



Министерство образования Московской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональный колледж «Московия»

СОГЛАСОВАНО

Протокол Совета колледжа № 2
от 19 февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГАПОУ МО «Профессиональный
колледж «Московия» А.С. Гречанниковым
приказ №13-ОД от 19.02.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 000307C18B59961503462923F21F834C7F
Подписан: Гречанников Андрей Сергеевич
Действителен с 21.04.2025 по 15.07.2027

ПРОГРАММА
ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

г. Домодедово, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи программы.....	3
Целевая аудитория.....	3
Основные направления	3
Обоснование актуальности.....	6
Ожидаемые результаты программы	6
Методы оценки эффективности программы.....	8
Прогноз дальнейшего развития.....	8

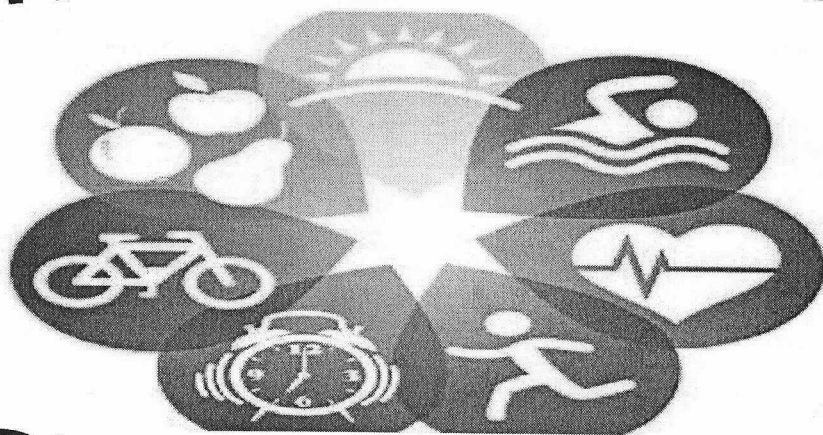
Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- Создание здоровьесберегающей среды, благоприятного психо-эмоционального климата для эффективного творческого взаимодействия обучающихся;
- Осуществление мероприятий по формированию здорового образа жизни, направленных на развитие творческих способностей молодежи, на формирование активной жизненной позиции, на воспитание толерантного отношения к окружающим;
- Формирование у молодых граждан негативного отношения к вредным привычкам (алкоголизму, табакокурению, наркомании, лудомании, употреблению ПАВ);
- Обучение молодых граждан эффективным методам поведения в нестандартной ситуации, формирование стрессоустойчивой личности, способной строить свою жизнь в соответствии с нравственными принципами общества;
- Формирование культуры здорового образа жизни;

ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ-



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ!

Целевая аудитория

Студенты ГАПОУ МО «Профессиональный колледж «Московия»,
родители, педагогический коллектив колледжа.

Основные направления:

- Участие студентов колледжа в различных мероприятиях и акциях, направленных на формирование здорового образа жизни;
- Участие студентов в различных конкурсах социальной направленности районного, областного, регионального и международного масштаба.

Реализация поставленных задач осуществляется через внедрение элементов здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям:

Первое направление – здоровьесберегающая инфраструктура колледжа:

- содержание помещений колледжа в соответствии с гигиеническими нормативами: ежедневная влажная уборка, проветривание учебных кабинетов и мастерских, озеленение помещений колледжа комнатными растениями;
- оснащённость спортивных залов и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем;
- наличие укомплектованных аптек;
- поддержание питьевого режима в образовательном учреждении (стационарные питьевые фонтанчики или кулеры).

Второе направление – рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки студентов;
- учёт индивидуальных особенностей развития в обучении и воспитании (особое внимание уделять студентам с отклонениями в состоянии здоровья);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;
- рациональная и соответствующая требованиям организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и занятий активно-двигательного характера;

- контроль за условиями теплового режима, освещенности учебных помещений;

Третье направление – мониторинг состояния здоровья студентов:

- анализ основных характеристик состояния здоровья студентов, поступивших на 1 курс;
- мониторинг заболеваемости студентов;
- ежегодная диспансеризация студентов, выявление отклонений в состоянии здоровья;
- мониторинг состояния здоровья студентов в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ и гриппа.

Четвёртое направление - организация оздоровительной работы:

- вакцинация и ревакцинация студентов и сотрудников колледжа;
- осуществление контроля за своевременным прохождением флюорографического обследования студентов и сотрудников колледжа;
- повышение двигательной активности студентов через проведение занятий по общефизической подготовке, «Дней здоровья», спортивно-игровых мероприятий, соревнований между командами студентов и педагогов и т.п.;
- работа спортивных секций, дополнительных занятий по физической культуре на некоммерческой основе;
- турниры, соревнования, спартакиады колледжа по различным видам спорта;
- организация и участие спортивных команд студентов в соревнованиях различного уровня на городских, областных мероприятиях.

Пятое направление – организация просветительской работы со студентами, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- проведение тренинговых занятий по развитию ценностной ориентации и социальных установок по ведению здорового образа жизни;

- лекции/беседы/классные часы о здоровом образе жизни, здоровом питании;
- тематические классные часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка волонтеров по актуальным вопросам валеологии;
- оформление информационных стендов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни;
- организация встреч с узкими специалистами по проблемам здоровья;
- организация круглых столов по теме «Здоровый образ жизни» (актуализация проблемы);
- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов валеологии;
- подготовка проектов и участие в городских, областных мероприятиях валеологической направленности.

Шестое направление – организация досуговой деятельности:

- вовлечение студентов колледжа во внеучебную деятельность (культурномассовые, спортивно-массовые мероприятия, факультативы, кружки и секции, клубы);
- участие в муниципальных, региональных мероприятиях (фестивали, семинары, форумы, акции, слеты, походы, игры и т.д.).

Седьмое направление - организация методической работы с педагогами и сотрудниками колледжа:

- организация и проведение производственных совещаний, педагогических советов, семинаров, тренингов, консультаций в колледже по различным вопросам здоровьесбережения;
- приобретение необходимой научно-методической литературы.

Обоснование актуальности программы

Актуальность программы в том, что ее реализация осуществляется параллельно с учебным процессом, в рамках программы воспитания.

Организуется учебно-исследовательская деятельность молодежи, проводятся

различные мероприятия социально значимой направленности (конкурсы, интеллектуальные викторины, студенческие научно-практические конференции и т.д.); студенты и преподаватели колледжа участвуют в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, к проведению которых привлекаются специалисты – медики, психологи, педагоги.



Ожидаемые результаты программы:

Количественные показатели:

- участие в спортивных мероприятиях, доля обучающихся, имеющих индивидуальные спортивные достижения;
- сохранение и улучшение здоровья обучающихся, динамика изменения состояния здоровья;
- уровень социальной адаптации выпускников;
- доля обучающихся, удовлетворенных уровнем организации спортивно-физкультурной работой;
- сокращение количества пропущенных занятий по состоянию здоровья;

- повышение уровня информированности обучающихся по проблеме ЗОЖ;
- доля обучающихся, полностью отказавшихся от курения;
- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные секции;
- сокращение числа обучающихся с высоким уровнем тревожности;
- снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;
- снижение поведенческих рисков, опасных для здоровья;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья;
- повышение общей успеваемости обучающихся, повышение качества знаний.

Качественные показатели:

- единая открытая здоровьесберегающая среда, улучшение показателей качества здоровья;
- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни, сформированность ценностного отношения к здоровью;
- приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности;
- укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;
- повышение компетентности педагогических работников в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов;
- передача знаний о здоровьесбережении в семье, повышение ответственности у родителей за здоровье всей семьи;
- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса;
- повышение авторитета, престижности и популярности колледжа.

Прогноз дальнейшего развития программы

В процессе реализации проекта предполагается увеличение числа участников проекта, повышение уровня информированности молодых граждан о проблемах и последствиях никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости. Привлечение большего числа волонтеров поможет разнообразить проводимые мероприятия, шире использовать возможности сети Интернет (просмотр видеоматериалов), активнее привлекать к работе с молодежью специалистов-профессионалов. Ожидается повышение мотивации молодых граждан к двигательной активности, правильному питанию и отказу от «вредных привычек».



Здоровье молодых людей является высокой духовной и социальной ценностью. Подростки и молодежь наиболее подвержены социально-значимым заболеваниям, из-за отсутствия конкретных знаний, бытующих мифов среди молодежи о вредных привычках, низкого уровня информационной осведомленности. Необходимо понимание важности современных проблем, связанных с ростом социально-значимых заболеваний, табакокурения, наркомании, алкоголизма и других не менее опасных заболеваний.

В колледже среди студентов был проведен опрос по теме: «Почему происходит приобщение молодого человека к вредным привычкам?» Подростки считают, что это происходит по разным причинам, чаще всего из-за подражания лидеру, товарищам, «за компанию». Для многих причиной начала употребления алкогольных напитков и курения является ложная система ценностей, личные и семейные обстоятельства. Слабое психическое и физическое здоровье, слабая воля и легкая внушаемость эгоизм, плохая компания. Было опрошено более 240 человек.

В связи с этим встала необходимость создания профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни среди молодежи. На данный момент вопросы пропаганды и профилактики здорового образа жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений в нашем колледже. Поэтому необходимы были мероприятия, призывающие молодежь бережно относиться к собственному здоровью.

Предположительным выходом из данной ситуации является личностное саморазвитие, преодоление собственных ограничений и страхов.

Для решения данных проблем нами совместно с педагогами-психологами была предложена и реализуется на практике система тренингов.

Тренинговый метод используется по следующим причинам:

- тренинг является одним из активных методов обучения, обеспечивающим активизацию творческого потенциала, активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности участников; направлен на развитие определенных знаний, умений, навыков,

- лучшее понимание себя и других;
- усвоение необходимого материала гораздо проще происходит в процессе активного, увлекательного сотворчества членов группы;
- на тренинге вырабатываются практические навыки.

Для решения поставленных проблем и целенаправленного повышения активности личности был выбран тренинговый метод по принципу «равный – равному».

Реализация программы осуществляется через:

- проведение классных часов по здоровому образу жизни, проведение анкетирования, тестирования;
- организацию спортивных праздников и мероприятий колледжного, районного, городского и других уровней;
- организацию работы волонтерского движения (отрядов);
- проведение тренингов («Наркомания – путь в бездну», «Поиск выхода из трудной ситуации», «Умей сказать НЕТ», обучающий тренинг для волонтеров «Я смогу – я добьюсь», тренинг на проверку способностей принятия правильных решений и личной ответственности, коммуникации в группе «Я - это я и это замечательно!», тренинг «Уверенность в выборе профессии» для выпускников.

Многие педагоги колледжа оставляют положительные отзывы о работе волонтеров, отмечают положительные изменения после проведения тренингов.

Для достижения поставленных целей в систему задействованы акции и профилактические мероприятия. Студентами нашего колледжа проводятся такие акции, как «Меняй гадости на сладости», «Поменяй сигарету на конфету» и т.п.; спортивно-массовые мероприятия, периодически организуются спортивные праздники, круглые столы, посвященные Дню борьбы со СПИДом, организуются спортивно-массовые мероприятия для молодежи, такие как турниры по мини-футболу, волейболу, настольному теннису, проводятся спортивные праздники «Богатырские забавы», «Веселые старты», участие в играх КВН среди студентов колледжа. Проводить конкурс буклетов среди учебных групп «Молодежь за ЗОЖ».

Результаты: на начальных этапах реализации программы были определены и детально изучены факторы влияния на ценностные ориентации студентов и сформированы основные направления дальнейшей деятельности.

Информирование обучающихся и жителей городского округа о работе волонтеров и реализации социально-значимых проектов, а также непосредственно вовлечение молодежи в общественную, спортивную, и творческую жизнь.

Посредством реализации тренинговой программы были достигнуты следующие результаты:

- информирование подростков о современной проблеме наркомании,
- формирование негативного отношения к данному явлению как способ предотвращения возможных проблем,
- популяризация здорового образа жизни и ценности личности человека,
- формирование уверенности в себе и ответственного отношения к своему здоровью.

Таким образом, была повышена информационная осведомленность обучающихся о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, а также девиантном поведении в молодёжной среде.

Сроки выполнения: Программа рассчитана на долгосрочный период и осуществляется в течение учебного года (ежегодно), имея основной перечень проводимых мероприятий и тренингов, который постоянно пополняется и вносятся изменения в зависимости от контингента.

Для расширения программы необходимы дополнительные внешние ресурсы: финансовые и информационные.

В целом программа при реализации показывает хорошие результаты и обеспечивает перспективы для дальнейшей деятельности.