

Муниципальное учреждение «Управление физической культуры и спорта»
администрации муниципального округа «Ухта» Республики Коми

Утверждаю:

Начальник

МУ «Управление физической
культуры и спорта»

Л.Г. Сизова



26 февраля 2026 года

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МУ «Управление физической культуры и спорта»
и подведомственных учреждений
физической культуры и спорта

Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

1. Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в МУ «Управление физической культуры и спорта».
2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, неправильное питание.
4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников учреждений.
5. Улучшение психологического климата в коллективах.

Основные мероприятия

1. Организационные мероприятия
2. Спортивно-оздоровительные мероприятия.
3. Культурные мероприятия.

План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия			
1.	Лекции по теме «Формирование здорового образа жизни».	Ежегодно: апрель, декабрь	Старший эксперт отдела по организационно-методической работе, руководители подведомственных учреждений.
2.	Размещение информации (инфографики) на сайте учреждения, в официальной группе социальной сети «ВКонтакте»	Постоянно	Заведующий отделом по организационно-методической работе, ответственные подведомственных учреждений.
2. Спортивно-оздоровительные мероприятия			
3.	Диспансеризация сотрудников (комплекс мероприятий, включающих в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований).	Ежегодно: март, апрель, май, сентябрь, октябрь, ноябрь	Старший эксперт отдела по организационно-методической работе, руководители подведомственных учреждений.
4.	Вакцинация (грипп, коклюш, дифтерия, столбняк, корь, клещевой энцефалит и пр.)	Ежегодно	Старший эксперт отдела по организационно-методической работе, руководители подведомственных учреждений.
5.	Десятиминутный комплекс упражнений офисной гимнастики, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	2 раза в неделю	Руководители отделов, руководители подведомственных учреждений.
6.	Выполнены нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	В течение года	Заведующий отделом «Центр тестирования ВФСК ГТО»
7.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах	В течение года	Заведующий отделом спортивных мероприятий, руководители подведомственных учреждений.
8.	Коллективный отдых на свежем воздухе с проведением активных игр	В течение года	Начальник управления, руководители подведомственных учреждений.
3. Культурные мероприятия			
9.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	В течение года	Заведующий отделом по организационно-методической работе, руководители подведомственных учреждений.

Ожидаемые результаты

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Улучшение здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Улучшение качества жизни.

Перечень учреждений, в которых реализуется «Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МУ «Управление физической культуры и спорта» и подведомственных учреждений физической культуры и спорта», утвержденная начальником МУ «Управление физической культуры и спорта»:

- муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1»;
- муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»;
- муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа имени Эдуарда Захарова»;
- муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Юность»;
- муниципальное автономное учреждение «Ледовый дворец спорта имени Сергея Капустина»;
- муниципальное учреждение «Спортивный комплекс «Спарта»;
- муниципальное учреждение «Спортивный комплекс «Шахтёр».