



Муниципальное унитарное предприятие  
«Управление коммуникационным комплексом  
Северо-Енисейского района»



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «УККР»

С. В. Королева

**ПРОГРАММА**  
организации коллективного спорта  
«Повышение физической активности»  
на 2023 – 2030 годы

## 1. Основные положения

Корпоративный спорт законодательно определяется как часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников предприятий, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных лиц.

Таким образом, внедрение физической культуры и спорта в корпоративную культуру и развитие корпоративного спорта является важной составляющей повышения эффективности деятельности предприятия.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире).

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

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья:

снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний;

положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия;

развивает выносливость, а значит, позволяет быть сконцентрированным и внимательным более продолжительное время;

развивается целеустремленность и упорство, а значит, сотрудник является более решительным и настойчивым в достижении своих задач;

способствуют выработке такого гормона «счастья» как дофамин, что приводит к улучшению настроения, более устойчивой нервной системе и как следствие снижение риска эмоционального выгорания;

совместные занятия спортом рабочим коллективом помогают в сплочении и единении коллег, их эмоциональной связи не только на основе рабочих моментов;

физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса.

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

Программа организации коллективного спорта «Повышение физической активности» разработана с целью внедрения программы коллективного спорта в предприятии и сохранение здоровья работников, пропаганда здорового образа жизни, создание и поддержание благоприятного климата в коллективе.

## **2. Цели программы**

- 2.1. Развитие корпоративного спорта.
- 2.2. Пропаганда активного и здорового образа жизни.
- 2.3. Укрепление здоровья сотрудников.
- 2.4. Разрушение рутинного образа жизни.
- 2.5. Сплочение коллектива для выработки командного духа.
- 2.6. Повышение лояльности сотрудников к предприятию.

## **3. Задачи программы**

- 3.1. Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия для ее повышения.
- 3.2. Повышение информированности работников о пользе физической активности.
- 3.3. Повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом.
- 3.4. Создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня).
- 3.5. Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.
- 3.6. Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
- 3.7. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и прочее.
- 3.8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
- 3.9. Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

## **4. Срок реализации программы**

- 4.1. Срок реализации Программы организации коллективного спорта «Повышение физической активности» с 01.01.2023 года по 31.12.2030 года.

## **5. Перечень мероприятий программы**

- 5.1. Перечень спортивных мероприятий Программы организации коллективного спорта «Повышение физической активности»:

Период	Мероприятие	Ответственные лица
Декабрь	Анкетирование коллег (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)	Заведующий общим отделом

Период	Мероприятие	Ответственные лица
Каждый понедельник	1 раз в неделю утренние зарядки	Заведующий общим отделом
В течение года	Тематические эстафеты: Большие гонки Веселые старты Спартакиада среди сотрудников	Заведующий общим отделом
В течение года	Объединения по интересам (дартс, настольный теннис, шашки, шахматы, фитнес и прочие)	Заведующий общим отделом
Летний период	Коллективные выходы на природу	Заведующий общим отделом
В течение года	Катание на велосипедах Посещение ледового катка Посещение лыжной базы Посещение бассейна	Заведующий общим отделом
7 апреля	День здоровья	Заведующий общим отделом
В течение года	Акции «Я выбираю спорт»	Заведующий общим отделом
В течение года	Участие в различных спортивных соревнованиях	Заведующий общим отделом
Июнь Декабрь	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	Заведующий общим отделом

## 6. Ожидаемые результаты

6.1. Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.

6.2. Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.

6.3. Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе, увеличение продолжительности жизни.

6.4. Рост престижности профессии социального работника, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов. Сокращение потери рабочего времени.

6.5. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, улучшение самочувствия.

6.6. Формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни.

## 7. Заключительные положения

7.1. Все изменения и дополнения к настоящей Программе подлежат утверждению Руководителем МУП «УККР» или уполномоченным им лицом.

7.2. Настоящая Программа вступает в силу с момента ее утверждения.