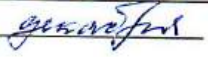


СОГЛАСОВАНО:
Председатель первичной
профсоюзной организации
КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»


« 22 »  2025 г. А.В.Бузина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО «Комплексный центр
социального обслуживания населения
«Краснотуранский»


« 22 »  2025 г. Н.Н.Бычкова

Программа
развития корпоративного спорта в краевом государственном бюджетном
учреждении социального обслуживания «Комплексный центр
социального обслуживания населения «Краснотуранский»
на 2026 г.

1. Актуальность программы.

Спорт-один из наиболее важных факторов, когда речь идёт о поддержании корпоративной культуры в учреждении. Регулярные занятия спортом позволяют выработать в человеке дисциплину, инициативность, умение планировать своё время и мотивировать других.

Любое учреждение держится на трёх составляющих – персонал, производство, продукт. Персонал, сотрудники учреждения являются ключевым звеном во всей производственной цепочке, независимо от специфики и объёмов деятельности. А для эффективной деятельности учреждения, качественного оказания услуг сотрудники должны обладать не только профессиональными навыками и опытом, но и быть здоровыми и мотивированными, что особо важно в работе с гражданами пожилого возраста и инвалидами, в т.ч. маломобильными.

Есть несколько причин внедрения спорта в корпоративную культуру учреждения:

1. Спорт развивает выносливость, а значит, позволяет быть сконцентрированным и внимательным более продолжительное время;
2. Развитие целеустремлённости и упорства позволяет сотруднику быть более решительным и настойчивым в достижении поставленных задач. Особенно этот эффект усиливается, когда работа протекает в команде, где каждый нацелен на результат;

3. Доказано, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению настроения, устойчивости нервной системы и снижению риска эмоционального выгорания;
4. Коллективные занятия спортом помогают в сплочении и единении коллег, их эмоциональной связи не только на основе рабочих моментов.
5. Физически развитые и подтянутые люди более уверены в себе, что особенно важно для качественного выполнения публичной работы.
6. Регулярные занятия спортом способствуют повышению иммунитета и улучшению состава крови, а значит увеличивается способность организма противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее. Соответственно уменьшается количество пропусков рабочих дней по причине временной нетрудоспособности.

При внедрении спортивно – оздоровительного направления в корпоративную культуру учреждения, разработке плана проведения спортивных мероприятий учитываются следующие факторы:

- возраст сотрудников;
- гендерные соотношения;
- финансовые возможности учреждения;
- интересы и увлечения сотрудников;
- особенности проживания в сельской местности;
- особенности спортивной инфраструктуры в муниципальном образовании.

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что внедрение спорта в корпоративную культуру учреждения является важной составляющей повышения эффективности деятельности сотрудников и их вовлеченности во внутреннюю структуру учреждения.

2. Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения , профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3.Задачи программы

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни.
- 2.Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и физического благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
8. Формирование стрессоустойчивости.
9. Сохранение психологического здоровья и благополучия.
10. Формирование установки на отказ от вредных привычек.

4. Ожидаемые результаты

1. Изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья, внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников.
2. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
3. Выявление заболеваний на ранней стадии, увеличение продолжительности жизни.
4. Улучшение условий труда.
5. Улучшение психологического климата в коллективе.
6. Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
7. Сокращение трудопотерь по болезни, снижение уровня заболеваемости.
8. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

План мероприятий на 2026 год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия				
1.	Выявление заинтересованности работников в занятиях новыми видами спорта (беседы, опрос, анкетирование)	Январь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями
2.	Сбор и обработка информации о вовлечённости сотрудников и членов их семей в спортивно-массовые мероприятия, занятия спортом	Январь, февраль	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями
3.	Обеспечение сотрудников учреждения единой спортивной формой, флагом для участия в спортивных соревнованиях	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора
4.	Проведение инструктажей по охране труда среди сотрудников с целью предупреждения несчастных случаев, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	2 раза в год	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Специалист по ОТ
5.	Организация и проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	2 полугодие	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора
6.	Организация проведения вакцинации сотрудников	По плану Национального календаря профилактических	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора

	(контроль за проведением ревакцинации)	ких прививок		
7.	Оказание содействия работникам в санаторно-курортном лечении	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора
8.	Организация культурного досуга сотрудников (посещение культурно-значимых мероприятий, выставок и пр.)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора, заведующие отделениями
9.	Актуализация информации в уголках здоровья в отделениях	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями
10.	Пропаганда корпоративного спорта через СМИ и посредством распространения агитационного материала среди сотрудников (памятки, буклеты, видеокомплексы и т.д.)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями
11.	Привлечение новых сотрудников в физкультурно – оздоровительные клубы и секции («Серебряные коньки»; «Керлинг»; «Теннис»)	1 квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями. инструкторы АФК, ФК
12.	Контроль за санитарным состоянием рабочих мест, своевременным проведением ежедневных и генеральных уборок, соблюдением санитарно-эпидемиологически	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заместители директора, специалист по ОТ

	х правил в период вспышки сезонных заболеваний.			
13.	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Специалист по ОТ
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1.	«Комплекс упражнений на рабочем месте» - дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкульт-минутки, фитнес-разминки)	Ежедневно	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями. Терентьева Н.В. Великая О.С.
2.	Спортивная секция «Серебряные коньки»	Январь-февраль, ноябрь-декабрь	АНО «Дворец спорта «Русич»	Терентьева Н.В. Великая О.С.
3.	«Белый шар». Командные соревнования по бильярду среди мужчин-сотрудников учреждения	февраль	АНО «Дворец спорта «Русич»	Великая О.С.
4.	Кубок «Чемпион». Соревнования по между мужской и женской командами учреждения по настольному теннису	март	АНО «Дворец спорта «Русич»	Терентьева Н.В.
5.	Обучение техникам рефрейминга (изменение негативных установок на позитивные)	апрель	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Калягина Л.О.
6.	Соревнования по керлингу между отделениями учреждения	апрель	МБУ «ЦФКИС Краснотуранского района»	Великая О.С.
7.	Выездное спортивное	апрель	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Мужайло Н.В. Даар Т.С.

	мероприятие «Спортивный тимбилдинг» ко Всемирному Дню здоровья			
8.	Шашечный турнир между сотрудниками отделений	май	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Терентьева Н.В.
9.	Стретчинг на свежем воздухе	июнь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Великая О.С.
10.	Соревнования по дартс между отделениями	июнь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Терентьева Н.В.
11.	Туристический поход на г.Комсомолка	август	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Великая О.С.
12.	Мастер-класс для сотрудников учреждения по обучению игре в большой теннис	август	МБУ ЦФКиС Краснотуранского района	Терентьева Н.В.
13.	Участие команды учреждения в спортивном мероприятии «Всероссийский День ходьбы»	октябрь	МБУ ЦФКиС Краснотуранского района	Великая О.С.
14.	Коллективные занятия фитнесом, в тренажерном зале	октябрь- декабрь	АНО «Дворец спорта «Русич»	Терентьева Н.В. Великая О.С.
15.	Корпоративная акция «На работу пешком»	ноябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Терентьева Н.В.
16.	«Выходной день на лыжах». Коллективный выход на лыжню	декабрь	Краснотуранская ДЮСШ	Терентьева Н.В.
17.	Участие в Программе сдачи норм ГТО на муниципальном уровне	В течение года	Муниципальное образование	Заместители директора, инструкторы ФК и АФК
18.	Участие команды сотрудников в муниципальных, межмуниципальны х спартакиадах по нескольким видам спорта	В течение года	Муниципальное образование	Заместители директора, инструктор ФК
19.	Участие команды	По плану	КГАУ «Социально-	Заместители

	сотрудников в IV летней спартакиаде работников учреждений, подведомственных министерству социальной политики Красноярского края	проведения	оздоровительный центр «Тесь» (Минусинский район)	директора
3. Мероприятия, направленные на профилактику синдрома эмоционального выгорания, на борьбу со стрессом				
1.	Тренинги, консультации, по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Калягина Л.О., Канзерова Т.Н., Каримова Е.А.
2.	Организация отдыха сотрудников в комнате психологической разгрузки во вне рабочее время.	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями, психологи
3.	Поощрение сотрудников за участие в спортивных соревнованиях и других видах общественной деятельности.	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Заведующие отделениями, председатель профсоюзного комитета учреждения
4.	Дыхательные практики. Дыхательные упражнения (ключичное, грудное, брюшное, глубокое дыхание)	Еженедельно (1 раз в неделю)	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Калягина Л.О.
5.	«От прокрастинации к мотивации». Практикум по самоорганизации и саморазвитию	Январь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Канзерова Т.Н.
6.	Групповое корпоративное занятие «Развитие рефлексивных навыков»	Сентябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Каримова Е.А.
7.	«Психологические приемы, помогающие в	Октябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»	Канзерова Т.Н.

	повседневной жизни и на работе». Занятие с работниками с применением кейс- метода.			
--	--	--	--	--