Я. Львович*

**07.11.2016 г.**

## **Программа**

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

**(Принципы реализации и пути решения задач)**

**г. Воронеж**

## Содержание

1. *Введение.*
2. *Общие положения программы.*
3. *Цель программы.*
4. *Задачи программы.*
5. *Структура программы.*
6. *Принципы реализации программы.*
7. *Пути решения задач.*
8. *Основные формы и методы реализации программы.*
9. *Ожидаемые итоги реализации программы.*

## ***Введение***

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья обучающихся 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 колледжей 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.

Идеология ***АНПОО «Колледж АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ»*** » предопределена сущностью и спецификой одного из передовых ВУЗов страны и 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.

***АНПОО «Колледж АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ»*** » 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 АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» выступают: культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ», профессорско-преподавательским составом, интеграция усилий руководства АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ», административных структур АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» в работе спортивных клубов и секций; обеспечение субъектной позиции студента (обучающегося) 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 АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у обучающихся сознательного, положительного и активного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» в области формирования здорового образа жизни обучающихся, организации и созданию условий для профилактики и оздоровления обучающихся. Кроме этого данная программа нацелена на профилактику и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ, а также табакокурения.

### ***Общие положения программы***

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» :

1. Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье обучающихся и сотрудников АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» .

2. Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье обучающихся.

3. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у обучающихся, обучающихся в АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» .

4. Рост употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

5. Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные исследований, проведенных специалистами в области медицины за последние несколько лет, показывают, что у обучающихся наиболее часто выявляются болезни органа зрения, мочеполовой системы, нервной системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

### ***Цель программы***

Определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса в **АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ»** . Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» , пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение обучающихся знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, профилактика и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ, табакокурения, а также профилактика асоциального поведения. Всё это позволит повысить качество подготовки специалистов.

### ***Задачи программы:***

- Усилить внимание в учебном процессе **АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ»** к вопросам здорового образа жизни обучающихся, профилактики заболеваний, а также профилактике и запрещению употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- Обеспечить развитие социальной работы, направленной на оздоровление обучающихся АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
- Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» , а также профилактике здорового образа жизни;
- Формирование у обучающихся АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение обучающихся 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 АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» , привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом;
- Создание условий для охраны здоровья и полноценного питания обучающихся;
- Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий;

- Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек (курение, употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ) среди обучающихся АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» и преподавателей;
- Внедрение в систему внеучебной работы АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» комплекса мероприятий, направленного на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и преподавателей;
- формирование в сознании обучающихся понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий;
- мониторинг здоровья;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания;

### ***Структура программы***

Разработанная и реализуемая в АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» Программа предусматривает:

1. Организационные мероприятия (мероприятия по практической реализации задач на период до 2020 г);
2. Мероприятия по реализации комплексной программы развития (совершенствование организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; информационное, нормативно-правовое и кадровое обеспечение здоровьесформирующей деятельности; формирование у обучающихся, преподавателей, сотрудников АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» мотивации к здоровому образу жизни; укрепление материально-технической базы физической культуры и спорта);
3. Организация комплексной психологической и психофизиологической диагностики показателей адаптации обучающихся;
4. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты здоровья и адаптации, которые включают подпрограмму для обучения преподавателей, сотрудников и обучающихся;
5. Социологические исследования по изучению и анализу здорового образа жизни субъектов образовательного процесса АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
6. Ожидаемые итоги реализации Программы.

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

- повышение физической активности обучающихся, повышение доступности занятий физической культурой и спортом для обучающихся АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;
- улучшение структуры и качества питания;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- обеспечение безопасных условий труда, снижение травматизма на рабочих местах;
- снижение дорожно-транспортного травматизма;
- повышение доступности и качества оказания медицинской помощи населению;
- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды);
- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» .
- физическое воспитание в АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодежи;
- приоритет оздоровительных и профилактических мер;

- своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей;
- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;
- создание в регионе эффективной инфраструктуры для осуществления мероприятий по укреплению здоровья и профилактики.

***Пути решения задач по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни:***

1. Создание в АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
2. Развитие содержательной и материальной базы оздоровления участников образовательного процесса средствами физической культуры;
3. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, также профилактике и запрещению употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ ;
4. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского персонала в АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
5. Внедрение в деятельность АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» достижений педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения;
6. Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
7. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» .

***Основные формы и методы реализации программы АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» по формированию здорового образа жизни:***

1. Организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающее оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности обучающихся 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;
2. Проведение соревнований в рамках АНПОО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;
3. Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов обучающихся по видам спорта и системам физической подготовки;
4. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
5. Поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию обучающихся 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 и в целом здорового образа жизни.

### ***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 обучающихся и сотрудников АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
- Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» с удовлетворительной адаптацией, уменьшение числа лиц с неудовлетворительной адаптацией и срывом адаптации;
- Проведение диспансеризации и мониторинга физического состояния обучающихся, преподавателей и сотрудников АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
- 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 АНПО «КОЛЛЕДЖ ВИВТ» ;
- Качественное и полноценное горячее питание;
- 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.