

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор НИИТТ**  
**КНИТУ им. А. Н. Туполева**  
**д.э.н., профессор**  
**И. З. Гафиятов**  
**2011 г.**



« 20 »

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**НИЖНЕКАМСКОГО ИНСТИТУТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ КНИТУ им. А. Н. ТУПОЛЕВА- КАИ**

**ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**«Наш институт — территория здоровья»**

**На 2012-2015 годы**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа «Наш институт – территория здоровья» на 2012-2015 г.г.
<b>Основания разработки программы</b>	Решение Совета Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ от 14.01.2012 г. Протокол № 1.
<b>Заказчик программы</b>	Нижнекамский институт информационных технологий и телекоммуникаций КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ.
<b>Основные разработки</b>	Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин. Студенческое научное общество.
<b>Нормативно-правовая база программы</b>	Закон РФ «Об образовании» (ст. 51). Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33). Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г. Приказом Министерства образования РФ от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; Подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» Федеральной целевой программы «Молодежь России»; Государственная программа «Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2011 — 2015 годы»; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
<b>Цель программы</b>	Непрерывное формирование в образовательном пространстве института основ здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий на основе лично-ориентированного подхода, обеспечивающей становление психически и физически здоровой личности
<b>Задачи программы</b>	– Развитие научно-исследовательской, научно-методической, пропагандистской работы в деятельности института в сфере формирования и сохранения здоровья; – разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической

	<p>культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных здоровьесберегающих и психосберегающих технологий, основанных на творческой, поисковой, эмоциональной, психической активности студента;</li> <li>– формирование и укрепление ценностного отношения к здоровью как к неременному условию личностной и профессиональной реализации студентов и их семейного благополучия;</li> <li>– развитие военно-прикладных видов спорта и повышение эффективности физической подготовки студентов призывного возраста;</li> <li>– привлечение студентов и студенческих организаций в качестве организаторов работы по противодействию злоупотребления ПАВ и популяризации здорового образа жизни;</li> <li>– создание в институте благоприятных условий для здоровьесформирующей деятельности, по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и их образованию в сфере здоровьесберегающих технологий, предоставление студентам возможностей для оздоровления и лечения;</li> <li>– использование данных мониторинга состояния здоровья студентов и сотрудников, проводимого медицинскими работниками, исследований и наблюдений профессорско-преподавательского состава в процессе реализации здоровьесберегающей технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.</li> </ul>
<b>Направления реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществление научно-образовательной миссии института через организацию рационального учебного процесса в соответствии с САНиП, рациональной организации двигательной активности, системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>– создание физкультурно-спортивного комплекса для активизации работы по физическому воспитанию студентов, вовлечения их в работу по подготовке и сдаче норм комплекса, чтобы занятия физкультурой и спортом стали нормой для них;</li> <li>– создание студенческого центра допризывной подготовки для изучения основ военной службы и основ медицинских знаний на факультативной основе с целью специальной физической, морально-психологической подготовки студентов призывного возраста к службе в рядах Вооруженных сил Российской Федерации.</li> </ul>
<b>Исполнители программы</b>	<p>Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин,</p> <p>студенческий центр допризывной подготовки «Взлетная полоса» им. Героя Советского Союза генерала армии В. Ф. Маргелова, медицинский кабинет, кафе института, студенческое научное общество.</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>Осознанное и ответственное отношение субъектов образовательного пространства института к здоровью; подготовка физически здоровых, гармонично подготовленных к профессионально-трудовой деятельности и к</p>

	<p>ведению в обществе здорового образа жизни специалистов.</p> <p>Индивидуальная паспортизация здоровья в институте для своевременного и точного оценивания уровня и динамики физической подготовленности будущих специалистов.</p> <p>Внедрение современной системы диспансеризации и мониторинга физического состояния студентов, преподавателей и сотрудников института.</p> <p>Выработка общих принципов взаимодействия обучающего и обучаемого, разработка критериев успешности практических занятий физической культурой.</p> <p>Использование индивидуально-дифференцированных заданий с учетом физического развития, физических возможностей и склонностей обучающихся, проведение совместного анализа получаемых результатов и корректировка управляющих воздействий.</p> <p>Разработка конкретных медико-биологических механизмов формирования и поддержания индивидуального здоровья и выявление возможностей управления ими, а также методик диагностики здоровья.</p> <p>Создание позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее следствия, а сводится к формированию и укреплению ценностного отношения к здоровью как к неперемennomu условию личностной и профессиональной реализации студентов и их семейного благополучия.</p> <p>Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.</p>
<p><b>Финансирование программы</b></p>	<p>Внебюджетные средства института</p>
<p><b>Управление и контроль за реализацией программы</b></p>	<p><b>Ученый совет института</b></p>

**АНАЛИЗ СИТУАЦИИ И ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«НАШ ИНСТИТУТ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Настоящая Программа «Наш институт – территория здоровья» является продолжением успешно реализованной Программы на 2008 — 2010 годы.

Новая Программа, как и предыдущая, указывает основные стратегические направления становления Института здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды института, положительную динамику отказа от вредных привычек среди студентов и профессорско-преподавательского состава до 2015 года включительно.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Реализация программы «Наш институт – территория здоровья» на 2008 — 2010 годы позволила по основным направлениям добиться следующих положительных результатов:

1. Созданы условия для охраны здоровья и полноценного питания студентов.
2. Совершенствовались медицинские услуги и профилактические мероприятия. Регулярно организуются флюорографические осмотры студентов, преподавателей и сотрудников, медицинские осмотры студентов всех курсов, проводится вакцинация студентов и сотрудников, оказывается амбулаторно-поликлиническая помощь. Отмечается снижение заболеваемости среди студентов и сотрудников института.
3. Организованы ежегодные мониторинговые исследования физического состояния студентов, их физкультурно-спортивных потребностей и мотивов. Имеется положительная динамика отказа от вредных привычек среди студентов. Действует запрет на курение на территории института, что является важным элементом пропаганды здорового образа жизни.
4. Совершенствуется содержание и организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В учебно-воспитательный процесс введена модульно-рейтинговая система оценки учебных достижений студентов, поддерживается компьютерная программа учета успеваемости студентов.
5. Одним из направлений профилактики в институте является организация внеучебной деятельности. Особая роль уделяется тем видам досуга, которые пропагандируют, развивают и формируют здоровый образ жизни и культуру здоровья, духовную и нравственную культуру. С этой целью в вузе проводятся антинаркотические акции, мероприятия, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом, ко Дню борьбы с курением.

В институте функционируют творческие коллективы, которые хорошо себя зарекомендовали не только в масштабах культурной жизни института, но и города, республики. Досуговая физкультурно-спортивная деятельность направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование здорового образа жизни.

6. В институте организована работа спортивных секций. На теоретическом курсе физического воспитания проводятся занятия по пропаганде здорового образа жизни. В системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий института самыми массовыми являются осенние и зимние Дни Здоровья.

Программа представляет собой комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области спортивно-оздоровительной работы со студентами и сотрудниками НИИТТ КНИТУ-КАИ.

## **КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наиболее действенный путь претворения в жизнь программы — непрерывное («онтологически обоснованное») формирование основ здорового образа жизни, и в первую очередь физические упражнения с другими немедикаментозными методами оздоровления.

Для реализации данной программы в институте создана, оптимально функционирует и постоянно развивается материально-техническая и спортивно-оздоровительная база, оснащенная всем необходимым для проведения учебной работы по физическому воспитанию, а также спортивно-массовой и оздоровительной работы во внеучебное время. Работают секции по видам спорта: футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам, стрельбе и рукопашному бою. Оборудованы залы АРМ-реслинга, бильярдные и теннисные залы, полоса препятствий, зал силовой нагрузки, центр зимних видов спорта, кафе института оборудовано современным оборудованием для полноценного питания, медицинский кабинет, база отдыха в КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ.

В институте регулярно проводятся опросы студентов, преподавателей и сотрудников с целью определения успешности работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.

В НИИТТ КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ воспитательная работа направлена на то, чтобы дать современной молодежи возможность выработать и реализовать активную жизненную позицию в отношении собственного здоровья. Профилактика правонарушений — это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих общее социальное благополучие.

В настоящее время в институте целенаправленно и успешно проводится работа, направленная на создание оптимальных условий для формирования у студентов таких качеств личности, которые препятствуют девиантному поведению молодежи.

При изучении социально-гуманитарных дисциплин ставится задача научить молодое поколение принимать разнообразие идей и мнений, формировать толерантное сознание, не потерять при этом способность мыслить самостоятельно. Проблемы профилактики наркомании, алкоголизма рассматриваются на практических, семинарских занятиях, являются предметом изучения дипломных научно — исследовательских работ.

Использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений профессорско-преподавательского состава в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья студентов.

Программа здравоохранения включает 7 основных модулей:

- 1) образование в сфере здоровья;
- 2) программы и практические руководства по физической активности;
- 3) питание;
- 4) медицинские услуги;
- 5) психологическое и социальное консультирование;
- 6) повышение квалификации профессорско-преподавательского состава по программе здоровьесберегающей направленности;
- 7) активное участие семьи и общества.

Индивидуальная паспортизация здоровья в системе высшего профессионального образования позволяет своевременно и точно оценивать уровень и динамику физической подготовленности будущих специалистов, уточнять характер их социально-физического самочувствия в процессе обучения, степень соблюдения ими норм здорового образа жизни. Педагогический анализ данных, представленных в индивидуальных паспортах здоровья обучающихся, позволяет спрогнозировать и вовремя дифференцировать систему корректирующих и индивидуально-стимулирующих мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и саморазвитию физических качеств будущего специалиста, необходимых для будущей профессиональной деятельности и достаточных для достижения поставленных жизненных целей.

## **Программа**

### **формирования мотиваций здорового образа жизни**

#### **«ВСЕ КРАСКИ ЖИЗНИ»**

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья подростков и молодежи, в частности по недопущению их приобщения к алкоголю и наркотикам.

В связи с этим мы определяем конечную цель профилактической работы вуза — воспитание у студентов культуры здорового образа жизни, а именно- создание личностно развивающей 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.

Данная цель ставит следующие **воспитательные задачи:**

1. Улучшение качества воспитания, организация просветительской деятельности, формирование у студентов антинаркотических установок.
2. Организация оказания студентам консультационной, психокоррекционной помощи.
3. Создание в вузе атмосферы негативного отношения к наркотикам и другим асоциальным явлениям с привлечением к этой работе нравственно устойчивых учащихся (волонтерское движение).
5. Создание условий для научного, творческого, физического развития личности как основы формирования здорового образа жизни.

#### **Основные принципы функционирования профилактической программы:**

#### **Программа профилактической работы**

<b>Ключевой момент</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Диагностическая работа</b>			
1. Целенаправленная работа по диагностике	Изучение документов, личных дел, беседы с родителями, работа со	Август - декабрь	Зам. директора по ВР, кураторы

первокурсников	студентами		
2. Наблюдение за адаптацией первокурсников	Индивидуальные беседы со студентами, их родителями, приобщение к творческим делам группы, вуза, запись в кружки, секции;	Сентябрь — октябрь	Куратор, зам. директора по УВР
3. Работа кураторов по изучению личности каждого первокурсника и выявлению причин неадекватного поведения	Тестирование и анкетирование, кураторские часы, рейды в семьи, психологические акции и тренинги	В течение года	Кураторы, студсовет
<b>2. Основные направления работы с педагогами</b>			
1. Учебно-просветительская работа кураторов и преподавателей	Семинары, лектории	В течение года	Администрация вуза, психологическая служба
<b>3. Основные направления работы с родителями</b>			
1. Информационно-просветительская работа с родителями	Дни Открытых дверей для родителей, родительские собрания,	В течение года	Администрация вуза, кураторы
2. Коррекционно-развивающая работа	Индивидуальные консультации	В течение года	Психологическая служба, администрация, кураторы
<b>3. Основные направления работы со студентами</b>			
1. Организационно-координационная работа	Собрания волонтеров для подготовки мероприятий, занятий со специалистами, проведения тренингов	ежемесячно	Зам. директора по ВР
	Реализация мероприятий по вовлечению студентов в волонтерскую деятельность совместно с институтом кураторов	В течение года	Зам. директора по ВР, кураторы
2. Образовательная работа	Участие волонтеров в Республиканском слете	Август	УВР КГТУ
	Участие волонтеров в Антинаркотическом фестивале	сентябрь	УДМиС

3. PR-работа	Подготовка материалов по проблеме формирования мотивации здорового образа жизни в радиовыпусках, теленовостях, в газете «Территория свободы»	В течение года	Зам. директора по ВР, информцентр
	Подготовка и размещение информации на сайте НИИТТ	В течение года	Зам. директора по ВР, информцентр
	Сбор и опубликование статистических данных о заболеваемости студентов	В течение года	Зам. директора по ВР, информцентр, медработник
	Подготовка и выпуск специального студенческого номера газеты «Территория свободы» ко Всемирному Дню борьбы со СПИДом	декабрь	Зам. директора по ВР, информцентр
	Составление и проведение мониторинга на тему «Наркопотребление в студенческой среде», «Отношение к алкоголю и табакокурению»	В течение года	Зам. директора по ВР, кураторы
4.Профилактическая работа	Подготовка и распространение информационных материалов по ЗОЖ	В течение года	Зам. директора по ВР, информцентр, студсовет
	Информационно-просветительская работа по ЗОЖ на культурно-массовых мероприятиях в вузе	В течение года	Зам. директора по ВР, студсовет
	Создание информационного стенда «Здоровый образ жизни»	В течение года	Зам. директора по ВР, информцентр
	Подготовка книжной выставки новых поступлений по ЗОЖ в библиотеку НИИТТ	декабрь	библиотека
	Проведение встреч на тему здорового образа жизни с представителями НКВД, «Эйдос»	Ноябрь, март	Зам. директора по ВР
5.Практическая работа	Привлечение студентов к занятиям в спортивных секциях, творческих коллективах, к общественной жизни	Сентябрь-октябрь	Зам. директора по ВР, кураторы, студсовет
	Проведение массовых физкультурно-оздоровительных праздников, соревнований Участие в спартакиадах	В течение года	Комитет физкультуры
	Акция «Студенты против табака»	май	Зам. директора по ВР, студсовет

	Конкурс творческих работ «Все краски жизни»	Сентябрь-ноябрь	Зам. директора по ВР, студсовет
	Участие в городском конкурсе «Наша здоровая планета»	ноябрь	Зам. директора по ВР, студсовет

#### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
Организация здоровьесформирующей деятельности			
1	Анализ выполнения II этапа и утверждение III этапа программы «Наш институт – территория здоровья» на заседании Учёного совета	Администрация института	январь 2011 г.
2	Обновление пакета организационно-нормативной документации	Администрация института	Постоянно
3	Организация мониторинга реализации Программы «Наш институт – территория здоровья» на 2012-2015 гг.	Кафедра ЕНГД, медицинский кабинет	2 раза в год
Деятельность по формированию здорового образа жизни			
4	Проведение социологических исследований по изучению оздоровительной работы и состояния физического здоровья студентов и сотрудников института и их отношения к здоровому образу жизни	Администрация института, студенческое научное общество	Ежегодно
5	Проведение научно-практических конференций и научно-педагогических семинаров по проблемам здоровья, здорового образа жизни и физического воспитания студентов	Администрация института, кафедра ЕНГД	2012-2015 гг.
6	Организация НИР студентов по проблемам формирования, сохранения, восстановления и укрепления здоровья студентов	Кафедра ЕНГД, студенческое научное общество	2012-2015 гг.
7	Участие в городских, региональных, всероссийских научно-практических конференциях, направленных на формирование здорового образа жизни	Кафедра ЕНГД, студенческое научное общество	2012-2015 гг.
8	Включение и обновление содержания учебных курсов цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» для студентов всех специальностей (разделов и тем учебного материала, ориентированного на формирование здорового образа жизни, профилактики наркомании, ВИЧ-инфекции, заболеваний, передающихся половым путем, курения, злоупотребления алкоголем)	Учебный отдел	2012-2015 гг.

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
9	Результативность работы внедренного комплекса норм ГТО по дисциплине «Физическая культура»	Кафедра ЕНГД	Ежегодно
10	Результативность работы внедренного на всех специальностях и курсах обучения модульно-рейтинговой системы учебных достижений студентов, паспортов здоровья	Учебный отдел	Ежегодно
11	Выполнение курсовых и дипломных работ по проблеме формирования ЗОЖ и профилактики девиантного поведения	Кафедра ЕНГД	2012-2015 гг.
12	Внедрение компьютерной программы «Мониторинг физического состояния студентов»	Кафедры ИВТ, ЕНГД	2012-2015 гг.
13	Оказание помощи студентам группы риска, организация психологического консультирования, психодиагностики и коррекции девиантного поведения	Кафедра ЕНГД	2012-2015 гг.
14	Разработка в рамках послевузовского и дополнительного профессионального образования образовательных программ и курсов, содержание которых ориентировано на здоровьесберегающие технологии и физическое воспитания	Учебный отдел, кафедра ЕНГД, отдел дополнительного профессионального образования	2012-2015 гг.
15	Проведение Спартакиады студентов и сотрудников института, Дней здорового образа жизни	Администрация института, кафедра ЕНГД	2012-2015 гг.
16	Организация активного участия студентов и преподавателей института в городских, республиканских, региональных, всероссийских спортивных состязаниях	Администрация института, кафедра ЕНГД	2012-2015 гг.
17	Проведение ежегодного конкурса «Самая здоровая кафедра» между кафедрами института	Администрация института	2012-2015 гг.
18	Подготовка и издание печатных и электронных учебных пособий и методических рекомендаций по проблеме формирования здорового образа жизни	Кафедры института	2012-2015 гг.
19	Организация тематических выставок книг, журналов, газет, посвященных проблемам здорового образа жизни	Библиотека института	Ежегодно
20	Публикация материалов, посвящённых здоровому образу жизни	Кафедры института	2012-2015 гг.
21	Реклама и видеоролики, пропагандирующие	Кафедра ЕНГД,	2012-2015 гг.

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
	здоровый образ жизни, освещение работы в данном направлении в городских СМИ	телестудия института	
22	Размещение на сайте, информационных стендах института актуальной информации по проблемам духовного, нравственного и физического здоровья молодежи	Кафедры ИВТ, ЕНГД	2012-2015 гг.
23	Организация конкурсов фотографий, рисунков, плакатов, стенгазет, информационных материалов, научно-исследовательских работ, проектов индивидуального оздоровления, способствующих формированию культуры здорового образа жизни.	Администрация и кафедры института	Ежегодно
24	Внедрение современных принципов диспансеризации студентов, преподавателей и сотрудников	Администрация института, медицинский кабинет	2012-2015 гг.
25	Организация регулярных флюорографических, углубленных и профилактических осмотров студентов, преподавателей и сотрудников и их лечение	Администрация института, медицинский кабинет	2012-2015 гг.
26	Проведение иммунохроматографического экспресс-тестирования студентов	Администрация института, медкабинет	Ежегодно
27	Организация полноценного качественного общественного питания для студентов, преподавателей и сотрудников	Кафе института	Постоянно
28	Организация досугового времени студентов на принципах формирования здорового образа жизни, участия студентов в художественной самодеятельности, творческих объединениях, строительных отрядах, спортивных секциях, клубах по интересам, отрядах охраны правопорядка	Студенческий совет, воспитательный отдел	Постоянно
29	Работа студенческого центра допризывной подготовки для специальной физической и морально-психологической подготовки студентов	Администрация института	Постоянно
30	Организация системы повышения квалификации по программам здоровьесберегающей направленности	Учебный отдел	2013 г.
31	Организация полноценного летнего отдыха студентов, преподавателей и сотрудников	Администрация института	2012-2015 гг.
32	Оснащение медпункта современной медицинской техникой	Администрация института	Постоянно
33	Организация работы по ремонту и оборудованию	Администрация	Постоянно

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
	спортивных площадок и спортивных залов	института	

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Создание физкультурно-спортивного комплекса для активизации работы по физическому воспитанию студентов, вовлечения их в работу по подготовке и сдаче норм комплекса.
2. Создание студенческого центра допризывной подготовки для изучения основ военной службы и основ медицинских знаний на факультативной основе.
3. Осознанное и ответственное отношение субъектов образовательного пространства института к здоровью, подготовка физически здоровых, гармонично подготовленных к профессионально-трудовой деятельности и к ведению в обществе здорового образа жизни специалистов.
4. Индивидуальная паспортизация здоровья в институте для своевременного и точного оценивания уровня и динамики физической подготовленности будущих специалистов.
5. Внедрение современной системы диспансеризации и мониторинга физического состояния студентов, преподавателей и сотрудников института.
6. Выработка общих принципов взаимодействия обучающего и обучающегося, разработка критериев успешности практических занятий физической культурой.
7. Использование индивидуально-дифференцированных заданий с учетом физического развития, физических возможностей и склонностей обучающихся, проведение совместного анализа получаемых результатов и корректировка управляющих воздействий.
8. Разработка конкретных медико-биологических механизмов формирования и поддержания индивидуального здоровья и выявление возможностей управления ими, а также методик диагностики здоровья.
9. Создание позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее следствия, а сводится к формированию и укреплению ценностного отношения к здоровью как к неперемennomu условию личностной и профессиональной реализации студентов и их семейного благополучия.
10. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Критерии реализации программы раскрываются через систему показателей, позволяющих выявить достижение цели и задач, поставленных программой.

1. Степень отражения в средствах массовой информации вопросов формирования здорового образа жизни студентов НИИТТ КНИТУ им. А. Н. Туполева -КАИ (количество и качество публикаций в рецензируемых изданиях и выступлений на научно-практических конференциях и семинарах).
2. Динамика значимости здоровья в иерархии жизненных ценностей студентов, преподавателей и сотрудников по результатам социологических исследований.
3. Динамика распределения студентов по группам здоровья в направлении укрепления состояния здоровья.

4. Достижение объема недельной двигательной активности студентов 8-12 часов при не менее, чем трех- четырехразовых занятиях в зависимости по группам здоровья.
5. Увеличение доли студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, посещающих специальные занятия физической культурой до 100%.
6. Увеличение до 100% общей численности допризывной молодежи доли лиц, физически подготовленных к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Реальная активность студентов, преподавателей и сотрудников по сохранению и укреплению здоровья (анкетирование, анализ занятий и участия в здоровом образе жизни).
8. Физическое состояние студентов, преподавателей и сотрудников (результаты медицинских обследований).
9. Степень оснащенности спортивной базы.
10. Количество преподавателей, использующих здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.
11. Доля профессорско-преподавательского состава, регулярно проходящая диспансерные осмотры.
12. Количество студентов и сотрудников, прошедших оздоровление в профилакториях и санаторно-курортных учреждениях.
13. Доля профессорско-преподавательского состава, регулярно занимающаяся оздоровительными занятиями.
14. Количество проведенных в институте физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, количество участников (студентов, преподавателей и сотрудников).
15. Количество секций по видам спорта, работающих при институте, и число занимающихся в них (студентов, преподавателей и сотрудников).
16. Результаты выступления в городской и республиканской студенческой Спартакиаде и спортивных соревнованиях.

#### **Деятельность НИИТТ КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ,**

##### **направленная на профилактику и предупреждения вреда курения табака**

С 2006 года в институте активно работает студенческая организация волонтеров «Семечки», которая традиционно занимается поддержкой детей – инвалидов, организацией пропаганды здорового образа жизни, работает в области гражданско-патриотического воспитания (организация мероприятий, приуроченных к важным историческим событиям страны и вуза). Пропагандируя здоровый образ жизни, волонтеры раздают всевозможные бюллетени, листовки, устраивают акции такие как «Сигарета за конфету», «Красная ленточка» и др. Всего в состав входит 13 человек. Ежегодные мероприятия студенческая организация волонтеров «Семечки»:

1. Фестиваль субкультур «Энергия улиц».
2. День города.
3. Посвящение в студенты.
4. Акция «Чистый город».

5. «Проект 13/14».
6. Экологическая неделя.
7. День отказа от табака.
8. Социологический опрос по проблемам здорового образа жизни.
9. Акция «Помним! Чтим! Помогаем!

Всемирный день без табака. В этот день в институте курящим раздают ветки сирени как символа Дня без табака, а также письма, написанные детьми и подростками о вреде курения. А согласившимся отказаться от курения предлагалось обменять пачку сигарет на шоколад. Более того, в этот день, а также ежемесячно, можно будет проконсультироваться у психологов по определению уровня никотиновой зависимости и прекращению курения, подсчитать ежемесячные затраты на сигареты в семьях курящих людей, а также поучаствовать в викторинах и конкурсах. Участники акции смогли оценить, сколько угарного газа они выдыхают, при помощи специального аппарата — смоколайзера. Волонтеры также раздают брошюры (карманный вариант) — «Горькая правда о пиве и табаке» и «Зеркало для курильщика». Для желающих бросить курить проводились различные тесты (протестироваться можно ежемесячно у психолога). Например, по результатам теста «Курение вредно не только для Вашего здоровья, но и для Вашего кошелька» каждый мог узнать сэкономленную сумму от покупки сигарет.

В реализации программы профилактики наркозависимости мы выделяем два основных подхода. Информационный подход, который заключается в информировании молодежи об опасности употребления наркотических средств для здоровья. Передача информации о наркотиках и негативных последствиях наркопотребления осуществляется через различные средства массовой коммуникации. Распространение листовок и буклетов, оформление и обновление стендов о ЗОЖ, показ видеороликов, ведение рубрики «Мы выбираем жизнь» в студенческой газете, информирование о доступных ресурсах медицинской, психологической, социальной и правовой помощи студентам и их родителям, обращающимся по поводу проблем, связанных с наркотиками и сопутствующими их употреблению заболеваниями. На сайте института предусмотрена страница по профилактике наркомании, советы родителям.

Второй подход — психосоциальный, или воспитательный, подчеркивает необходимость развития у молодежи определенных психологических навыков, опыта сопротивления или отказа от употребления наркотиков, противостояния групповому давлению, конструктивных способов разрешения кризисных и конфликтных жизненных ситуаций, уверенного безопасного поведения. Для этого коллективом вуза разработаны и реализуются программы для всего контингента обучающихся, цель которых — формирование устойчивых навыков здорового образа жизни. Это организация и популяризация альтернативных видов досуга, доступных в вузе, а также проведение антинаркотических акций на уровне вуза при активном участии студентов.

Студенты института участвуют в волонтерской программе Всемирных студенческих игр Универсиада – 2013. Волонтеры «Казань 2013» во время встреч объясняют участникам этапы реализации волонтерской программы, как попасть на Универсиаду 2013 года в Казань в качестве волонтера, как будет проходить отбор и подготовка кандидатов, а также о том, какие преимущества ожидают каждого волонтера и кто действительно хочет принять участие в подготовке и проведении Игр. Развивать волонтерское движение через спорт, ведь успех проведения Универсиады во многом зависит от добровольцев» студентов.

По результатам социологического опроса проводимого ежегодно выяснилось, что профессорско-преподавательский персонал не курит, количество курящих студентов ежегодно сокращается. При этом среди бросивших курить, первокурсники составляют большинство. Наркотических веществ никто

не употребляет, о чем свидетельствует ежегодное обязательное тестирование на употребление наркотиков.

Таким образом, по результатам опроса можно констатировать, что в институте уделяется большое внимание по оздоровлению и сохранения здоровья студентов и профессорско-преподавательского состава. Сформированы такие ценности здорового образа жизни как занятие физической подготовкой и спортом, полноценное и правильное питание, не употребление наркотиков, алкогольных напитков, сигарет.

Абсолютное большинство студентов ведет здоровый образ жизни, и одной из главных причин этого является активная пропаганда в стенах вуза здорового образа жизни. Созданы все условия для систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы удовлетворить пожелания студентов и профессорско-преподавательского состава.

### **Образовательная деятельность по формированию здорового образа жизни**

В НИИТТ КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ имеется Программа деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни рамках вариативной части основной образовательной программы. В программе представлены все направления деятельности по здоровьесбережению.

В учебные планы института по всем специальностям современного ГОСа третьего поколения входит дисциплина «Физическая культура» в объеме 408 часов. В программу этого курса включен теоретический раздел в объеме 26 часов, куда включены лекции по проблемам здоровья, профессионально-прикладным вопросам физического воспитания, психологическим проблемам студенчества и другим вопросам, где даются основные понятия и навыки здорового образа жизни. Теоретические знания, подтверждаются методико-практическими занятиями. Кроме того, в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» рассматриваются проблемы формирования навыков здорового образа жизни. В программе представлены все направления деятельности по здоровьесбережению.

Теоретические занятия по физической культуре дополняются лекциями преподавателей из Республиканского центра медицинской профилактики по темам: профилактика заболеваний, передающихся половым путем, профилактике наркотической, алкогольной табачной зависимостей, в объеме 16 часов.

Занятия физической культурой студентов в институте, осуществляется в трех медицинских группах: основная, подготовительная и специальная. Деление на группы проходит в результате медицинского осмотра ежегодно в начале учебного года.

Занятия в специальной медицинской группе отличаются от занятий в основной и подготовительной групп. В ней исключены контрольные нормативы и введен индивидуальный подход по физической нагрузке к каждому студенту по рекомендациям врачей. Количество студентов специальной медицинской группы имеет тенденцию к уменьшению.

### **Физическое воспитание и двигательная активность студентов**

Статистические данные об уровне физического развития и заболеваемости студентов берется из ежегодных медицинских осмотров и мониторинга здоровья студентов. Введены паспорта здоровья, в которой предусмотрено вносить результаты осмотра врачей, всех исследований, при необходимости оформляется рекомендации по лечению, наблюдению и реабилитации. Индивидуальная паспортизация здоровья в системе высшего профессионального образования позволяет своевременно и точно оценивать уровень и динамику физической подготовленности будущих специалистов, уточнять характер их социально-физического самочувствия в процессе обучения, степень соблюдения ими

норм здорового образа жизни. Педагогический анализ данных, представленных в индивидуальных паспортах здоровья обучающихся, позволяет спрогнозировать и вовремя дифференцировать систему корректирующих и индивидуально-стимулирующих мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и саморазвитию физических качеств будущего специалиста, необходимых для будущей профессиональной деятельности и достаточных для достижения поставленных жизненных целей.

Мониторинг ведется по таким показателям:

- индекс здоровья – это удельный вес студентов, не болевших ни разу в течение года к средней численности контингента за год;
- комплексная оценка состояния здоровья, проводимая на основе отсутствия или наличия функциональных нарушений, морфологических отклонений, хронических заболеваний и степени их тяжести;
- количество часто болеющих в течение года. Определяется в процентах к средней численности контингента за год. При этом часто болеющими считаются те студенты, которые в течение года болели 4 раза и более.

В НИИТТ КНИТУ-КАИ ежемесячно проводятся спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия по плану Универсиады, положение которой утверждает директор института в начале учебного года. Студенты института (в составе сборных команд) принимают активное участие в Универсиаде вузов города Нижнекамска, проводимой Управлением по делам молодежи и спорту, показывая высокие спортивные результаты по видам спорта включенных в программу, как среди девушек, так и среди юношей. В результате системной, целенаправленной и эффективной учебно-тренировочной работы все сборные команды Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций КНИТУ им. А.Н. Туполева –КАИ по видам спорта, как среди девушек, так и среди юношей отлично выступали в течение учебного года во всех городских соревнованиях среди ВУЗов в рамках Универсиады 2014-2015 учебного года и добились следующих результатов:

#### **Девушки:**

1. Осенний кросс – 2 место
2. Настольный теннис – 3 место
3. Лыжная эстафета – 3 место
4. Стрельба – 2 место
5. Баскетбол – 1 место
6. Волейбол – 1 место

#### **Юноши:**

1. Осенний кросс – 1 место
2. Настольный теннис – 3 место
3. Лыжная эстафета – 2 место
4. Стрельба – 2 место
5. Лыжные гонки – 2 место
6. Баскетбол – 1 место
7. Волейбол – 2 место
8. Футбол – 3 место

По итогам года 2014-2015 учебного года Нижнекамский институт информационных технологий и телекоммуникаций КНИТУ им. А.Н. Туполева - КАИ занял 2 место среди девушек и 2 место среди юношей по программе Универсиады ВУЗов г. Нижнекамска.

Сборная легкоатлетов Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций КНИТУ им. А.Н. Туполева в традиционной легкоатлетической эстафете, посвященной 70-летию Дня Победы в Великой Отечественной Войне, заняла 3 место среди ВУЗов г. Нижнекамска.

На базе института были организованы и проведены военно-спортивные соревнования среди филиалов КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ. Команда Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций, благодаря хорошей физической и стрелковой подготовке, на протяжении пяти лет занимала 1 место, завоевав кубок ректора КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ.

Впервые в этом учебном году головной ВУЗ КНИТУ –КАИ проводил соревнования на Кубок ректора по мини-футболу и волейболу среди институтов и филиалов университета. Команда НИИТТ КНИТУ –КАИ успешно выступила в этих состязаниях. Сборная команда по футболу заняла **2-ое место** в г. Набережные Челны в декабре 2014 года, а сборная волейболистов завоевала Кубок ректора КНИТУ –КАИ, заняв **1-е место** на соревнованиях в г. Альметьевске 17 мая 2015 года.

В НИИТТ КНИТУ им А. Н. Туполева-КАИ работают спортивные секции по следующим видам спорта: футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам, стрельбе и рукопашному бою.

В НИИТТ КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ имеются следующая материально-техническая база физкультуры и спорта:

– спортзал 24 м × 12 м;

– физкультурно-оздоровительный комплекс: тренажерный зал 8 м × 18 м, тир (для стрельбы из пневматического оружия), теннисный зал 8 м × 24 м (на 7 столов), зал арм-реслинга 8 м × 8 м;

– лыжехранилище на 120 пар лыж;

– плоскостные сооружения: открытая спортивная площадка (стадион), включающая в себя: футбольное поле, беговые дорожки 100 м, 200 м, 300 м, две волейбольные площадки, гимнастический городок для силовой подготовки, военизированная полоса препятствий.

Разработка и реализация в НИИТТ КНИТУ-КАИ инновационных программ и проектов в сфере здорового образа жизни.

Коллектив института решил использовать тот большой положительный опыт по работе с физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), который был накоплен предыдущими поколениями. На его основе создал свой студенческий физкультурно-спортивный комплекс, который позволяет активизировать работу по физическому воспитанию студентов, вовлечь их в работу по подготовке и сдаче норм комплекса, чтобы занятия физкультурой и спортом стали нормой для студентов. Мероприятия, необходимые для целенаправленности и планомерной работы по подготовке студентов к сдаче норм и требований комплекса ГТО и необходимая материальная база физкультуры и спорта, финансируются институтом. Были также разработаны удостоверение и значок ГТО. Студенты подтверждают принадлежность к значкистам комплекса «Готов к труду и обороне» ежегодно выполняя троеборье комплекса (тесты на силу, выносливость, быстроту).

Результаты работы по внедрению физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему физического воспитания вуза показали свою эффективность.

С целью специальной физической, морально-психологической подготовки студентов создан студенческий центр допризывной подготовки «Взлетная полоса», которой дали имя легендарного генерала-десантника Василия Маргелова. Семья Маргелова одобрила решение руководства института о присвоении студенческому центру его имени, отметила работу по укреплению и развитию десантных войск, успехи допризывной подготовке. Студенческий центр допризывной подготовки

входит в Союз десантных клубов, который входит в состав Всероссийской общественной организации ветеранов воздушно-десантных войск и войск специального назначения «Союз десантников России» и с которым имеется договор о сотрудничестве.

На факультативной основе для юношей введена дисциплина «Основы военной службы», для девушек – дисциплина «Основы медицинских знаний». В его рамках изучаются: уставы Вооруженных Сил; строевая подготовка; огневая подготовка; парашютная подготовка; военная топография; тактическая подготовка; инженерная подготовка; средства противорадиационной и химической защиты; оказание первой медицинской помощи; армейский рукопашный бой. Разработаны и введены квалификационные испытания на право ношения голубого берета среди курсантов центра допризывной подготовки. Голубой берет, является символом ВДВ и носится военнослужащими и ветеранами ВДВ, а также курсантами военно-патриотических организаций десантного профиля, которые удостоены данного права по своим профессиональным, физическим и моральным качествам. К испытаниям допускаются курсанты, показавшие твердые знания и навыки по всем предметам боевой подготовки данного курса, положительно характеризующиеся. В данном курсе профилирующими предметами являются огневая, физическая и тактическая подготовка.

В основные испытания входят: марш-бросок на дистанцию не менее 10км в экстремальных условиях с последующим преодолением полосы препятствий, акробатика и рукопашный бой.

С 2009 года по нынешний 2014 год проводится Всероссийская конференция и военно-патриотическая спартакиада, посвященная Дню Победы, среди филиалов КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ, где курсанты занимают ежегодно, вот уже шестой год подряд, 1 место.

Первые выпускники центра отслужили в батальоне обеспечения учебного процесса Рязанского воздушно-десантного командного училища. На Всероссийском научно-практическом семинаре «Комплексное развитие физических качеств как основная составляющая допризывной подготовки студентов» прошедшем в нашем институте 20-октября 2009 года, их командир подтвердил, что выпускники института прибыли к месту службы, подготовленные ничуть не хуже курсантов училища. За успехи в патриотическом воспитании и подготовке молодежи к военной службе студенческий центр допризывной подготовки «Взлетная полоса» им. Маргелова В. Ф. награждено грамотой министра обороны Российской Федерации.

В 2013 году СЦДП «ВЗЛЕТНАЯ ПОЛОСА» по итогам года получил премию «Общественное признание» Всероссийского союза общественных объединений ветеранов десантных войск «Союза десантников России» в номинации «Военно-патриотическое воспитание и допризывная подготовка» (г. Москва), на Республиканском уровне - стал победителем в номинации «Студенческая Общественная организация ВУЗа» ежегодной студенческой премии Республики Татарстан «Студент года - 2013», а в апреле 2015 года стал победителем в номинации «Лучшая военно-патриотическая организация» в ежегодной студенческой премии г. Нижнекамска «Студент года -2014».

Неслучайно в качестве опорной площадки для реализации Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и проведения научно-практической конференции ДОСААФ России был выбран Нижнекамский институт информационных технологий и телекоммуникаций, где созданы свой студенческий физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне» и студенческий центр допризывной подготовки «Взлетная полоса» им. Героя Советского Союза генерала армии В.Ф. Маргелова. Действительно **20 июня 2014 года прошла научно-практическая конференция «Модель работы ДОСААФ России по формированию системы военно-патриотической и допризывной подготовки в вузах. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по передаче опыта работы НИИТТ КНИТУ –КАИ.**