

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФГБНУ «Научный центр
проблем здоровья семьи и репродукции
человека»

д.м.н., член-корреспондент РАН



Л.В. Рычкова

« 24 » января 2022 г.

План-график реализации основных мероприятий корпоративной программы
укрепления здоровья на рабочем месте работников (повышение физической активности)
Федерального государственного бюджетного научного учреждения
«Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека» на 2022 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Месяц	Ответственные	примечание
1.	Тренировки по настольному теннису по четвергам в 17.30.	ежемесячно	Самбялова А.Ю., Рашидова М.А.,	
2.	Турниры по настольному теннису 1 раз в полугодие	Апрель, октябрь	Самбялова А.Ю., Рашидова М.А.	
3.	Тренировки, игры в волейбол	ежемесячно	Петрова Д.Р., Никитина О.А.	
4.	Турнир по волейболу	Июнь-сентябрь	Петрова Д.Р., Никитина О.А.	
5.	Йога на свежем воздухе (например на Юности)	Июнь-сентябрь	Петрова Д.Р., Касницкая А.В.	
6.	Участие во Всероссийской серии льжных марафонов Russialoppet ТЕМЕРСО БАМ Ангара Ski.	13.03.2022г.	Климкина Ю.Н., Топоркова Т.В., Власенко А.В., Зурбанова Л.В.	

	Залив Топка на реке Ангаре, поселок Молодежный, Иркутский район			
7.	Обучение сотрудников технике скандинавской ходьбы с палками методистом ЛФК	Февраль-декабрь	Власенко А.В., Завражнова Н.Г.	
8.	Встречи и занятия скандинавской ходьбой	Февраль-декабрь	Власенко А.В., Завражнова Н.Г., Третьякова Т.В.	
9.	Закрепление техники скандинавской ходьбы однодневным походом на Шаманку	Июнь-сентябрь	Власенко А.В., Завражнова Н.Г., Третьякова Т.В.	
10	Конкурс плакатов (стендов) среди подразделений НЦ ПЗСРЧ на тему: «Сотрудники НЦ ПЗСРЧ – за здоровый образ жизни!»	Февраль-апрель	Соловаров И.С., Данчинова Г.А., Петрова Д.Р., Касницкая А.В.	
11	Физкультминутка на свежем воздухе с метанием диска "фрисби"	ежемесячно	Соловаров И.С., Буинова Б.В., Подкаменная Н.А., Лагунова Е.К.	
12	Оптимизация на базе учреждения пространства для занятия спортом, в том числе путем оборудования тренажерного зала.	Февраль-май	Мадаева И.М., Гребенкина Л.А., Андреев А.В., Черных Ю.И.	
13	Проведение научно-популярных лекций, семинаров на темы основ здорового питания	2 раза в год	Беленькая Л.В., Мясичев Н.А., Черевикова И.А.	
14	Производственная гимнастика	ежедневно	Черевикова И.А., Макарова О.Н.	

15	Челендж марафон на 14 дней «10000 шагов в день»	Февраль-ноябрь (по согласованию)	Самбялова А.Ю., Соловаров И.С., Топоркова Т.В.	
16	Челендж марафон «утренняя зарядка» на 14 дней	Февраль-ноябрь (по согласованию)	Самбялова А.Ю., Соловаров И.С., Топоркова Т.В.	
17	Сдача норм ГТО	3-4 квартал	Самбялова А.Ю., Соловаров И.С., Топоркова Т.В., Макарова О.Н.	
18	Поход Марьин утес	Июнь-сентябрь	Канашенок Е.Н., Суман Н.О.	
19	консультации для сотрудников по вопросам повышения физической активности, консультации врача по лечебной физкультуре по вопросам физической активности, комплекса упражнений	ежемесячно	Власенко А.В., Литвинцева О.М.	
20	Поход на скальник Витязь	Июнь-сентябрь	Петрова А.В., Касницкая А.В., Ларина Э.Ю.	
21	Подведение итогов за год, награждение активных участников	Декабрь	Макарова О.Н., Соловаров И.С., Самбялова А.Ю., Топоркова Т.В., Петрова Д.Р.	