



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА»**

«СОГЛАСОВАНО»  
СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ  
БИУБ  
Протокол № 1 от «18» 09 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Ректор

Л.Л. Прокопенко

«20» 09 2018 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Решением Учёного совета Института

Протокол № 1

от «20» 09 2018 г.

## ПРОГРАММА

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

**Частного образовательного учреждения высшего образования  
«Брянский институт управления и бизнеса»**

### 1. Социально-экономическое обоснование Программы

Приоритетным направлением модернизации профессионального образования является решение важной государственной задачи – подготовки компетентного специалиста. В связи с этим повышается роль Высшей школы как социального института, когда помимо специальных задач, ложится и задача сохранения здоровья студентов и сотрудников, а также воспитания здоровой личности с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические и этические нормы. А здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это «полное физическое, психическое, нравственное, социальное, эмоциональное благополучие человека». На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает ст.41 Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации» и Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 гг.».

Роль БИУБ состоит в приобщении студентов к ценностям здорового образа жизни, внедрение в жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы. Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания в институте. Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о

влиянии окружающих предметов на здоровье;

- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

Поэтому и программа по оздоровлению, пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни и требованиям охраны труда студентов включает в себя направления, охватывающие основные стороны жизнедеятельности. Она реализуется в единстве с учебным процессом и вне учебной деятельности студентов на основе комплексного, системного подхода к решению задач по формированию научного мировоззрения, а также гражданско-патриотического, нравственно-этического, правового, экономического, экологического, физического, трудового воспитания и в соответствии с требованиями охраны труда.

Ректорат института способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной среды, обеспечивающей возможностями студентов реализовать потребность вести здоровый образ жизни с учетом их способностей и интересов, обучения студентов знаниям, умениям, развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как к ценности и пропаганды здорового образа жизни среди преподавателей.

Среди важных условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности института выступают:

- развитие различных видов и форм предлагаемой спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни ректоратом института, профессорско-преподавательским составом;
- интеграция усилий преподавателей физического воспитания, обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие и популяризацию здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

## **2. Цель, задачи и принципы Программы**

Главной целью Программы является пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов новой компетенции - ответственности за свое здоровье и здоровье других людей.

Основными *задачами* Программы являются:

- Создание условий для реализации принципов здорового образа жизни и соблюдения требований охраны труда.
- 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 различных видов спорта.
- Повышение уровня информированности студентов института по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандисткой и образовательной системы института, привлечению к активному оздоровительному отдыху.

Приоритетными *принципами* Программы являются:

- Осуществление воспитания студентов института в контексте целей и задач

высшего образования.

- **Общедоступность:** программа рассчитана на студентов института и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

- **Многообразие:** программа располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий.

- **Мобильность:** методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников Программы постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений.

- **Активность:** Программа призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

### **3. Основные условия реализации Программы**

Основные условия формирования здорового образа жизни студентов института в процессе физического воспитания обеспечивают приобретение студентами опыта здоровьесберегающих профессиональных связей и отношений.

Для формирования здорового образа жизни студентов требуется:

1. Осуществление комплексного подхода к формированию здорового образа жизни студентов института в учебном процессе.

2. Проведение мониторинга уровня сформированности здорового образа жизни студентов.

3. Обеспечение оздоровительного эффекта у студентов в воспитательно-образовательном процессе по физическому воспитанию при условии координации, дифференциации, индивидуализации физического воспитания студентов.

4. Организация работы волонтерского отряда.

### **4. Основные формы реализации Программы**

Организационное построение физкультурно-оздоровительной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Спортивная работа строится с учетом дифференцированного подхода, выделением группы студентов-спортсменов как носителей правил и норм здорового образа жизни.

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.

### **5. Основные методы реализации Программы**

Повышение эффективности информационных и образовательных средств института 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.

-Построение информационной системы пропаганды здорового образа жизни и

спортивных достижений студентов и преподавателей.

-Обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности пропагандистского процесса, соблюдение преемственности пропагандистского воздействия, сочетание различных форм пропагандистской, воспитательной деятельности с физкультурно-спортивной работой в институте, 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 института.

-Обучение студентов института методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

## **6. Основные направления реализации Программы**

Решение проблем по воспитанию студентов, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности института предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы комплексные спортивно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия, духовно-нравственное воспитание, мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, мероприятия по пропаганде здорового образа жизни среди студентов и населения Брянска, поддержке молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и сотрудников, а также новых подходов к формированию здорового образа жизни.

Основные мероприятия Программы:

-Использование интерактивных методов пропаганды здорового образа жизни.

-Проведение круглых столов, семинаров, конференций по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи.

-Организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.

-Проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.

- Организация и проведение «Круглого стола» 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.

-Организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте, пропаганде здорового образа жизни.

- Обучение по охране труда и проверка знаний требований охраны труда.

- Обучение по оказанию 1-ой помощи пострадавшим.

## **7. Основные результаты реализации программы**

В результате реализации всех направлений Программы предполагается получить следующие практические результаты:

1. Осознание студентами ценности здоровья, сформированность и/или повышение культуры здоровья.

2. Повышение компетентности участников образовательного процесса в здоровье сбережении и здоровье формировании.

3. Стимулирование повышения внимания студентов к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

4. Установка на здоровый образ жизни (двигательная активность,

рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха и т.д.), отказ от употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих.

5. Приобретение навыков в оказании 1-ой помощи пострадавшим.
6. Приобретение знаний в области охраны труда.