



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

ПЛАН РАБОТЫ
научно-образовательного и консультативно-оздоровительного центра
«Центр здоровья»
на 2018 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор ТуГУ по ВР и СВ
А.А. Стороженко
« 9 / 7 » 2018г.

ПЛАН РАБОТЫ
НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И КОНСУЛЬТАТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ»
НА 2018 ГОД

| | Должность | Фамилия/ Подпись | Дата |
|-------------|--------------------------|------------------|------------|
| Разработал | Директор Центра здоровья | Т. М.-Н. Ондар | 9/7-2018г. |
| Согласовал | Проректор по ВР и СВ | А.А. Стороженко | |
| Версия: 1.0 | | | |

План работы НО и КОЦ «Центр здоровья» на 2018 год.
(ответственный - директор НО и КОЦ «Центр здоровья» Т.М.-Н. Ондар)

Целью Центра здоровья является, содействие администрации и педагогическому коллективу Университета в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся и сотрудников Университета, а также содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Задачи Центра здоровья:

1. выявление индивидуальных психофизиологических особенностей и резервных возможностей организма обучающихся;
2. разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления в Университете;
3. формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье и здоровый образ жизни и самореализацию личности, профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье;
4. организация медицинской помощи обучающимся и сотрудникам;
5. проведение профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

| № | Наименование мероприятий | Срок исполнения | Исполнители |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. Нормативно-правовые акты | | | |
| 1. | Внесение изменения и дополнения в Положение о Центре здоровья в связи с открытием кабинетов психологической разгрузки и лечебной физкультуры, галокамеры. | февраль | Ондар Т.М.-Н., Ооржак Л.Н., Ооржак С.Ы. |
| 2. | Подготовка информационных стендов о работе кабинетов психологической разгрузки и лечебной физкультуры, галокамеры. | февраль-март | Ооржак Л.Н., Шивит-Хуурак И.К. |
| 3. | Разработка и утверждение плана развития Центра здоровья на 2018 год. | январь-февраль | Стороженко А.А., Куулар Е.Д., Ондар Т.М.-Н. |
| II. Научно – исследовательская и просветительская деятельность | | | |
| 1. | Подготовка на Ученый совет доклада о результатах компьютерного тестирования первокурсников. | апрель | Ондар Т.М.-Н. Красильникова В.А., Ооржак Л.Н. |
| 2. | Организация и проведение конференции студенческого актива, посвященной анализу состояния здоровья студентов по результатам компьютерного тестирования и диспансеризации студентов. | март | Сергеева М.Н., Ондар Т.М.-Н., Красильникова В.А., Ооржак Л.Н., Монгуш А.Ю. |
| 3. | Обновление информации на стендах в «Центре здоровья». | 2 раза в год | Красильникова В.А., Ооржак Л.Н., Ооржак С.Ы., |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Мониторинг состояния здоровья студентов (научное исследование по компьютерной программе Айзмана Р.И., анализ полученных результатов для создания банка данных). | сентябрь-ноябрь | Красильникова В.А. |
| 5. | Экспертное участие в психолого-медико-педагогических консилиумах, комиссиях, административных совещаниях по принятию решений, требующих психологического разъяснения ситуации, посещение и анализ занятий. | в течение года | Ооржак Л.Н. |
| III. Мониторинг состояния здоровья обучающихся | | | |
| 1. | Организовать диспансеризацию студентов, подлежащих диспансеризации по возрасту. | в течение года | Ооржак Л.М., Монгуш А.Ю. |
| 2. | Проведение вакцинации против клещевого энцефалита студентов, выезжающих на полевую практику. | март | Монгуш А.Ю., Жукова А.Ю., Тулуш С.Ч., Монгуш Ш.В. |
| 3. | Обеспечить оздоровление студентов в санатории профилактории. | согласно графика заезда | Монгуш А.Ю., Монгуш Ш.В. |
| 4. | Организовать мед.обеспечение спортивных соревнований проводимых в университете. | в течение года | Монгуш А.Ю., Монгуш Ш.В. |
| 5. | Распределение студентов по группам здоровья и по физкультурным группам, определить группу студентов на оздоровление в спорт клуб и в спортивно-оздоровительный лагерь. | в течение года | Шивит-Хуурак И.К., Красильникова В.А., Ооржак Л.Н., Монгуш А.Ю. |
| 6. | Анализ инфекционной заболеваемости и профилактика инфекционных заболеваний в университете. | 2 раза в год | Ондар Т.М.-Н., Монгуш А.Ю., Тулуш С.Ч. |
| 7. | Анализ заболеваемости туберкулезом студентов и сотрудников. | 2 раза в год | Ондар Т.М.-Н., Монгуш А.Ю., Тулуш С.Ч. |
| 8. | Проведение Дней здоровья. | апрель | Монгуш Ш.В., Ооржак С.Ы. Буга С.М. |
| IV. Профилактика заболеваний среди ППС и совершенствование медицинской помощи профессорско-преподавательскому составу. | | | |
| 1. | Заключить договор с ГБУЗ «Ресбольница №2» об обеспечении медицинского обслуживания ППС университета. | февраль | Стороженко А.А., Ондар Т.М.-Н. |
| 2. | Периодические медицинские осмотры ППС и сотрудников провести на базе ГБУЗ «Ресбольница №2». | в течение года | Ондар Т.М.-Н., Струльникова Т.В., Таргын В.О. |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3. | Организовать мониторинг периодических медицинских осмотров и вакцино-профилактики ППС и сотрудников университета. | в течение года | Монгуш Ш.В., Буга С.М. |
| 4. | Провести цикл лекций по профилактике наиболее распространенных заболеваний, как гипертоническая болезнь, и ее осложнения-инфаркты и инсульты, сахарный диабет, неврозы, болезни желудочно-кишечного тракта, ожирение и др. по отдельному графику. | в течение года | Монгуш А.Ю., Ооржак Л.М., Ондар Т.М-Н. |
| 5. | Для профилактики и лечения болезней органов дыхания и астенических состояний открыть в Центре здоровья галокамеру. | март | Стороженко А.А., Ондар Т.М-Н., Ондар Е.Э., Содунам Н.И. |
| 6. | Для предупреждения психосоматических заболеваний у ППС и сотрудников организовать работу кабинетов психологической и физической разгрузки. | февраль | Ондар Т.М-Н., Ооржак Л.М., Шивит-Хуурак И. К. |
| 7. | Совместно с ЛПУ г. Кызыла (по согласованию) максимально обеспечить получение ППС после перенесенных заболеваний восстановительного лечения в санатории «Серебрянка». | в течение года | Ондар Т.М-Н., Монгуш А.Ю. |
| 8. | Проводить психологические тренинги по профилактике эмоционального выгорания ППС*. | по отдельному графику утвержденному ректором | Ооржак Л.Н. Фрокол А.С. |
| 9. | Мотивационные тренинги для ППС. | //-//-//-// | Ооржак Л.Н. Фрокол А.С. |
| 10. | Тренинг по таймменеджменту. | //-//-//-// | Ооржак Л.Н. Фрокол А.С. |
| 11. | Индивидуальное консультирование, направленное на оказание своевременной психологической поддержки преподавателям ТувГУ. (Индивидуальное консультирование осуществляется по предварительной записи по телефонам сотрудников психологической службы : 8923 2677735, 89232622672, т.к. в течение часа имеется возможность проконсультировать только одного человека.) | ФФ-Понедельник 1 неделя 17.00 – 18.00 ФФКиС-вторник 1 неделя 17.00 – 18.00 СХФ-среда 1 неделя 17.00 – 18.00 ЕГФ-четверг 1 неделя 17.00 – 18.00 ИТФ-пятница 1 неделя | Ооржак Л.Н. Фрокол А.С. |

| | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>*Ответственным за проведение психологических тренингов является руководитель психологической службы Центра здоровья Ооржак Л.Н. контакты: 8-923 267-77-35.</p> | <p>17.00 – 18.00 ЮФ-понедельник 2 неделя 17.00 – 18.00 КПИ-вторник 2 неделя 17.00 – 18.00 КПК-среда 2 неделя 17.00 – 18.00 ЭФ-четверг 2 неделя 17.00 – 18.00 ИФ-пятница 2 неделя 17.00 – 18.00 ФМФ-суббота 1 неделя 15.00 – 16.00</p> | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

V. Психологическая поддержка обучающихся и сотрудников

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1. | Психологический мониторинг студентов первого курса университета: изучение индивидуальных особенностей и склонностей личности студентов. | сентябрь | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |
| 2. | Работа со студентами «группы риска»(по результатам мониторинга): индивидуальное консультирование и психотерапия. | в течение года | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |
| 3. | Групповое консультирование направленное на оказание своевременной психологической поддержки студентам и преподавателям ТувГУ. | в течение года по запросу | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |
| 4. | Групповое консультирование, направленное на оказание своевременной психологической поддержки студентам и преподавателям ТувГУ. | в течение года по запросу | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |
| 5. | Разработка исследовательских программ по изучению проблем профессионально-личностного развития обучающихся ТувГУ. | в течение года | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С., студенческая психологическая служба |
| 6. | Осуществление коррекции асоциального поведения студентов. | в течение года | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С., студенческая психологическая служба |
| 7. | Выступление на научно-практических конференциях, написание статей. | в течение года | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |

VI. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работ

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| 1 | Лыжные гонки. Личное первенство ТувГУ. | февраль | Кыргыс Э.К., Зайцев К.С. |
| 2 | Лыжные гонки. Первенство ТувГУ в зачет Спартакиады ТувГУ I этап – внутри факультетов, II этап – первенство ТувГУ. | январь-март | Кыргыс Э.К., Зайцев К.С. |
| 3 | Веселые старты «Папа, мама и я – спортивная семья» среди ППС и сотрудников ТувГУ. | январь | Ооржак С.Ы., Хомушку В.В. |
| 4 | Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Новому году «Шагаа». | февраль | Ооржак С.Ы., Преподаватели |
| 5 | Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Новому году «Шагаа». | февраль | Ооржак С.Ы., Преподаватели |
| 6 | Плавание. Первенство университета в зачет Спартакиады ТувГУ I этап – внутри факультетов, II этап – первенство ТувГУ. | февраль-март | Зайцев К.С., Бойбу Г.К.-С. |
| 7 | Хуреш – первенство среди студентов. | март | Ооржак С.Ы., Хомушку А.С. |
| 8 | Плавание. Соревнование среди женщин. | март | Зайцев К.С., Уварова А.А. |
| 9. | Шахматы. Первенство ТувГУ в зачет Спартакиады студентов I этап – внутри факультетов, II этап – первенство ТувГУ. | март-апрель | Ооржак С.Ы., Куулар А.Б. |
| 10. | Вольная борьба. Первенство ТувГУ среди студентов (муж., жен.). | март | Ооржак С.Ы., Ондар О.Ч. |
| 11. | Сумо. Первенство ТувГУ среди студентов (муж, жен). | март | Ооржак С.Ы., Шагжы Б.А. |
| 12. | День здоровья – фестиваль ВФСК ГТО (прием нормативов ВФСК ГТО). | апрель | Зам.деканов, спортклуб, Преподаватели ФК |
| 13. | ГУ Республиканский турнир по шахматам, посвященный памяти многократного чемпиона Тувы М.С. Хомушку. | апрель | Ооржак С. Ы., Сарыглар О.П., Куулар А. Б. |
| 14. | «Весенний кросс». | май | Преподаватели |
| 15. | Спартакиада общежитий I этап - внутри общежитий, II этап - первенство среди общежитий. | апрель-май | Спортклуб, физорги общежитий |
| 16. | Мини-футбол. Первенство ТувГУ в зачет Спартакиады студентов (муж., жен). | апрель-май | Бойбу Г.К.-С., Саая А.В. |
| 17. | Бокс. Первенство ТувГУ. | май | Шивит-Хуурак И.К. |
| 18. | Плавание. Соревнования среди студенческих общежитий. | апрель-май | Зайцев К.С., Тарыма Ч.В. |

| | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|
| 19. | Отборочные соревнования к Всероссийскому фестивалю студентов (многоборье). | май-июнь | Аг-оол Е.М., Дажы Ч. А., Уварова А.А |
| 20. | Первенство ТувГУ по легкоатлетической эстафете 4X100м. Зачет спартакиады студентов I этап внутри факультетов, II этап- первенство ТувГУ. | май | Ооржак С.Ы., Судейская коллегия |
| 21. | Проведение церемония «Спортивная элита ТувГУ-2017» . | май | Ооржак С.Ы., комиссия |
| 22. | Бокс. Первенство Сиб.ФО среди студентов. | июнь | Шивит-Хуурак И.К. |
| 23. | Фехтование. Личное первенство. | июнь | Оюн С.Л. |
| 24. | «Осенний кросс» I этап внутрифакультетские, II этап - первенство ТувГУ. | сентябрь | ФФКиС, Спортивный клуб |
| 25. | Эколого-туристический слет среди первокурсников. | сентябрь | Сергеева М.Н., Ооржак С.Ы. |
| 26. | Спартакиада первокурсников по волейболу. | сентябрь | Ооржак С.Ы., Саая М.А. |
| 27. | Спартакиада первокурсников по баскетболу. | сентябрь-октябрь | Ооржак С.Ы., Хомушку В.В. |
| 28. | Баскетбол, первенство в зачет Спартакиады ТувГУ I этап внутри факультетов, II этап - первенство ТувГУ. | октябрь | Монгуш Г.В., Петросян С.Н. |
| 29. | Первенство ТувГУ по бадминтону. | ноябрь | Ооржак С.Ы. |
| 30. | Соревнования в зачет декады «Общежитие – мой дом». | октябрь-ноябрь | Спортивный клуб, физкультурный актив общежитий |
| 31. | Волейбол, первенство в зачет Спартакиады ТувГУ I этап внутри факультетов, II этап - первенство ТувГУ. | ноябрь | Саая М.А., Саая Р.Д. |
| 32. | Открытое первенство ТувГУ по волейболу среди женских команд на призы ректора ТувГУ. | декабрь | Делег А. Ч. |
| 33. | Настольный теннис, первенство в зачет Спартакиады ТувГУ I этап внутри факультетов, II этап - первенство ТувГУ. | декабрь | Ооржак С.Ы., Ховалыг У-Х.М. |
| 34. | Плавание. Личное первенство университета. | декабрь | Зайцев К.С. |
| 35. | «Новогодний турнир» по шахматам среди студентов и сотрудников. | декабрь | Ооржак С.Ы. |

VII. Научная лаборатория по медико-биологическим проблемам

| | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Провести комплексную оценку состояния | сентябрь- октябрь | Красильникова В.А. |
|----|---------------------------------------|-------------------|--------------------|

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| | здоровья первокурсников, по компьютерной программе «Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений» (Айзман Р.И.). | | |
| 2. | Обработка полученных результатов тестирования по Айзману Р.И. | ноябрь-декабрь | Красильникова В.А., |
| 3. | Проведение круглого стола «Итоги научного исследования состояния здоровья студентов по компьютерной программе Айзмана Р.И.»: - студгородок (СХФ,ФФ,ФФКиС) - УЛК №2 (ИТФ,ФМФ,ЭФ) - главный корпус, актовый зал (ЕГФ,ИФ) - КПИ,ЮФ (рабочая 4а) - КПК | 24 января 13 февраля 27 февраля 9 марта 16 марта | Красильникова В.А., Ооржак Л.Н., Ондар Т.М.-Н., Директора КПИ,КПК, Деканы. |
| 4. | Проведение недели здоровья и здорового образа жизни. | март-апрель | Красильникова В.А., Монгуш А.Ю. |
| 5. | Проведение лекций и бесед о ЗОЖ, вредных привычках и их последствиях по согласованному плану с ГБУЗ «Центр медицинской профилактики». | в течение года | Ондар Т.М.-Н., Красильникова В.А., Монгуш А.Ю., Монгуш Ш.В. |
| VIII. Финансово-экономическая и хозяйственная деятельность | | | |
| 1. | Закупка и установка оборудования в тренажерный зал и кабинет психологической разгрузки. | март | Ондар Т.М.-Н., Куулар Е.Д., Сергеева М.Н., Ооржак Л.Н. |
| 2. | Произвести косметический ремонт помещения Центра здоровья к новому учебному году. | июнь-июль | Монгуш Ш.В., Кенден Р.О. |
| 3. | Проведение коммерческих соревнований (за счет взносов и по запросу). | в течение года | Ооржак С.Ы. |
| 4. | Проведение платных тренингов и консультаций психолога населению РТ (по запросу). | в течение года | Ооржак Л.Н., Фрокол А.С. |
| 5. | Оказание платных медицинских услуг в кабинете УЗИ. | в течение года | Ондар Т.М.-Н., Монгуш А.Ю., Биин-оол С.И. (по согласованию). |
| 6. | Проведение контроля за качеством питания и соблюдением санитарно-гигиенических норм в столовых комбината питания в пределах полномочий Центра здоровья. | ежемесячно | Монгуш Н.Д., Монгуш Ш.В., Монгуш А.Ю. |