

Утверждаю
 Директор КГБУ СО
 «КЦСОН «Тасеевский»
 О.В. Степанцова
 «22» декабря 2025 г.

План физкультурно-спортивных мероприятий на 2026 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Проведение анкетирования среди сотрудников Центра с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья	Январь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Проведение дыхательной гимнастики на рабочем месте с элементами самомассажа	Постоянно	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Проведения спортивного мероприятия «Мода на спорт», Семейные старты	Май	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
3.	Выполнение норм ГТО.	Сдача норм ГТО по возрастным категориям	Март	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
4.	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Участие в районной спартакиаде среди коллективов организаций «День физкультурника»	Август	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
5.	Дни здоровья – проведение акции	Проведение акции «Я выбираю спорт»	Сентябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.

6.	Соревнование для сотрудников на постоянной основе.	Шашечный турнир	Октябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
7.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Проведение соревнования среди сотрудников в обеденное время «Попали в десятку» - дартс.	Ноябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
4.Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Круглый стол на тему «Как алкоголь влияет на организм», Раздача буклетов о вреде алкоголя	Декабрь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Инструктор по АФК Буда Е.И.
5.Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1.	Профилактическая беседа	Как отследить профессиональное выгорание у себя. Методы и приемы самопомощи	Май	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Психолог Василевич Н.А.
2.	Стресс. Двадцать одна причина и что с ними делать	Групповая консультация	Май	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Психолог Зенькова Е.В.
3.	Индивидуальное консультирование с психологом как инструмент профилактики стресса в коллективе	Работа с индивидуальными особенностями, разрешение конфликтных ситуаций	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Психолог Зенькова Е.В.
4.	Психоэмоциональная разгрузка	Индивидуальные занятия в сенсорной комнате	Ноябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»	Психолог Василевич Н.А.