

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
краевое бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа дистанционного образования»  
(Школа дистанционного образования)  
Академика Павлова ул., д. 56, г. Красноярск, 660122  
тел. 8 (391) 2069-990, 2069-991  
ОКПО 35112089 ОГРН 1142452001130  
ИНН 2460086681 /КПП 246001001  
E-mail: [kcdo@mail.ru](mailto:kcdo@mail.ru)

ПРИКАЗ

«19» декабря 2023 г.

№ 02-14/ 161 Ш

г. Красноярск

Об утверждении программы корпоративного спорта  
«Повышение физической активности сотрудников»

На основании решения педагогического совета Школы дистанционного образования № 8 от 30.08.2023 года:

1. Утвердить программу корпоративного спорта «Повышение физической активности сотрудников» в краевом бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа дистанционного образования» (Приложение 1).

2. Ввести в действие программу корпоративного спорта «Повышение физической активности сотрудников» с 19 декабря 2023 г.

3. Считать виртуальный школьный музей действующей с 19.12.2023 г.

4. Назначить ответственными лицами за проведение мероприятий по программе корпоративного спорта в краевом бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа дистанционного образования», методиста, Донченко В.И., методиста, Полякову К.А..

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Н.В. Бортновская

Приложение 1 на 9 л.

В дело № 02-14 за 2023 г.

Начальник отдела кадров \_\_\_\_\_ /

(подпись)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Краевое бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа дистанционного образования

СОГЛАСОВАНО

Представитель

трудоого коллектива

 Е.А. Соболева

протокол №3

от «19» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор краевого бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа дистанционного образования»

 Н.В. Бортновская

«19» декабря 2023



**Программа корпоративного спорта**

**«Повышение физической активности сотрудников»**

**краевого бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Школа дистанционного образования»**

Красноярск 2023 г.

### ***Актуальность***

Программа разработана в соответствии с поручением Президента к 2030 году вовлечь в регулярные занятия физической культурой и спортом более половины населения России (70%).

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной.

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда, снижается стресс.

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».

Программа корпоративного спорта Школы дистанционного образования разработана с целью сохранения здоровья работников, пропаганды физической активности, создания и поддержания благоприятного климата в коллективе.

#### ***Задачи:***

Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности с целью дальнейшего ее повышения.

Повышение информированности работников о пользе физической активности.

Повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом.

Создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня).

Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.

Популяризация здорового образа жизни в обществе.

***Этапы реализации программы***

1) Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте:

Отделения, методические объединения учителей школы, ежегодно разрабатывают и организуют физкультурно-оздоровительные мероприятия (Приложение 1).

2) Утверждение корпоративной программы.

- Проведение анкетирования педагогов с помощью опросника для определения физической активности, с целью получения общих сведений о состоянии здоровья персонала (Приложение 2).

3) Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля (Приложение 3), обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

4) Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни (Приложение 4).

5) Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.

6) Оценка эффективности проводимых мероприятий.

7) Подведение итогов.

## Планирование мероприятий на 2023-2024 учебный год

Месяц	Мероприятие	Ответственные
<b>октябрь</b>	Анкетирование педагогов	Донченко В.А. Полякова К.А.
<b>октябрь</b>	1) Поход-фотосессия Лестница на Торгашинский хребет 2) Спортивные соревнования/веселые старты "Учителя и я" 3) Поход в Сосновый бор 4) ВиртуальныйСпортЗалШДО	1) МО физики и географии 2) Отделение г. Минусинск 3) Отделение г. Ачинска 4)Отделение г.Минусинск
<b>ноябрь</b>	1) Фитнес - день 2) Квиз "ЗОЖ" 3)Марафон шагов 4)ВиртуальныйСпортЗалШДО 5) Терренкур о.Татышев	1) МО Музыки, ИЗО, ДО, МО русского языка и литературы 2) Отделение г. Минусинск и МО истории 3)МО ин-яз 4)Отделение г. Минусинск 5)МО русского языка и литературы
<b>декабрь</b>	1)Веселые зимние старты 2)Марафон шагов 3)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1)МО ин-яз 2)МО ин-яз 3)Отделение г. Минусинск
<b>январь</b>	1)Марафон здоровья 2)Марафон шагов 3)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1)МО начальные классы, МО Психолого-педагогического сопровождения 2)МО ин яз 3)Отделение г. Минусинск
<b>февраль</b>	1) Посещение ледового катка, Лыжной базы 2) Поход в Сосновый бор 3)Марафон шагов 4)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1)МО учителей биологии, химии, ОБЖ и ФК 2) Отделение г. Лесосибирск 3)МО ин-яз 4)Отделение г. Минусинск
<b>март</b>	1) Поход в эко-парк "Гремячая грива" 2) Поход на озеро Айдашки 3)Марафон шагов 4)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1) МО учителей математики 2) Отделение г. Ачинска 3)МО ин-яз 4)Отделение г. Минусинск
<b>апрель</b>	1)Катание на велосипедах 2)Марафон шагов 3)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1)МО информатики и технологии 2)МО ин-яз 3)Отделение г. Минусинск

<b>май</b>	1)Флешмоб "историческая зарядка" 2)Марафон шагов 3)ВиртуальныйСпортЗалШДО	1)Мо истории и обществознания 2)МО ин-яз 3)Отделение г. Минусинск
июнь	Анкетирование педагогов. Подведение итогов.	Донченко В.А. Полякова К.А.

## Анкетирование работников школы.

Ссылка для прохождения (администратор Полякова К.А.)

<https://onlinetestpad.com/dldz64I3ubpjK>Опросник для определения физической активности (по: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se))

Вспомните свою физическую нагрузку за последнюю неделю и ответьте на вопросы анкеты. При этом под интенсивной физической нагрузкой понимается та, которая длится более 10 мин и приводит к повышению пульса более, чем на 20% (плавание, бег, шейпинг и т.д.)

№ вопроса	Вопрос	Ответ	Баллы
1.	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	___ дней	= число дней
2.	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин 10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин 1 ч и более	0 1 3 5 7
3.	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	___ дней	= число дней
4.	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
5.	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	___ дней	= число дней
6.	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
7.	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении	8 ч и более 7-8 ч 6-7 ч 5-6 ч 4-5 ч 3-4 ч 3-1 ч менее 1 ч	0 1 2 3 4 5 6 7

Определите сумму баллов.

Данный опросник может использоваться в эпидемиологических исследованиях для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью. Также он может применяться для оценки физической активности индивидуума в динамике.

Для точечной оценки уровня физической активности индивидуума в данный момент времени можно воспользоваться следующими граничными условиями для суммы баллов за опросник. О гиподинамии свидетельствует сумма:

- для лиц молодого возраста, подростков – менее 21 баллов
- для лиц среднего возраста – менее 14 балла
- для лиц пожилого возраста – менее 7 баллов

Однако для оптимальной физической активности сумма баллов должна быть на 7 баллов и более превышать указанные границы.

Источник опроса <https://gynea.ru/health/854-prilozhenie-5-oprosnik-dlya-opredeleniya-fizicheskoy-aktivnosti-po-wwwipaqkise.html>



## Система поощрения.

Итоги каждого оздоровительно-спортивного мероприятия подводят ответственные организаторы мероприятия, предоставив отчет (Приложение 3) с присуждением фишек\* и 1-2 фотографии и/или новость в группе (на сайте) школы.

Победители и призёры определяются один раз в год. Победителями признаются работники, набравшие наибольшее количество фишек за весь период учебного года.

Нематериальные поощрения сотрудникам – победителям, устанавливаются на основании рейтинга по решению комиссии в конце учебного года.

Система оценки для формирования рейтинга:

<b>Критерии оценки</b>	<b>Условие</b>	<b>Предельное число фишек</b>
1. Участие в спортивно-оздоровительном мероприятии	очное участие (походы, игры, занятия, соревнования и т.д.)	3
2. Участие в спортивно-оздоровительном мероприятии	заочное участие (в группе ВК фото своей тренировки и т.п.)	1
3. Победа в спортивно-оздоровительном мероприятии (Индивидуальное достижение)	1,2,3 место очное участие	10, 8,7
4. Победа в спортивно-оздоровительном мероприятии (Индивидуальное достижение)	1,2,3 место заочное участие	5,4,3
5. Победа в спортивно-оздоровительном мероприятии (Команда)	1,2,3 место очное участие	7,6,5
6. Победа в спортивно-оздоровительном мероприятии (Команда)	1,2,3 место заочное участие	4,3,2

### Рейтинговая таблица

Месяц	сентябрь	октябрь	...	май	Итог
Название мероприятия	Мероприятие 1	Мероприятие 2	:::	Мероприятие n	
ФИО работника	кол-во фишек	кол-во фишек	кол-во фишек	кол-во фишек	кол-во фишек