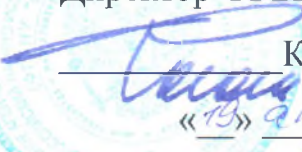




Федеральное агентство по рыболовству  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства и  
океанографии (ФГБНУ «ВНИРО»)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБНУ «ВНИРО»  
  
К.В. Колончин  
«18» апреля 2019 г.

Рекомендовано на заседании  
Ученого совета ФГБНУ «ВНИРО»  
(Протокол № 9 от 18 апреля 2019 г.)

## ПОЛОЖЕНИЕ

**«ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ИМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ РЫБНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ОКЕАНОГРАФИИ (ФГБНУ ВНИРО)»»**

Москва, 2019

## **Общие положения**

1. Настоящее Положение регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья обучающихся в аспирантуре (далее - аспирантов) федерального государственного бюджетного научного учреждения «Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства и океанографии (ФГБНУ «ВНИРО»)» (далее – ВНИРО) в части организации и создании условий для профилактики заболеваний и оздоровления аспирантов, для занятия ими физической культурой и спортом.

2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, Уставом ВНИРО.

3. Положение распространяется на аспирантов, прикрепленных к аспирантуре лиц для подготовки диссертации без освоения программ подготовки научно-педагогических кадров, а также лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

4. ВНИРО создает условия, гарантирующие профилактику заболеваний и оздоровление аспирантов, условия для занятия ими физической культурой и спортом.

### **Условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья аспирантов и прикрепленных к аспирантуре ВНИРО лиц**

5. Соответствие состояния территории, здания и помещений ВНИРО, а также и их оборудования (системы водоснабжения, теплоснабжения, канализации, вентиляции, освещения (естественное, искусственное, совмещенное), кондиционирования) требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности.

6. Наличие и необходимое оснащение помещения для питания (обеденный зал) аспирантов, в т.ч. микроволновыми (СВЧ) печами, а также помещений для хранения продуктов и приготовления пищи, соответствующих требованиям санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва (в ред. изменений и дополнений от 24.11.2015 г.)).

7. Оснащение учебных аудиторий и кабинетов, спортивных сооружений необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм для освоения основных и дополнительных образовательных программ.

8. Обеспечение учебных аудиторий, кабинетов, спортивных залов и других помещений для пребывания аспирантов естественной, искусственной совмещенной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

9. Оснащение в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов помещений для работы медицинского персонала, оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи.

10. Наличие в учебных помещениях здоровьесберегающего оборудования, используемого в профилактических целях, информационного оборудования по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

11. Соблюдение преподавателями ВНИРО при использовании технических средств обучения, ИКТ здоровьесберегающего режима с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

12. Соблюдение при организации образовательного процесса санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, предъявляемых к организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, каникулы, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

13. Помимо включения в основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки (специальности) дисциплины физическая культура, в объеме, определенном ФГОС, формирование у аспирантов готовности самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, что является важной составляющей здорового образа жизни.

14. Наличие во ВНИРО квалифицированных специалистов (тренеров), обеспечивающих проведение оздоровительной работы с обучающимися.

15. Наличие у преподавателей ВНИРО знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здорового образа жизни; ответственного отношения к собственному здоровью.

16. Наличие безопасной поддерживающей среды во ВНИРО: благоприятный психологический климат, участие обучающихся в различных проектах, проведение тематических мероприятий, анкетирование по выявлению факторов риска на предмет употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

17. Использование в повседневной воспитательной работе с обучающимися рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний.

18. Организация качественного горячего питания аспирантов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

19. Привлечение педагогических и медицинских работников к работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

### **Создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления аспирантов ВНИРО**

20. Деятельность ВНИРО по созданию условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся включает в себя:

- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья, приказом директора ВНИРО;

- организацию питания аспирантов;

- определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

- прохождение аспирантами в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

- профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, и аналогов и других одурманивающих веществ;

- обеспечение безопасности аспирантов во время пребывания во ВНИРО;

- профилактику несчастных случаев с аспирантами во время пребывания во ВНИРО;

- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

- проведение методической и просветительской работы по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни;
- использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических (в том числе здоровьесберегающих) технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям аспирантов;
- обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации);
- организация физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных и спортивных мероприятий с аспирантами;
- организация динамических пауз на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности обучающихся;
- проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни аспирантов.

### **Создание условий для занятия аспирантами физкультурой и спортом**

21. Привлечение аспирантов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
22. Привлечение аспирантов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к участию в спортивных мероприятиях, с учетом особенностей их здоровья.
23. Создание и оснащение на базе ВНИРО спортивных секций.
24. Проведение внутренних соревнований согласно годовому календарному плану.

25. Проведение тестирования физической подготовленности аспирантов.

26. Материальное и моральное стимулирование (денежные призы, подарки, грамоты и т.д.) аспирантов, активно занимающихся спортом.

## **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ**

### **1. Комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4-5 раз

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

6. При работе с микроскопом 1 раз в 30 мин смотреть вдаль в течение 2-3 мин.

### **2. Комплекс упражнений для физкультурных минуток (ФМ)**

В процессе учебных занятий, сочетающих в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на

весь организм в целом, рекомендуется проведение физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

***ФМ для улучшения мозгового кровообращения:***

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. На счет 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, на счет 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4- раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:***

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



***ФМ для снятия утомления с туловища:***

1. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

***ФМ общего воздействия, комплектованная из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе учебной деятельности:***

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку

на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Начальник отдела Аспирантуры и докторантуры ФГБНУ «ВНИРО»  
д-р биол. наук, профессор

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Микодина