

Духовная образовательная религиозная организация высшего образования
«Дагестанский исламский университет имени шейха Мухаммад-Ариффа»

Утверждено
Ректор ДОО ВО «ДИУ»



Ю.А. Абдулмуслимов

От «28» августа 2019 г.

ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися

Махачкала
20 19 г.

1. Описание проблемы и потребности в реализации Программы

С 1 сентября 2013 года в Российской Федерации вступил в силу Федеральный Закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации», в котором большое внимание уделено укреплению здоровья обучающихся, что очень важно в современную эпоху, т.к. по данным многих медицинских исследований к концу обучения в школе доля здоровых детей не превышает 20-25 %, к концу обучения в вузе - 10-15 %.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в соответствии с концепцией модернизации высшей школы является одним из важных условий подготовки профессионально-компетентных, конкурентоспособных и мобильных специалистов. Современные компетентностные требования предусматривают наличие у молодых специалистов не только адекватных профессиональных знаний, умений и навыков, но и крепкого здоровья, высокой умственной и физической работоспособности.

Но факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки и молодежь в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется деселерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты.

В настоящее время актуальность необходимости пропаганды здорового образа жизни среди учащейся молодежи определяется заметным ухудшением здоровья обучающихся, что обусловлено наличием повышенных факторов риска: нервным перенапряжением в связи с интенсификацией учебного процесса, хроническими нарушениями режимов питания, труда, отдыха, абиологическими тенденциями в поведении (курение, употребление алкоголя).

Крепкое здоровье является одним из основных стержней жизненного успеха человека. Здоровый обучающийся обладает высокой работоспособностью: лучше усваивает учебный материал, больше времени уделяет самоподготовке, растет разносторонней личностью, всем интересующейся и увлекающейся, не пропускающей учебные занятия по болезни и т.п. Это помогает выпускникам вузов стать профессионалами высокого класса, способными решать многие практические задачи, не пасовать *перед* трудностями, с честью выходить из разных жизненных ситуаций, что важно для любого человека, но особенно необходимо для дипломированных специалистов, которые впоследствии становятся ведущими специалистами, лидерами и руководителями организаций.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения содержание образовательных программ подготовки бакалавров, как основной категории обучающихся, по многим дисциплинам изменилось в сторону увеличения требований, интенсификации обучения и повышения объема учебных нагрузок. Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается непрерывным ростом разносторонней информации, широким использованием в учебном процессе технических

средств обучения и компьютерных технологий. В условиях, когда объем информации возрастает высокими темпами, всеобщая информатизация отражается на жизни общества в целом и на жизни молодежи в частности. Поэтому современному обучающемуся необходимо постоянно совершенствовать навыки применения электронных источников информации. Эта работа довольно кропотливая и требующая большого количества времени. Причем, особенно важным является тот факт, что изучением электронных изданий каждый обучающийся может заниматься во внеаудиторное время. Недостаточная финансовая обеспеченность приводит многих обучающихся к необходимости совмещать учебу с работой. По этой причине многим из них не хватает времени для полноценного сна и отдыха.

Одним из основных направлений деятельности современной высшей школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских мер, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить современному обучающемуся возможность сохранения здоровья за время обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, по активному участию в профилактических мероприятиях, по использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Поскольку одной из причин физической деградации подрастающего поколения, ухудшения его здоровья является хронический дефицит двигательной активности, для решения задачи пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни обучающихся администрацией Духовной образовательной религиозной организации высшего образования «Дагестанский исламский университет имени шейха Мухаммад-Ариффа» (далее - Университет) было предложено создать комплексную физкультурно-оздоровительную программу.

Программа физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися Университета разработана педагогическим коллективом Университета. В Программе отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, и формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является обеспечение благоприятных условий для становления и развития физической культуры в Университете как средства формирования физического и нравственного здоровья, духовного развития обучающихся.

Право на образование и воспитание, в том числе и физическое, является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации.

Физическая культура, систематические занятия спортом, массовые спортивные мероприятия направлены на обеспечение всестороннего развития подрастающего поколения, утверждение здорового образа жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом, профилактику заболеваний, вредных привычек и правонарушений,

проведение рационального досуга, поддержание высокой работоспособности, творческого долголетия.

В ходе реализации Программы создаются условия для физического совершенствования молодежи, оптимизации социального здоровья, профилактики девиантного и противоправного поведения в молодежной среде.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- формирования осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры, здорового образа жизни;

- физического совершенствования и укрепления здоровья, как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- гармоничного развития физического потенциала человека, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков;

- проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы с молодежью.

3. Мероприятия Программы

№пп	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	2	3	4
1. Основные мероприятия Программы			
1	Мониторинг состояния здоровья обучающихся	Ежегодно	Воспитательная часть
2	Контроль за прохождением профилактических осмотров обучающимися, преподавателями	Ежегодно по отдельному графику	Проректоры Университета
3	Поддержание в Университете надлежащих санитарно-гигиенических условий: - соблюдение воздушного и светового режимов; - обеспечение готовности помещений Университета, системы отопления в зимний период; - обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности; - организация ремонта учебных кабинетов и помещений	Постоянно	Проректоры Университета
4.	Обеспечение питанием обучающихся, преподавателей и сотрудников Университета	Постоянно	Проректоры Университета

5.	Диспансеризация обучающихся и преподавателей, обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся, контроль состояния здоровья по итогам диспансеризации	Постоянно в соответствии с графиком	Администрация Университета
6.	Издание распоряжений: - об охране жизни и здоровья обучающихся; - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда. Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и ОТ. Проведение инструктажей по правилам дорожного движения.	Август-сентябрь По плану По плану	Администрация Университета
7.	Организация работы спортивных секций	Постоянно, по расписанию занятий	Преподаватель физической культуры
8.	Дни здоровья	2 раза в год	Преподаватели физической культуры, кураторы
9.	Создание комфортной психологической среды	Постоянно	Преподаватели, администрация
10.	Соблюдение гигиенических нормативов профессорско-преподавательским составом	Постоянно	Профессорско-преподавательский состав
11.	Кураторские часы по воспитанию ЗОЖ: «Правильное питание», «Память и внимание» и др.	В течение года, по планам работы кураторов	Воспитательная часть
12.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств	В течение года	Воспитательная часть, кураторы
13.	Освоение преподавателями методов здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Администрация и преподаватели Университета

14.	Обучение обучающихся эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т.п.	В течение года по отдельному плану	Администрация, педагог-психолог, преподаватели
15.	- Организация работы библиотеки по проблеме здорового образа жизни. - Проведение круглых столов, консультаций по проблеме. - Проведение кураторских часов и бесед по пропаганде здорового образа жизни	В течение года по отдельному графику	Воспитательная часть, библиотекарь, кураторы
16.	Оказание социальной помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	По мере необходимости	Проректоры и преподаватели Университета
17.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Ежегодно	Преподаватели физической культуры,
18.	Участие в городских и республиканских спортивных мероприятиях	Ежегодно	Преподаватели физической культуры,
19.	Участие в городских и республиканских первенствах по волейболу, футболу, баскетболу	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
20.	Приобретение спортивного инвентаря и оборудования	По мере необходимости	Администрация Университета
II. Мероприятия с обучающимися с ослабленным здоровьем			
1.	Организация дифференцированного подхода учебных и внеурочных занятий	По согласованному график)	Преподаватели физической культуры
2.	Организация медицинского контроля за состоянием здоровья обучающихся, имеющих отклонения в физическом развитии	В течение года	Администрация Университета, мед. брат, воспитательная часть
3.	Вовлечение обучающихся в кружки оздоровительной направленности	В течение года	Преподаватели физической культуры

4.	Привлечение обучающихся к научно - исследовательской деятельности по вопросам здоровьесбережения	В течение года	Преподаватели, преподаватели физической культуры
5.	Разработка методических рекомендаций по организации занятий с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье	В течение года	Преподаватели физической культуры
6.	Профилактика вредных привычек и формирование ценности здорового образа жизни	В течение года	Воспитательная часть
7.	Мониторинг оздоровительной работы с обучающимися, имеющими отклонения в физическом развитии	В течение года	Проректоры, преподаватели физической культуры

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Программа физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися Духовной образовательной религиозной организации высшего образования «Дагестанский исламский университет имени шейха Мухаммад-Ариффа» реализуется с целью достижения следующих результатов:

- совершенствования учебного и воспитательного процессов;
- формирования культуры здорового образа жизни, компетентности всех участников образовательного процесса;
- создание для обучающихся безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства.

Предполагается, что реализуемая программа обеспечит:

- увеличение числа обучающихся и преподавателей, желающих заниматься в тренажерных залах и на спортивных площадках во внеурочное время;
- увеличение числа обучающихся, желающих участвовать в работах исследовательского характера и творческих, социально значимых проектах здоровьесбережения;
- рост спортивных достижений, обучающихся Университета;
- рост числа выпускников с высокими показателями уровня сформированности здорового образа жизни;
- рост численности выпускников Университета с сохраненным здоровьем.