

Утверждаю:



*Корпоративная программа «Повышение
физической активности работников»
МБОУ ДО «Спортивная школа»*

с.Богучаны 2024г.

Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа «Повышение физической активности работников МБОУ ДО «Спортивная школа»
Разработчик программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»
Обоснование разработки программы	<p>Здоровье каждого работника является важным условием деятельности МБОУ ДО «Спортивная школа» (далее по тексту – «СШ») для выполнения задач, стоящих перед спортивной школой.</p> <p>Повышение физической активности работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.</p> <p>По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».</p> <p>Корпоративная программа «СШ» разработана с целью повышения физической активности через комплекс мероприятий, направленных на создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников спортивной школы здоровому образу жизни и стрессоустойчивости; формирование культуры и ценностей здорового образа жизни работников на рабочем месте в «СШ».</p>
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения. • Сохранение и укрепление здоровья работников «СШ», профилактика заболеваний, факторами риска которых является низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление; сокращение сроков восстановления здоровья работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний. • Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников. • Развитие и сохранение трудового потенциала работников «СШ» реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия. • Популяризация здорового образа жизни.

	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение психологического климата в коллективе. • Улучшение условий труда, быта и отдыха работников «СШ» • Продвижение ценностей здорового образа жизни путём вовлечения работников учреждения и членов семьи в мероприятия по укреплению здоровья, а также созданий условий, способствующих повышению приверженности к здоровому образу жизни.
Численность	Сотрудники учреждения (чел.)
Сроки реализации программы	30 апреля 2024 год – 31 декабря 2027 год
Этапы реализации программы	<p>1 этап – Подготовительный (30 апреля 2024 г.) - Издание приказа о реализации программы в учреждении;</p> <p>2 этап – Практический (май 2024г. – ноябрь 2024г.) - Реализация мероприятий программы; - Оценка эффективности проводимых мероприятий;</p> <p>3 этап – Обобщающий (декабрь 2027г.) - обобщение результатов реализации программных мероприятий; - анализ достигнутых результатов; - определение направлений дальнейшей реализации программы, постановка новых задач.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью; 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.

Корпоративная программа укрепления здоровья Подпрограмма «Повышение физической активности».

Здоровье каждого работника является важным условием деятельности МБОУ ДО «Спортивная школа» (далее по тексту - «СШ») для выполнения задач, стоящих перед спортивной школой.

Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Корпоративная программа «СШ» разработана с целью укрепления и сохранения здоровья через комплекс мероприятий, направленных на создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников социальной сферы здоровому образу жизни и стрессоустойчивости; формирование культуры и ценностей здорового образа жизни работников на рабочем месте в «СШ».

1. Актуальность

Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья, также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда, снижается стресс.

1.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

Цель: Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности (далее по тексту - ФА).

Описание: Изучение уровня физической активности и тренированности работников является основополагающим инструментом как для оценки исходного уровня ФА работников, так и для мониторирования процесса реализации программы и оценки достижения цели – повышения уровня ФА работников. Для оценки уровня физической активности и тренированности работников применяется Тест Ходьбы, который может проводиться до и в конце программы по ФА и\или, как часть информационно-мотивационной кампании.

Сроки реализации: До и после реализации программы, а также в рамках проведения других практик, направленных на повышение физической активности.

Результат: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

% работников, участвующих в оценке;

% работников с низким уровнем физической активности;

% работников с низким уровнем тренированности.

Индикаторы результата:

снижение % работников с низким уровнем физической активности;

снижение % работников с низким уровнем тренированности.

1.2 Организация командно-спортивных мероприятий.

Цель: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.

Описание: Данный проект направлен на повышение физической активности работников посредством предоставления возможности бесплатного либо с частичной оплатой посещения арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, тренажерные залы и др.), а также путем организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.

Результат: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

% работников, участвующих в командно-спортивных мероприятиях;

% работников с низким уровнем физической активности;

% работников с низким уровнем тренированности.

Индикаторы результата:

снижение % работников с низким уровнем физической активности;

снижение % работников с низким уровнем тренированности.

1.3. Организация физкульт-брейков в учреждении.

Цель: Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

Описание: Для проведения физкульт - брейков используются разработанные комплексы физических упражнений (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений), которые можно проводить прямо на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда работников.

Результат: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

административное закрепление физкульт-брейков;

разработка регламента; количество разработанных и внедренных комплексов физических упражнений; % работников, участвующих в физкульт-брейках.

Индикаторы результата:

увеличение % работников, участвующих в физкульт-брейках; число дней нетрудоспособности в связи с несчастным случаем на 100 работающих; число случаев производственного травматизма.

1.4 «Неделя физической активности».

Цель: Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.

Описание: В рамках «Недели физической активности» проводятся информационно – мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники проводят гимнастику: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте. Также

работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей. «Неделя физической активности» завершается «Лестничными пробами» – подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или «Тестом ходьбы» с целью оценки физической тренированности. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный и тренированный сотрудник, победители получают призы.

Результат: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

% работников, участвующих в разных компонентах «Недели физической активности», количество разработанных буклетов, плакатов и др. печатной продукции.

Индикаторы результатов:

снижение % работников с низким уровнем физической активности;

снижение % работников с низким уровнем тренированности.

1.5. Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» среди работников организаций и предприятий, обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО.

Цель: Повышение вовлеченности работников в выполнение нормативов ГТО и мотивации к внедрению нормативов ГТО.

Описание: Для обеспечения работникам условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО на предприятии предлагается:

- проинформировать работников о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физвоспитания населения (можно использовать Интернет и другие информационные технологии);
- при взаимодействии с общественными и профсоюзовыми организациями провести физкультурные и спортивные мероприятия среди работников;
- включить в планы работы разрешение вопросов материально-технического, методического, информационного и иного обеспечения деятельности по внедрению комплекса ГТО среди работников (осуществить планирование, координацию и контроль деятельности по внедрению комплекса ГТО);
- предусмотреть в планах работы положения, графики и регламенты о проведении корпоративных спартакиад, фестивалей, праздников, иных мероприятий, мер, направленных на подготовку (в том числе самостоятельную) работников к выполнению нормативов ГТО;
- наладить взаимодействие с органами управления физкультурой и спортом и органами местного самоуправления, центрами тестирования выполнения нормативов ГТО для получения рекомендаций по подготовке желающих сдать нормы ГТО;
- оснастить спортивные объекты и рекреационные зоны, имеющиеся на балансе, необходимым спортивнителем и оборудованием для подготовки желающих к выполнению нормативов ГТО;
- для создания требуемой материально-технической базы и оснащения малобюджетных площадок для подготовки работников к выполнению нормативов ГТО использовать Методические рекомендации;
- разработать и утвердить план физкультурных и спортивных мероприятий с использованием элементов комплекса ГТО в соответствии с региональными и муниципальными планами поэтапного внедрения комплекса ГТО;

- закрепить в локальных нормативных актах мероприятия, направленные на подготовку и выполнение нормативов ГТО, организацию недельной двигательной активности работников;
- закрепить в локальных нормативных актах мероприятия, направленные на подготовку и выполнение нормативов ГТО, организацию недельной двигательной активности работников;
- разработать систему мер поощрения работников (стимулирующие выплаты, премии, благодарственные письма, почетные грамоты, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска для сдачи норм ГТО и др.) за подготовку работников и членов их семей к выполнению нормативов ГТО, за выполнение ГТО и т.д.;
- разработать и принять порядок компенсации работникам оплаты занятий в спортклубах;
 - использовать возможности отнесения затрат на организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по внедрению комплекса ГТО в состав прочих расходов, связанных с производством и реализацией продукции, работ, услуг в соответствии с пп. 7 п. 1 ст. 264 НК РФ с целью уменьшения налогооблагаемой базы;
 - разработать и утвердить показатели и критерии оценки участия подразделений, филиалов, дочерних предприятий в подготовке и выполнении нормативов ГТО, организации недельной двигательной активности работников;
 - организовать процедуру получения работниками медицинского заключения о допуске к занятиям физкультурой, массовым спортом и выполнению нормативов ГТО в КГБУЗ «Богучанская РБ» с учетом результатов медосмотров

Результат: Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

% работников, участвующих в сдаче норм ГТО

Индикаторы результата:

снижение % работников с низким уровнем физической активности;

снижение % работников с низким уровнем тренированности.

***План корпоративной программы «Повышения физической активности»
сотрудников МБОУ ДО «Спортивная школа»***

<i>№</i>	<i>Направление мероприятий</i>	<i>Цель мероприятия</i>	<i>Форма реализации мероприятий</i>	<i>Сроки реализации мероприятий</i>
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношения между сотрудниками	Организация мероприятий для работника и другие) (Новый год, День физкультурного	Согласно датам праздника
3.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников МБОУ ДО «Спортивная школа»	Организация различных эмоциональное мероприятий для сотрудников	1 раз в год Постоянно
4.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
5.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников МБОУ ДО «Спортивная школа»	Участие сотрудников в выполнении нормативов физкультурного комплекса. «Готов к труду и обороне», участие в акциях «Кросс наций», «Лыжня России», «На работу пешком», «На работу на велосипеде» и др.	По мере поступления информации
6.	Организация физкульт брейков	– Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья предупреждения утомления сотрудников.	Организация физкульт - брейков в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах (приложение)	Ежедневно
7.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно