

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. ректора ФГБОУ ВО «НГПУ»

А.А. Галиакберова

« 15 » 01 20 19 г.



### ПРОГРАММА

по развитию студенческого спорта и формированию здорового образа жизни обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Набережные Челны – 2019 г.

## **1. Введение**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Многие студенты высших учебных заведений пренебрегают таким важнейшим аспектом как здоровый образ жизни. По статистическим данным основными причинами высокой заболеваемости студентов являются:

- исходно низкий уровень состояния здоровья студентов при поступлении в университет;
- нарушение периода адаптации к обучению у студентов первых двух курсов;
- низкая санитарная грамотность и культура;
- недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни;
- высокая частота распространения вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков);
- отсутствие рационального питания;
- отсутствие культуры ношения одежды.

Данная программа в процессе воспитания и обучения в Набережночелнинском государственном педагогическом университете предусматривает формирование и развитие у студентов следующих основных элементов здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закалывание, рациональное питание.

## **2. Цель и задачи реализации Программы**

2.1. Основной целью программы является создание лично-развивающейся образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

2.2. Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

- 2.2.1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- 2.2.2. Создание условий для формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных условий для достижения успеха.
- 2.2.3. Улучшение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- 2.2.4. Стимуляция студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.

## **3. Основные направления реализации Программы**

- 3.1. Научно-методический блок.
- 3.2. Спортивно-оздоровительный блок.
- 3.3. Культурно-массовый блок.

## **4. Механизм реализации Программы**

4.1. Общее руководство выполнением программы возложено на заведующего кафедрой физической культуры и спорта.

4.2. Ежегодные отчеты о ходе реализации программы «Здоровый образ жизни студентов на период с 2018 по 2022 гг.», статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы - на заседаниях ректората, Студенческого Совета.

4.3. Исполнителями мероприятий программы являются деканы, заместители деканов факультетов, Спортивный клуб, органы студенческого самоуправления.

## 5. Оценка эффективности реализации Программы

5.1. Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, таких как: психофизические и нравственные.

5.1.1. Психофизические показатели:

- улучшение состояния здоровья студентов;
- повышение уровня и качества мышления;
- развитие внимания и памяти;
- развитие волевых качеств.

5.1.2. Нравственные показатели:

- сознательное отношение к труду;
- культурный образ жизни;
- устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам;
- самоутверждение студента как личности, повышение его социального статуса.

## 6. Паспорт Программы

№	Наименование раздела	Содержание раздела паспорта
1	Название программы	Развитие студенческого спорта и формирование здорового образа жизни студентов ФГБОУ ВО «ФГБОУ ВО «НГПУ»» на период с 2018 по 2022 гг.
2	Основание для разработки программы	- Национальный проект «Здоровье», - Государственная программа " Развитие здравоохранения Республики Татарстан до 2020 года "
3	Разработчики программы	Профком, кафедра физической культуры и спорта, кафедра биологии и методики ее преподавания
4	Современное состояние	Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности человека, целью которого являются формирование, сохранение и укрепление здоровья. Многие студенты высших учебных заведений пренебрегают таким важнейшим аспектом как здоровый образ жизни. Высок процент курящей молодежи, что негативно сказывается на состоянии их здоровья (большинство студентов имеет 2 и 3 группы здоровья). Поэтому проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением учебно-воспитательной системы ВУЗа.
5	Проблемы	По статистическим данным основными причинами высокой заболеваемости студентов являются: - исходно низкий уровень состояния здоровья студентов при поступлении в университет; - нарушение периода адаптации к обучению у студентов первых двух курсов; - низкая санитарная грамотность и культура; - недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни; - высокая частота распространения вредных привычек

		(курение, употребление спиртных напитков); - отсутствие рационального питания; - отсутствие культуры ношения одежды и др.
6	Цель программы	Создание личностно развивающейся образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни
7	Задачи программы	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Создание условий для формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных условий для достижения успеха. 3. Улучшение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения. 4. Стимуляция студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.
8	Структура программы	Введение Цель и задачи программы Основные направления и мероприятия программы Механизм реализации программы Оценка эффективности реализации программы
9	Исполнители программы	Деканы, зам. деканов факультетов, отдел по воспитательной работе, Профком студентов и сотрудников университета, Спортивный клуб, органы студенческого самоуправления.
10	Сроки реализации	2018-2022 гг.
11	Контроль за ходом реализации	Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на заседаниях Студенческого Совета ФГБОУ ВО «НГПУ», Совета по воспитательной работе.
12	Показатель результативности	- количество студентов, обучающихся физической культуре, - количество физкультурно-оздоровительных мероприятий, - процент курящих обучающихся, - динамика распределения студентов по группам здоровья, - доля обучающихся, проходящих диспансерные осмотры, - охват обучающихся иммунизацией в рамках национального календаря прививок, - количество конкурсов, олимпиад, секций на конференциях по вопросам ЗОЖ, - количество защит диссертационных работ по тематике ЗОЖ.

### 7. План мероприятий

№	Мероприятие	2018	2019	2020	2021	2022	Исполнитель
<b>1. Научно-методический блок</b>							
1.1	Анкетирование студентов по оценке	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Октябрь	кафедра физическо

	состояния здоровья, формированию здорового поведения и самооценке физической активности	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	й культуры и спорта
1.2	Ежегодный анализ заболеваемости среди студентов	Январь	Январь	Январь	Январь	Январь	деканаты, мед.работник
1.3	Разработка проекта «3600 шагов к здоровью»	Октябрь-Декабрь	Октябрь-Декабрь	Октябрь-Декабрь	Октябрь-Декабрь	Октябрь-Декабрь	Кафедра физической культуры и спорта, Профком
1.4	Разработка положения о конкурсе «Самая здоровая группа», «Самый здоровый факультет»	X	До декабря				Профком
1.5	Круглый стол для студентов по теме: «Я и мое здоровье», «Мир моей семьи»	Ноябрь-февраль	Ноябрь-февраль	Ноябрь-февраль	Ноябрь-февраль	Ноябрь-февраль	Профком
1.7	Проведение декад здоровья: «Профилактика заболеваний органов зрения», «Заболевания желудка», «Профилактика инфекционных заболеваний»	Ноябрь, Апрель	Ноябрь, Апрель	Ноябрь, Апрель	Ноябрь, Апрель	Ноябрь, Апрель	кафедра биологии и методики ее преподавания, кафедра физической культуры и спорта
1.9	Разработка рекомендаций для студентов по здоровому образу жизни	X	X	X	X	X	кафедра биологии и методики ее преподавания, кафедра физической культуры и спорта
1.10	Теоретический курс по физической культуре (1-2 курсы) по разделу ЗОЖ и оптимизации двигательной активности	X	X	X	X	X	Кафедра физической культуры и спорта

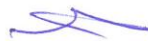
1.11	Организация курсов по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия	X	X	X	X	X	Психологическая служба
1.12	Проведение секции «Здоровый образ жизни, оздоровительные технологии» в рамках всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых ФГБОУ ВО «НГПУ»			Апрель-май	Апрель-май	Апрель-май	Научный отдел, кафедра биологии и методики преподавания, кафедра физической культуры и спорта
1.13	Проведение конкурса на лучший доклад по тематике «Здоровый образ жизни» в рамках всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых ФГБОУ ВО «НГПУ»			Апрель-май	Апрель-май	Апрель-май	Научный отдел, кафедра ФКиОТ, СМУ, СНО
1.18	Издание рекламных буклетов, постеров по пропаганде здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Распространение их в структурных подразделениях, аудиториях вуза и размещение на информационных стендах			X	X	X	кафедра биологии и методики преподавания, кафедра физической культуры и спорта
<b>2. Спортивно-оздоровительный блок</b>							
2.1	Вакцинация студентов против гриппа, гепатита В, управляемых инфекций	X	X	X	X	X	деканаты факультетов

2.2	Организация физкультурно-оздоровительных услуг	X	X	X	X	X	Спортивный оздоровительный комплекс
2.3	Организация работы тренажерных залов в общежитиях университета	X	X	X	X	X	Дирекция СЖК, Профком
2.4	Организация и разработка комплексов спортивно-развлекательных минуток, микросеансов физических упражнений для студентов всех курсов	X	X	X	X	X	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
2.5	Спортивные мероприятия						
2.6	- спартакиада первокурсников	X	X	X	X	X	Спортивный клуб
2.7	- межфакультетские соревнования	X	X	X	X	X	Спортивный клуб
2.8	- универсиада среди ВУЗов	X	X	X	X	X	Спортивный клуб
2.9	- лыжные гонки	Февраль	Февраль	Февраль	Февраль	Февраль	Спортивный клуб
2.10	- Участие в «Кроссе Наций»	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Спортивный клуб
2.11	- Участие в «Лыжные России»	Февраль	Февраль	Февраль	Февраль	Февраль	Спортивный клуб
2.12	- плавание	Март	Март	Март	Март	Март	Спортивный клуб
2.13	- кросс	Май	Май	Май	Май	Май	Спортивный клуб
<b>3. Культурно-массовый блок</b>							
3.1	Проведение акции для студентов и сотрудников «Дари добро»	Ноябрь-декабрь	Ноябрь-декабрь	Ноябрь-декабрь	Ноябрь-декабрь	Ноябрь-декабрь	Профком
3.2	Соревнования по борьбе среди юношей	Март	Март	Март	Март	Март	Спортивный клуб, Профком

3.3	«Веселые старты», посвященные Марта 8	Март	Март	Март	Март	Март	Спорти вный клуб
3.4	Внутривузовский фестиваль «Голоса университета»	Март	Март	Март	Март	Март	Профко м
3.5	Посвящение в первокурсники	Сентябрь	Сентяб рь	Сентяб рь	Сентя брь	Сентябр ь	Профко м деканат ы
3.6	Проведение акций на профилактику курения	X	X	X	X	X	ОВР, Профко м
3.7	Организация зимних каникул	Январь	Январь	Январь	Январ ь	Январь	Профко м
3.8	Проведение смотре- конкурса «Лучшая комната общежития», «Лучшее общежитие»	X	X	X	X	X	ОВР, Профко м

СОГЛАСОВАНО:

И.о. первого проректора



А.Г. Мухаметшин

И.о. проректора по ВР,  
председатель СПО ФГБОУ ВО «НГПУ»



С.В. Чиркова

И.о. проректора по УР



А.М. Гайфутдинов

Советник при ректорате по юридическим вопросам



В.В. Толстов

Председатель Совета родителей



Исмагилова З.А.