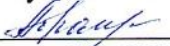


**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский»
(КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»)**

Принято на Общем собрании
работников КГБУ СО «КЦСОН
«Минусинский»
Протокол от 30.11.2023 № 16

Председатель Общего собрания
работников КГБУ СО «КЦСОН
«Минусинский»
 С.Н. Абрамова
«30» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУ СО
«КЦСОН «Минусинский»
 Е.П. Юдина
Приказ КГБУ СО «КЦСОН
«Минусинский» от 30.11.2023
№ 101а-п



**КОРПОРАТИВНАЯ
ПРОГРАММА
укрепления здоровья сотрудников
краевого государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания «Комплексный центр
социального обслуживания населения «Минусинский»**

г. Минусинск, 2023 г.

Содержание

Паспорт программы	3
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Цели, задачи реализации Программы.....	7
1.2. Направленность, формы реализации Программы.....	7
1.3. Этапы и сроки реализации Программы.....	10
2. Ресурсное обеспечение Программы.....	10
3. Ожидаемые результаты Программы	11
4. План мероприятий Программы.....	12
5. Тематический план мероприятий.....	13
Список используемой литературы.....	17

Паспорт программы

Информационная карта программы:

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
Организация	Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский» (КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»)
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Сформировать систему мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.2. Создать благоприятные условия для ведения здорового и активного образа жизни сотрудников, благоприятную рабочую среду (сплочение коллектива).3. Разработать и реализовать комплекс спортивных мероприятий, повышающий работоспособность сотрудников за счет их физической подготовленности.4. Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.5. Создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах.6. Укрепить физическое здоровье работников за счет проведения физкультурно-профилактических мероприятий, направленных на отказ от курения, повышение двигательной активности.
Теоретическая значимость программы	Заключается в развитии представления о влиянии активного спортивного образа жизни на корпоративную культуру учреждения
Практическая значимость программы	Показать значимость занятий физической культурой и спортом для работников учреждения, повышающую их здоровье, производительность труда

Сроки, продолжительность, этапы реализации программы	Программа долгосрочная, рассчитана на 1 год. Осуществляется в 3 этапа: 1 этап – подготовительный (организационный); 2 этап – основной (практический); 3 этап - заключительный (аналитический)
Ожидаемые конечные результаты программы	<p><i>Для работников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изменение отношения к состоянию своего здоровья; - укрепление здоровья и улучшение самочувствия; - приверженность к ЗОЖ; - улучшение условий труда; - улучшение качества жизни. <p><i>Для работодателя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов; - повышение производительности труда; - сокращение потерь по болезни; - повышение имиджа Учреждения; - внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья; - снижение заболеваемости работников; - повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. <p><i>Для государства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение уровня заболеваемости; - сокращение дней нетрудоспособности; - снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью; - увеличение национального дохода
Система организации и контроля за ходом исполнения программы	Выявление качественных результатов (наблюдение, анкетирование, оценка потребностей и возможностей, прогнозирование дальнейшей спортивной деятельности)

1. Пояснительная записка

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Минусинский» (КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский») (далее – Программа), является нормативно-управленческим документом.

Программа разработана в соответствии с:

- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329 ФЗ (ред. от 27.12.2008) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Статья 20. Организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2021 г. № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы»;

- Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский» (далее - Учреждение).

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности Программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;

- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Корпоративный спорт – это совместное занятие сотрудниками учреждения тем или иным видом спорта, а также участие в спортивных мероприятиях, которые могут проводиться как внутри коллектива, так и в рамках отраслевых, городских, всероссийских, международных турниров, олимпиад и т.д.

Корпоративный спорт законодательно определяется как часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников, на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в учреждении.

Общеизвестно, что спорт развивает выносливость, позволяет быть сконцентрированным и внимательным более продолжительное время. Развивается целеустремленность и упорство, а значит, сотрудник является более решительным и настойчивым в достижении своих задач. Особенно этот эффект усиливается, когда работа протекает в команде, где также каждый нацелен на результат.

Регулярные занятия спортом способствуют выработке такого гормона «счастья» как дофамин, что приводит к улучшению настроения, более устойчивой нервной системе и как следствие снижению риска эмоционального выгорания. Совместные занятия спортом рабочим

коллективом помогают в сплочении и единении коллег, их эмоциональной связи не только на основе рабочих моментов.

Внедрение спорта в корпоративную культуру является важной составляющей повышения эффективности деятельности сотрудников и их вовлеченности во внутреннюю структуру учреждения, так как физически развитые и подтянутые люди являются более уверенными в себе, а значит работа, особенно публичная будет выполнена более качественно и в более короткие сроки.

Целевая группа: сотрудники КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский».

1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель - сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.

Задачи:

1. Сформировать систему мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создать благоприятные условия для ведения здорового и активного образа жизни сотрудников, благоприятную рабочую среду (сплочение коллектива).
3. Разработать и реализовать комплекс спортивных мероприятий, повышающий работоспособность сотрудников за счет их физической подготовленности.
4. Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах.
6. Укрепить физическое здоровье работников за счет проведения физкультурно-профилактических мероприятий, направленных на повышение двигательной активности.

1.2. Направленность, формы реализации Программы

Программа имеет три направления деятельности:

1. Организационные мероприятия:

- проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об их состоянии здоровья: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.;

- воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между работниками трудового коллектива;

- проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы;

- организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок;

- организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.;

- создание уголков здоровья.

2. Мероприятия оздоровительного блока (направлены на укрепление физического и психологического здоровья работников):

2.1. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:

- информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация лекций в области питания;

- «Чистая вода» - оснащение помещений Учреждения кулерами с питьевой водой;

- размещение информационных материалов для сотрудников по вопросам здорового питания в специально оборудованных местах для приема пищи;

- проведение тематических Дней здорового питания.

2.2. Мероприятия, направленные на борьбу с курением:

- мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров в местах общего пользования: проведение акции «Бросаем курить», оборудование в местах общего пользования зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы;

- проведение мероприятий в День отказа от курения;

- информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

2.3. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя:

- информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя;

- организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

2.4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:

- проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
- разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию;
- внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия;
- формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

3. Мероприятия спортивного блока (направлены на повышение физической активности сотрудников (физкультурно-спортивные мероприятия), к активному отдыху):

- разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;
- участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах;
- проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер»;
- участие в программе сдачи норм ГТО;
- организация Дней здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла»;
- проведение коллективного зимнего и летнего отдыха на свежем воздухе с применением активных игр (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивный тимбилдинг, мини-футбол, бадминтон, скандинавская ходьба, спортивное ориентирование и др.);
- посещение работниками Учреждения городских спортивных залов в нерабочее время («Фитнес», «Йога», «Кроссфит», тренажерный зал и др.);
- участие сотрудников в спортивных соревнованиях («Лыжня России», «Зимние гонки», «Зимние сани», «Летняя олимпиада» и др.), в ежегодной городской и районной спартакиадах;
- организация соревнований по настольным играм (дартс, шашки, шахматы, домино и др.).

Спортивные мероприятия проводятся в индивидуальной и групповой форме в соответствии с тематическим планом.

1.3. Этапы и сроки реализации Программы

Рабочий план Программы предполагает реализацию поставленных задач на трех этапах:

Подготовительный этап:

Организационный - планирование, координирование работы по Программе. Пропаганда корпоративного спорта через средства массовой информации. Опрос и вовлечение сотрудников в корпоративный спорт.

Основной:

Практический – проведение акций, выполнение физических упражнений, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Заключительный:

Аналитический – выявление качественных результатов (наблюдение, анкетирование, оценка потребностей и возможностей, прогнозирование дальнейшей спортивной деятельности).

Срок реализации Программы – 1 год.

2. Ресурсное обеспечение Программы

Информационно-методическое:

Разработана система пропаганды корпоративного спорта через средства массовой информации (СМИ), социальные сети, информационные стенды в учреждении.

Материально-техническое:

В процессе реализации мероприятий Программы используются материально-технические ресурсы Учреждения. В социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов оборудован зал для физкультурно-спортивных занятий, который оснащен спортивным оборудованием: мячами, гантелями, фитболами различных размеров, степ-платформами, гимнастическими ковриками, беговой дорожкой, велотренажером и двумя эллиптическими тренажерами.

При наличии материальной поддержки необходимо:

- производить частичную или полную компенсацию части затрат работников, на занятия физической культурой и спортом при условии их систематичности на городских объектах спорта любых форм собственности;
- приобрести спортивное оборудование и инвентарь для рекреационной зоны в Учреждении.

Организационно-управленческое:

Для реализации Программы проводится организация вебинаров, видео комплексов, GIF изображений упражнений корпоративного спорта, учитывая условия труда, обучение специалистов и подготовка физкультурных кадров.

Контроль и управление Программой осуществляет заместитель директора Учреждения Собецкая Татьяна Григорьевна (общее руководство, координация и контроль за реализацией программных мероприятий).

Кадровое обеспечение:

В реализации Программы принимают участие сотрудники Учреждения и волонтеры.

3. Ожидаемые результаты Программы

Оценка эффективности Программы проводится по качественным показателям.

При качественной оценке работы над Программой используются результаты, полученные в ходе наблюдения, беседы с сотрудниками после физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников Учреждения предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- приверженность к ЗОЖ;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение потерь по болезни;
- повышение имиджа Учреждения;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- снижение заболеваемости работников;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью;
- увеличение национального дохода.

4. План мероприятий Программы

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	<p>Опрос (анкетирование) работников для уточнения потребности, мотивации, уровня их возможности выполнения физических упражнений. Обработка данных. Проведение инструктажа с работниками</p>	Декабрь 2023 г.	<p>Методист М.В. Головня</p> <p>Заведующие: С.Н. Абрамова, И.Л. Ажиганова, О.К. Горшкова, А.В. Кашаева, О.А. Федорова</p>
2.	<p>Подготовка методик, программных физкультурно-спортивных мероприятий. Пополнение уголков здоровья</p>	Январь 2024 г.	Методист М.В. Головня
3.	<p>Приобретение физкультурно-спортивного оборудования, оснащение помещений для занятий физической культурой и спортом</p>	В течение 2024 г.	<p>Заместитель директора Т.Г. Собецкая</p> <p>Заведующий хозяйством Т.М. Соцкова</p>
4.	<p>Проведение акций, участие в оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	В течение 2024 г.	Заместитель директора Т.Г. Собецкая

5. Тематический план мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия				
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об их состоянии здоровья	Декабрь 2023 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня Заведующие: С.Н. Абрамова, И.Л. Ажиганова, О.К. Горшкова, А.В. Кашаева, О.А. Федорова
2.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	В течение года	Медицинские центры, поликлиники № 1, № 2 г. Минусинска	Медицинская сестра Г.В. Войцеховская
3.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В течение года	Поликлиники № 1, № 2 г. Минусинска	Медицинская сестра Г.В. Войцеховская
4.	Культурный досуг сотрудников (посещение музея, театра, выставок)	В течение года	Культурные центры г. Минусинска	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
5.	Пополнение уголков здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня
2. Мероприятия оздоровительного блока				
2.1. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию				
1.	Размещение информационных материалов (плакаты,	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня

	буклеты, листовки) в области питания (информирование работников об основах рациона здорового питания)			
2.	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
3.	День здорового питания	Октябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
2.2. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
4.	Акция «Бросаем курить»	Июль 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
5.	Мероприятия в День отказа от курения	Ноябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
6.	Размещение информационных плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах (информирование сотрудников о вредных воздействиях курения)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня
2.3. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
7.	Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (памятки, плакаты)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Методист М.В. Головня

8.	Консультации по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
9.	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
2.4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
10.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
11.	Мероприятия, направленные на противодействие профессиональному выгоранию	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
12.	Ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Психологи: З.А. Плеханова, Т.Д. Вдовиченко
3. Мероприятия спортивного блока				
1.	Десятиминутный комплекс упражнений на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
2.	Соревнования с использованием гаджета «шагомер»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
3.	Выполнение норм ГТО	Апрель-октябрь 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая

4.	Акции: «На работу пешком», «Мы за здоровый образ жизни», «Встань с кресла»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
5.	Коллективный зимний и летний отдых на свежем воздухе с применением активных игр: - зимние прогулки на лыжах; - летнее катание на велосипедах; - спортивное ориентирование; - скандинавская ходьба; - тимбилдинг	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
6.	Спортивные тренировки в нерабочее время («Фитнес», «Йога, тренажерный зал, «Кроссфит» и др.)	В течение года	Спортивные залы г. Минусинска	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
7.	Спортивные соревнования: - «Лыжные гонки»; - «Зимняя олимпиада»; - «Летняя олимпиада»	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
8.	Спортивное мероприятие «Лыжня России»	Февраль 2024 г.	Лыжня г. Минусинска	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
9.	Спартакиады (городская, районная)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая
10.	Соревнования (турниры) по настольным играм: - дартс; - шашки; - шахматы; - домино	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Минусинский»	Заместитель директора Т.Г. Собецкая

Список используемой литературы

1. Бехар Г., Голдстайн Д. Дело не в кофе. Корпоративная культура Starbucks. - СПб.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 33 с.
2. Иванова С. Корпоративная культура - эффективное средство мотивации сотрудников //Служба персонала. - 2005. № 9. – С. 4.
3. Кликавка, А. Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни / А.Е. Кликавка. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 50. - С. 22-24.
4. Колтан С.В., Конеева Е.В. Корпоративный спорт и его миссия. // Вестник Балтийского государственного университета им. И. Канта. 2014. № 5. – С. 11-12.
5. Литвинова О.П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121.
6. Максимов И.Б., Мамрукова И.В. Развитие корпоративного спорта как способ повышения производительности труда // Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23 марта 2017 г. / под ред. С.А. Курганского. Иркутск. 2017. – 293 с.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ (ред. От 27.12.2008) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Статья 20. Организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Интернет-ресурсы:

1. <https://inside-pr.ru/zhurnal/event/korp-sport/item/1118-s-chego-nachinalsya-korporativnyj-sport>
2. <http://www.gazpromlpg.ru/index.php?id=559>
3. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/