

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бианкина Алена Олеговна Автономная некоммерческая организация высшего образования  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2023 11:31:46  
Уникальный программный ключ:  
b2aeadef209e4ec32d89f812db7eed614bb00b0c

«Институт социальных наук»



**УТВЕРЖДАЮ**

Бианкина А.О.

Ректор АНОВО «ИСН»

«12» августа 2021 г.

**ПРОГРАММА ПО ПРОПАГАНДЕ И ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**в Автономной некоммерческой организации высшего образования**

**«Институт социальных наук»**

## 1. Социально-экономическое обоснование Программы

«Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здоровья 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», говорится в ст. 41 Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни 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 специального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими сформированными качествами и свойствами личности, как социальная активность, ориентированность на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Идеология здорового образа жизни в автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт социальных наук» (далее Институт) тесно вплетена в ткань целостного учебного процесса и профессионального становления обучающихся в качестве специалиста, предоставляя им возможности для максимального воплощения собственного потенциала способностей. Эта идеология 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.

Институт способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной политики, обеспечивающей обучающихся адекватными их 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 обучающихся в рамках деятельности Института выступают:

- культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством Института, профессорско-преподавательским составом Института и администрацией Института;

- обеспечение субъективной позиции обучающихся как равноправных, компетентных и ответственных участников, вносящих личный вклад в развитие популяризации здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений;

- интеграция усилий руководства и административных структур Института в работу спортивного клуба АНОВО «Институт социальных наук»

Целью физического воспитания и образования в Институте является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у нее сознательного, положительного и активного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности Института в области формирования здорового образа жизни обучающихся, организации и созданию условий для их оздоровления. Кроме этого данная программа нацелена на профилактику и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков,

наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов, а также других одурманивающих веществ и табакокурения.

## **2. Общие положения Программы**

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников АНОВО «ИСН»:

- 2.1 Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье обучающихся и сотрудников Института;
- 2.2 Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье обучающихся;
- 2.3 Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у обучающихся Института;
- 2.4 Рост в молодежной среде употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, психотропных веществ, их аналогов;
- 2.5 Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные исследования, проведенные специалистами в области медицины за последние несколько лет, показывают, что у обучающихся наиболее часто выявляются болезни органов зрения, мочеполовой системы, нервной системы. Причинами заболевания 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.

## **3. Цель Программы**

Определение оптимизации путей для улучшения здоровья участников образовательного процесса в Институте. Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность Института, пропаганда здорового образа жизни, обучение знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, профилактика и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ, одурманивающих веществ и табакокурения, а также профилактика асоциального поведения. Всё это позволит повысить качество подготовки обучающихся.

Основные цели программы:

- Усилить внимание в учебном процессе Института к вопросам здорового образа жизни обучающихся, профилактики заболеваний, а также профилактике и запрещению употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ, а также табакокурения;
- Обеспечение развития социальной работы, направленной на оздоровление обучающихся Института;

- Развитие внеурочной работы по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся Института, а также профилактике здорового образа жизни;
- Формирование у обучающихся Института осознанной потребности в знаниях о физических упражнениях, приобщение к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также организации спортивных соревнований;
- Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы Института, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом;
- Создание условий для охраны здоровья обучающихся;
- Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности Института с использованием современных технологий;
- Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди обучающихся Института и преподавателей;
- Внедрение в систему внеурочной работы Института 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.

Разработанная Институтом программа предусматривает практическую организацию мероприятий для реализации поставленных задач:

- Повышение физической активности обучающихся, повышение доступности занятий физкультурой и спортом для обучающихся в Институте;
- Снижение потребности в алкоголе;
- Снижение распространенности курения;
- Улучшение структуры и качества питания;
- Профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- Обеспечение безопасности труда, снижение травматизма на рабочих местах;
- Повышение доступности и качества оказания медицинской помощи учащимся;

- Обеспечение непрерывности оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в Институте;

- Установление физического воспитания в Институте в качестве формирования культуры здоровья обучающихся, приоритета оздоровительных и профилактических мер, своевременного реагирования на тенденции состояния здоровья обучающихся Института.

## **5. Основные формы реализации программы по формированию здорового образа жизни**

5.1 Создание в Институте организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

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

5.3 Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, профилактике и запрещению употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств, психотропных веществ и табакокурению;

5.4 Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского персонала Института;

5.5 Внедрение в деятельность Института достижений педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения;

5.6 Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в среде обучающихся;

5.7 Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психологического комфорта в условиях Института.

## **6. Основные формы и методы реализации программы по формированию здорового образа жизни**

6.1 Организованное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности обучающихся в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивного клуба АНОВО «ИСН» строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

6.2 Проведение соревнований в рамках Института по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

6.3 Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов обучающихся по видам спорта и системам физической подготовки;

6.4 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 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 молодежи с широким использованием природных факторов;
- Формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий и в целом здорового образа жизни

## **8. Ожидаемые итоги реализации Программы**

- Совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта Института с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Повышение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Снижение уровня заболеваемости обучающихся и сотрудников Института;
- Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников Института с удовлетворительной адаптацией, уменьшение числа лиц с неудовлетворительной адаптацией и со срывом адаптации;
- Совершенствование базы комплексной медико-социальной 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 Института;
- Качественное полноценное горячее питание;

- Повышение уровня знаний обучающихся и профессорско-преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
- Создание эффективного 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.

РЕКТОР АНОВО «ИСН»

А.О. Бианкина