

# Популяризация здорового образа жизни и занятия спортом в Томском университете систем управления и радиоэлектроники

Шлапак Марина, гр. 629-1

# Цель

- **Формирование у студентов сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни**



# Задачи

- Создание условий для реализаций принципов здорового образа жизни;
- 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 спорта;
- Совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- Активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- Формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований;
- Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандисткой и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

# Целевая аудитория



- Студенты с 1 по 5 курсы дневной формы обучения Томского университета систем управления и радиоэлектроники

# Формы и методы реализации программы

- Организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающая оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения;
- Работа секций по наиболее популярным видам спорта среди представителей мужского и женского полов;
- Проведение соревнований в рамках вуза по популярным в университете видам спорта;
- Комплексное развитие физических и психических качеств с первоочередным 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.

# Мероприятия

- Свободное участие в работе спортивных секций по наиболее интересующим направлениям;
- Общеуниверситетский праздник здорового образа жизни: проведение соревнований, выезд на базу отдыха и т.д.;
- Проведение лекций и мастер-классов по здоровому питанию, имиджмейкерству;
- Выезд на соревнования российского и мирового уровня по наиболее популярным видам спорта (для наиболее отличившихся студентов);
- Встречи с выдающимися спортсменами – уроженцами Томской области и других регионов;
- Выезд в период каникул/выходных дней на базы отдыха, спортивные курорты и т.д.



# Ожидаемые результаты



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

- Повышение количества студентов, занимающихся спортом;
- Позиционирование университета как одного из ведущих по спортивным достижениям.

Спасибо за внимание

