

**Название программы** - «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ ФГБОУ ВО «ЮЖНО- РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НПИ) ИМЕНИ М.И.ПЛАТОВА»

**Обоснование актуальности.**

Актуальность проблем, связанных со здоровым образом жизни (ЗОЖ) обоснована тем, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни человека. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди вынуждены много трудиться, хотят дольше жить и чувствовать себя хорошо. Реальность такова, что в свою очередь наличие заболеваний может плохо сказаться на социальной сфере деятельности человека. Однако не всегда такая пропаганда находит отклик, люди продолжают переедать, не начинают заниматься спортом, употребляют алкоголь, курят.

**Цели и задачи.**

Целью программы является создание личностно-развивающей образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников и студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

Решение основных задач Программы направлено на: воспитание и формирование потребности в здоровом образе жизни; создание условий для формирования у работников и студентов положительного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных условий для достижения успеха; улучшение информированности работников и студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения; стимуляцию работников и студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)**- период с 2019 по 2021 гг.

**Содержание проекта.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, активный, трудовой, закаляющий и защищающий от неблагоприятных воздействий, рационально организованный и позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По статистическим данным основными причинами высокой заболеваемости обучающихся и работников вузов являются:

- профессиональное выгорание;
- трудовоголизм;
- недостаточная санитарная грамотность и культура;
- пренебрежение столь важным аспектом как здоровый образ жизни;
- недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни у работников и студентов университета;
- вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков);
- отсутствие рационального питания;
- исходно низкий уровень состояния здоровья студентов при поступлении в университет;
- нарушение периода адаптации к обучению у студентов первых двух курсов.

Данная программа в процессе воспитания и обучения в Южно-Российском государственном политехническом университете (НПИ) имени М.И.Платова предусматривает формирование и развитие у работников и студентов таких основных элементов здорового образа жизни, как: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.

**География, категории и количество участников.** Проект реализуется в г. Новочеркасске Ростовской области, в ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И.Платова», для работников университета и членов их семей, обучающихся, ветеранов, состоящих на учете в ППО работников ЮРГПУ(НПИ). Количество участников 12000 человек.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Организационное и ресурсное обеспечение Программы осуществляется с использованием имущественного комплекса ЮРГПУ(НПИ).

Главным инструментом реализации Программы является Коллективный договор ЮРГПУ(НПИ) на 2015-2018 гг. действие которого продлено сроком на три года до 2021 г. <https://www.npi-tu.ru/sveden/document/>. 12 апреля 2021 г. заключен новый Коллективный договор на 2021 -2024 гг. Работодатель ежегодно перечисляет на счет ППО работников ЮРГПУ(НПИ) средства из внебюджетных источников на культурно-массовую, спортивно-оздоровительную и другие виды работ. Из этих средств осуществляется ресурсное обеспечение программ профсоюзного комитета: «Оздоровление», «Спорт – это сила», «Мир прекрасного», «Озеленение и экологизация дизайна учебного городка», направленных на формирование здорового образа жизни не только работников и обучающихся университета, но и членов их семей.

Ежегодно на оздоровление работников университета и членов их семей выделяется не менее 3,0 мл. руб., на оздоровление обучающихся – в 2017 г.- 6,1 млн. руб.; 2018 г. – 5,2 млн. руб.; в 2019г.- 6,3 млн. руб. В структуре университета имеются: спортивно-оздоровительный лагерь (СОЛ) «Кишкет», расположенный на территории Республики Карачаево-Черкессия, и спортивно-оздоровительный комплекс «Дон», расположенный на территории острова Брехов Багаевского района Ростовской области.

Для организации здорового питания работников и студентов вуза на территории учебного и студенческого городка работают комбинат студенческого питания «Архимед», студенческие кафе и ряд буфетов - всего 12 пунктов общественного питания.

Открыт обновленный медико-оздоровительный центр, ставший преемником работавшего более 50 лет санатория-профилактория ЮРГПУ(НПИ).

Для занятий спортом в университете имеются прекрасные условия. Площадь спортивного комплекса университета - более 19 тыс. м2: легкоатлетический манеж (длиной 120 м), крытый плавательный бассейн (длиной 25 м), зал спортивный универсальный (общей площадью 709,8 м2), тренажерный зал, зал бокса, зал тяжелой атлетики, зал борьбы, волейбольный зал, залы лечебной физкультуры, теннисный корт и стадион. На спортивной базе университета можно проводить тестирование нормативов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО (<http://www.gto.ru>)).

Для любителей велосипедов рядом с проходной университета установлена специальная велопарковка.

Ежегодно призовой фонд Спартакиады работников университета составляет - 150000 руб. Для команд приобретена форма, спортивное снаряжение (шахматы, шашки, шахматные часы, футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, дартс, комплекты для настольного тенниса, ежегодно на сумму от 30000 до 50000 руб.).

Для улучшения микроклимата и экологической обстановки на территории университета высажено более 23 тыс. различных растений на сумму около 2,5 млн. руб.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.).** Реализация этой Программы осуществляется профкомом ППО работников ЮРГПУ(НПИ) совместно с административными и общественными структурами университета: Департаментом по молодежной политике и довузовской подготовке, Первичной профсоюзной организации обучающихся ЮРГПУ(НПИ), Общественной палатой, Спортивным клубом, кафедрой «Физическое воспитание и спорт», отделом охраны труда и гражданской обороны, культурно-образовательным центром университета.

В рамках научно-методического блока Программы по формированию здорового образа жизни на кафедре «Физическое воспитание и спорт», ведутся научные исследования в области развития здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний

В 2019 г. преподаватели кафедры участвовали во Всероссийских конференциях и форумах, «круглых столах»: «Здоровый образ жизни как социальная ценность и гражданская обязанность студенческой молодежи вузов», «Актуальные вопросы развития студенческого спорта», «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта» и др.

Отделом гражданской обороны и охраны труда ежегодно разрабатывается план работы по профилактике туберкулеза и социально значимых заболеваний, представляющих опасность для окружающих среди студентов и сотрудников. В ЮРГПУ(НПИ) утверждена Политика по вопросам ВИЧ/СПИДа на рабочих местах на основании принципов Свода практических правил МОТ «ВИЧ/СПИД и сфера труда» на 2019-2021 гг.

Профком участвовал в конкурсе Общественной палаты Российской Федерации - «Лучшие практики ЗОЖ на территории Российской Федерации», а также в конкурсе «Российская организация высокой социальной эффективности» в номинации «ЗОЖ».

Планом предусмотрен общественный контроль пунктов питания университета, осуществляемый комиссией профкома, что содействует доступности качественного и здорового питания.

В рамках спортивно-оздоровительного блока:

- работают 25 секций, в которых занимается более 300 работников университета и членов их семей и более 2000 студентов;
- соревнования в том числе регионального и Всероссийского уровня по различным видам спорта- вольной борьбе, боксу, ГТО, тяжелой атлетике;
- детские соревнования по плаванию и «Папа, мама, я – спортивная семья»
- молодёжно- патриотический фестиваль «Даёшь, молодёжь!»;
- студенческая универсиада и Спартакиада работников университета.
- для людей с ограниченными возможностями - поездки выходного дня на базу отдыха университета.

В течение календарного года осуществляются меры по организации отдыха и санаторно-профилактического лечения работников и членов их семей. В перечень таких мер входят льготное санаторно-курортное лечение, оздоровление в пансионатах и домах отдыха, льготные путевки в собственные оздоровительные комплексы СОК «Дон» и СОЛ «Кишкет», туристические путевки выходного дня.

Для снижения техногенной и стрессовой нагрузки на работников и студентов университета совершенствования рекреационного пространства в рамках программы «Озеленения и экологизации дизайна учебного городка», запланированы общеуниверситетские субботники, «День древонасаждения» и др.

В медико-оздоровительном центре университета работает кабинет психологической разгрузки, организованы курсы по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций.

Культурно-образовательный блок предусматривает мероприятия, направленные на формирование не только физического, но и духовного здоровья:

- «День первокурсника в ЮРГПУ (НПИ)»; проведение Фестиваля первокурсников «Внимание! Ваш выход!»; фестиваль казачьей культуры и традиций «На Дону, на Доне»; «Неделя национальных культур в ЮРГПУ (НПИ)»; Губернаторский бал; Новогодние мероприятия для детей и Профсоюзный прием для работников университета; мероприятия, посвященные «Дню Защитников Отечества» и Международному женскому дню; «Весенний студенческий бал»; Детско-юношеский фестиваль-конкурс «В гостях у Платова»; праздничные мероприятия, посвященные 9 мая; вокальный конкурс «Голос чайки»; участие в Межвузовском фестивале «Звезда Черноморья»; «День семьи, любви и верности»; Фестиваль самодеятельного художественного творчества студентов и сотрудников; КВН, конкурс «Агитбригад».

- профком организует коллективные посещения театров и кинотеатров.

Для популяризации здорового образа жизни в ЮРГПУ(НПИ) профком взаимодействует с Пресс-службой университета, использует собственный сайт и

официальный сайт ЮРГПУ(НПИ), размещает информацию в профсоюзных и общественных СМИ, имеет системный и плановый характер.

**Источники финансирования проекта** - Коллективный договор ФГБОУ ВО ЮРГПУ(НПИ) имени М.И.Платова. В соответствии с п. 9 Коллективного Работодатель и Профком принимают на себя обязательства по организации и финансированию мероприятий социальной сферы для работников университета и членов их семей». На основании этого источником финансирования Программы являются средства работодателя, перечисляемые по Коллективному договору на расчетный счет ППО работников ЮРГПУ(НПИ), и членские профсоюзные взносы членов Профсоюза.

Кроме этого, работодателем отдельно финансируются мероприятия ежегодного Соглашения по охране труда. За счет средств в размере 20% от взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний осуществляется дополнительный медицинский осмотр работников университета, в соответствии с факторами вредности.

### **Основные результаты:**

Мониторинг проведенной спортивной работы в университете только за один 2019 г показал:

1. Спартакиада работников университета более 200 участников.
2. Спартакиада работников вузов Ростовской области - первое командное место
3. Деятельность работы тренерско-преподавательского состава по развитию массового спорта высоко оценена Министерством по физической культуре и спорту Ростовской области: 7 сотрудников кафедры в 2018 г. награждены благодарственными письмами «За значительный вклад в развитие донского студенческого спорта». Преподаватель кафедры, тренер сборной ЮРГПУ (НПИ) по вольной борьбе Пашков Павел Викторович в 2019 г. вошёл в состав президиума Молодежного парламента при Законодательном Собрании Ростовской области и избран председателем комиссии по физической культуре, спорту и пропаганде здорового образа жизни в Ростовской области.

4. Неоднократно вуз занимал призовые места в конкурсе Министерства труда и социального развития «Российская организация высокой социальной эффективности» в номинации «ЗОЖ» на региональном и Всероссийском этапах.

5. Вуз вошел в тройку лидеров конкурса проектов по организации общественных пространств вузов объявленного Центром городских компетенций АСИ в рамках программы «100 городских лидеров». Идея конкурса проектов по организации общественных пространств вузов заключается в создании спортивного комплекса в виде арт-объектов на открытом воздухе. Университетский комплекс ЮРГПУ (НПИ) - памятник архитектуры федерального значения и было бы замечательно, если бы в историческом ансамбле вуза появились оригинальный спорткомплекс, зона для фотографирования, а также уютное пространство для общения и отдыха. Руководителем проекта является председатель ППО работников вуза Лазарева Е. А.

6. Студент факультета транспорта и логистики, мастер спорта России в 3-х видах - кикбоксингу, рукопашному бою, смешанным единоборствам - Гончаров Евгений стал чемпионом Мира среди профессионалов по смешанным единоборствам и обладателем золотого пояса. Магистр строительного факультета Монастырский Даниил стал чемпионом Открытого кубка Европы по пауэрлифтингу Федерации WPC.

7. Проведены: Открытый турнир по воркауту; спортивные соревнования «Шведская эстафета», приуроченные ко Всероссийской акции "Стоп ВИЧ/СПИД"; спартакиада среди студенческих отрядов университета - приняли участие семь отрядов в пяти видах спорта.

### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

Популяризация здорового образа жизни в ЮРГПУ(НПИ) имеет системный плановый характер и основана, в первую очередь, на действующем социальном партнерстве, которое способствует разноплановой совместной деятельности работников и администрации вуза,

несет собой принципы нравственности, рационально организованную трудовую деятельность, позволяющую сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В перспективе реализации проекта планируется:

- формирование и развитие сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к
  - физическим возможностям человека и его здоровью;
  - повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
  - повышение уровня общей физической активности работников и обучающихся;
  - создание банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности;
  - улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния работников и обучающихся;
  - благоприятная динамика в состоянии здоровья работников и обучающихся (снижение числа случаев заболеваний в течение года;
  - повышение профессиональной культуры работников вуза в вопросах здоровьесбережения;
  - формирование представления, желание и стремление к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса.





# ШАХМАТЫ



## Спартакиада работников ЮРГПУ(НПИ) имени М.И.Платова

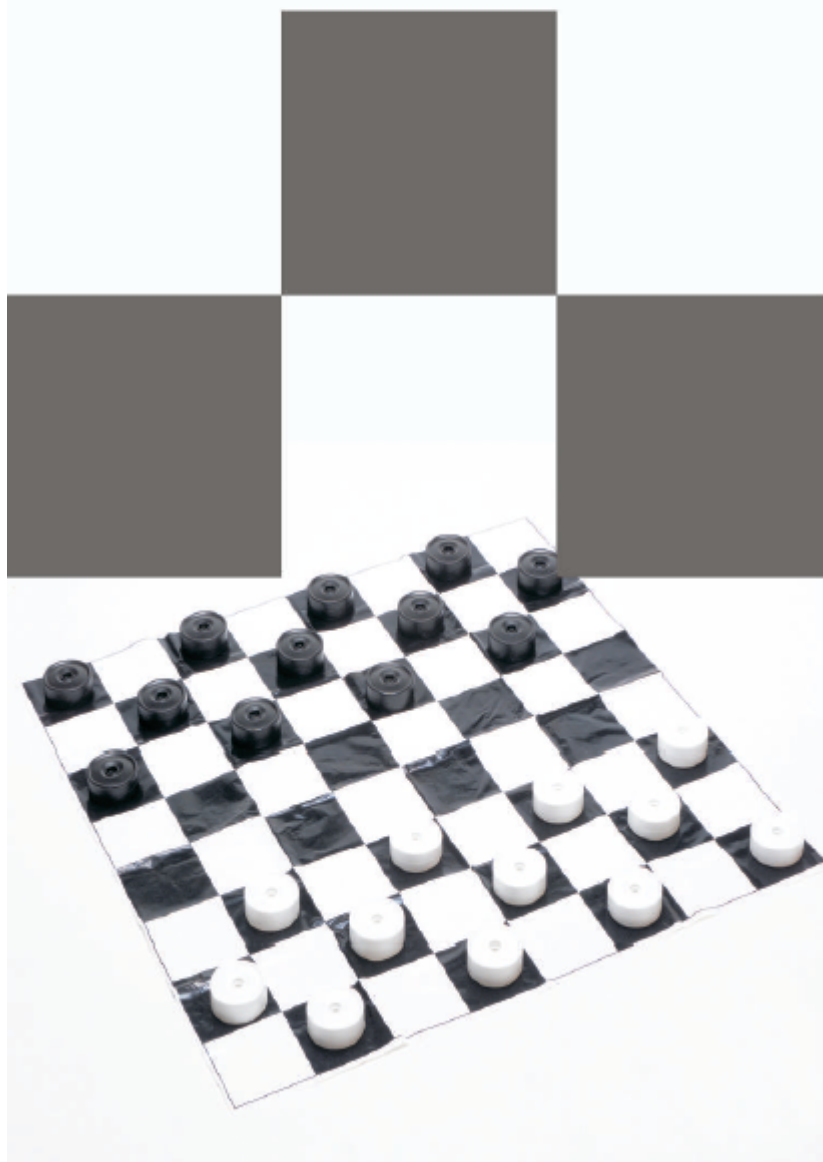




# ШАШКИ



Спартакиада  
работников вузов  
Ростовской области



## Приложение №2: Фото

