

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор

И.А. Фарафонтова

«07» 08 2018 г.

**ПРОГРАММА
ПО ПРОПАГАНДЕ И ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
в автономной некоммерческой организации высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Москва
2018

1. Социально-экономическое обоснование Программы

Состояние здоровья молодёжи 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», 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 социального 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 в автономной некоммерческой организации высшего образования «МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (далее - ММУ) 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.

ММУ 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 ММУ выступают: культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством ММУ, профессорско-преподавательским составом ММУ, администрацией ММУ, интеграция усилий руководства ММУ, административных структур ММУ в работу спортивных клубов и секций; обеспечение субъективной позиции обучающихся как равноправных, компетентных и ответственных участников, вносящих личный вклад в развитие в популяризацию здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Целью физического воспитания и образования в ММУ является сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование у неё сознательного, положительного и активного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности ММУ 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, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и 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 ММУ:

6. Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни- основные факторы, влияющие на здоровье обучающихся и сотрудников ММУ.
7. Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье обучающихся.
8. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у обучающихся в ММУ.
9. Рост в молодежной среде употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов.
10. 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 органов зрения, мочеполовой системы, нервной системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлечённости физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

3. Цель Программы

Определение и оптимизация путей для улучшения здоровья участников образовательного процесса в ММУ. Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ММУ, 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 ММУ к вопросам здорового образа жизни обучающихся, профилактики заболеваний, а также профилактике и запрещению употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, других одурманивающих веществ, а также табакокурения.

- Обеспечение развития социальной работы, направленной на оздоровление обучающихся ММУ;

- Развитие внеурочной работы по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся ММУ, а также профилактике здорового образа жизни;

- Формирование у обучающихся ММУ осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение 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 молодёжи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы ММУ, привлечению к активному отдыху, занятиям 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, употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ) среди обучающихся ММУ и преподавателей;
- Внедрение в систему внеурочной работы ММУ комплекса мероприятий, направленного на поддержку молодёжных 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 и реализуемая в ММУ программа предусматривает реализацию задач:

- 1.Организационные мероприятия (мероприятия по практической реализации задач на период до 2020 года);
- 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 ММУ 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-биологическое 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 ММУ.

4. Принципы реализации Программы

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:

- повышение физической активности обучающихся, повышение доступности занятий физкультурой и спортом для обучающихся в ММУ;
- снижение потребности алкоголя;
- снижение распространённости курения;
- улучшения структуры и качества питания;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- обеспечение безопасности 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 ММУ.
- физическое воспитание в ММУ является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья обучающихся;
- приоритет оздоровительных и профилактических мер;
- своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей;
- доступность оздоровительных мероприятий для молодёжи;
- создание в регионе эффективной инфраструктуры для осуществления мероприятий по укреплению здоровья и профилактики.

5. Основные формы реализации программы по формированию здорового образа жизни

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

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

10. 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 табакокурения.

11. Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского персонала в ММУ;

12. Внедрение в деятельность ММУ достижений педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения;

13. Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в среде обучающихся;

14. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях ММУ.

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

6. 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 учётом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

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

8. Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учётом интересов обучающихся по видам спорта и системам физической подготовки;

9. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

10. 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 молодёжи с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании молодёжи 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 в ММУ 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 ММУ;
- Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников ММУ с удовлетворительной адаптацией, уменьшение числа лиц с неудовлетворительной адаптацией и с срывом адаптации;
- Проведение диспансеризации и мониторинга физического состояния обучающихся, преподавателей и сотрудников ММУ.
- 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 ММУ
- 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.