



Физическая активность: информационный бюллетень 2022 г.

Российская Федерация

Национальные рекомендации по вопросам физической активности в интересах здоровья

Национальные руководящие принципы (2022 г.) по вопросам физической активности были разработаны и дополнены Национальным медицинским исследовательским центром терапии и профилактической медицины Министерства здравоохранения Российской Федерации в целях разработки и реализации национальной политики в области профилактики неинфекционных заболеваний и укрепления общественного здоровья. Эти руководящие принципы согласуются с рекомендациями ВОЗ в отношении физической активности. В их основу также положен Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.

Целевые группы:

✓ ДЕТИ МЛАДШЕ 5 ЛЕТ	✓ ХРУПКИЕ/ОЧЕНЬ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (85 ЛЕТ И СТАРШЕ)
✓ ДЕТИ СТАРШЕ 5 ЛЕТ И ПОДРОСТКИ	✓ БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ
✓ ВЗРОСЛЫЕ (18–64 ГОДА)	✓ ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
✓ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (65 ЛЕТ И СТАРШЕ)	✓ ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ





ИСТОРИЯ УСПЕХА

Российская Федерация является давним партнером и активным участником деятельности Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и борьбе с ними. Это прочное и плодотворное сотрудничество сформировало платформу для выработки и реализации основанных на фактических данных национальных руководящих принципов по профилактике НИЗ и укреплению здоровья, в том числе и в области повышения уровня физической активности. Российская Федерация, изучив передовой опыт, утвердила собственные национальные рекомендации с учетом разработанных ВОЗ обновленных рекомендаций по физической активности.

Мониторинг и эпиднадзор в отношении физической активности

Секторы с системой эпиднадзора



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний и их факторов риска в регионах Российской Федерации (ЭССЕ-РФ)

Первый год – 2013 г.,
последний год – 2022 г.



ОБРАЗОВАНИЕ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА

НАИМЕНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Мониторинг реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни»

Первый год – 2020 г.,
последний год – 2022 г.



ТРАНСПОРТ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ (Росстат)

НАИМЕНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Выборочное наблюдение Росстата «Состояние здоровья населения» во всех регионах Российской Федерации, охватывающее 60 000 домохозяйств

Первый год – 2020 г.,
последний год – 2022 г.



ИСТОРИЯ УСПЕХА

«Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний и их факторов риска в регионах Российской Федерации» (ЭССЕ-РФ) представляет собой уникальное эпидемиологическое исследование, проведенное на случайной, репрезентативной выборке населения. Оценка уровня физической активности проводится с помощью Глобального вопросника по физической активности (GPAQ). Результаты этого исследования, так же как и результаты мониторинга федерального проекта «Спорт – норма жизни», в последующем используются для разработки муниципальных/региональных программ повышения уровня физической активности.

<https://cardiovascular.ejpub.ru/jour/article/view/3007/2352>
https://gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR20/PublishSite_2020/index.html
https://gks.ru/free_doc/new_site/zdor21/PublishSite_2021/index.html

Распространенность физической активности

Доступные оценки распространенности достижения рекомендованных уровней физической активности в стране в следующих возрастных группах:



ДЕТИ МЛАДШЕ 5 ЛЕТ



ДЕТИ СТАРШЕ 5 ЛЕТ
И ПОДРОСТКИ



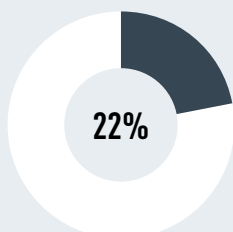
ВЗРОСЛЫЕ



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Расчетный уровень распространенности достаточной физической активности

11 лет



ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, 2013-2014 гг.

ЛИЦА
МУЖСКОГО
ПОЛА



26%

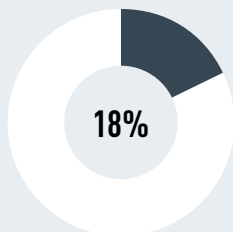
ЛИЦА
ЖЕНСКОГО
ПОЛА



18%

https://xn----7sbbfmfrfa0bihcnqnu5fvi.xn--p1ai/sites/default/files/news/2017/2017_06_29_conf_safe_sport/presentations/30_02_02_05_churganov.pdf

13 лет



ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, 2013-2014 гг.

ЛИЦА
МУЖСКОГО
ПОЛА



21%

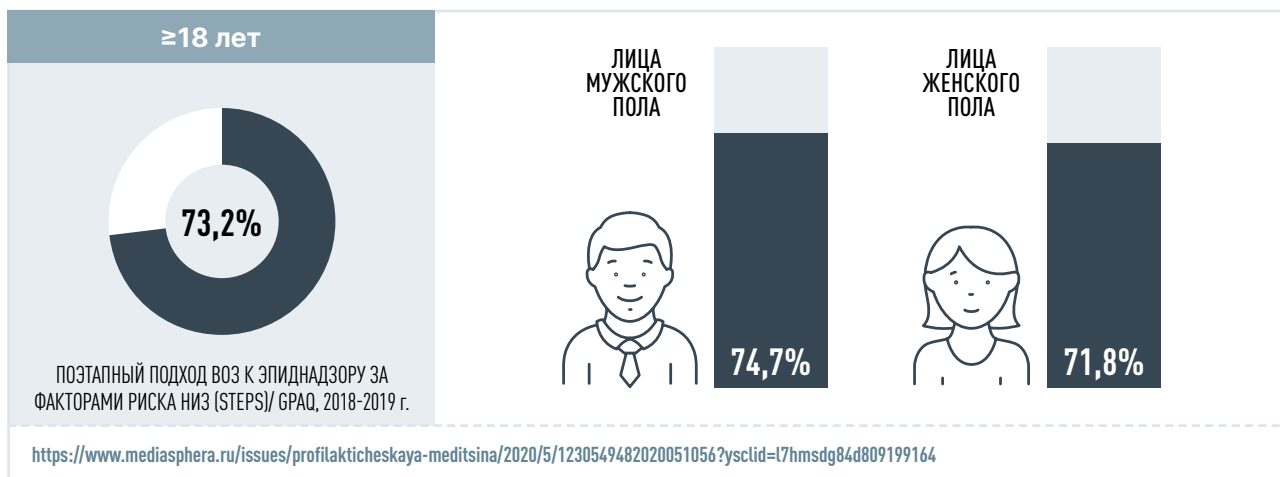
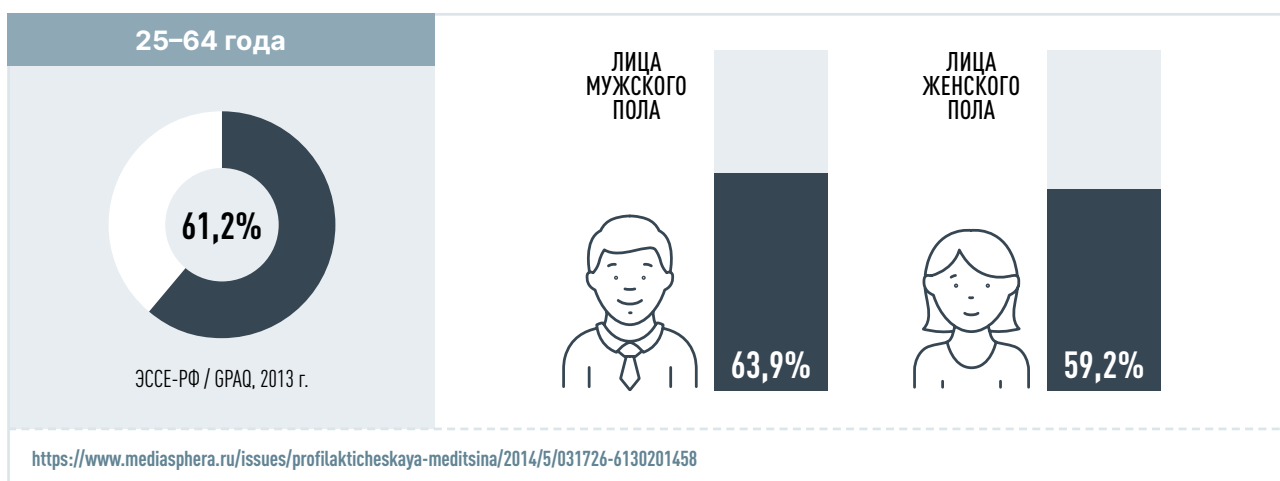
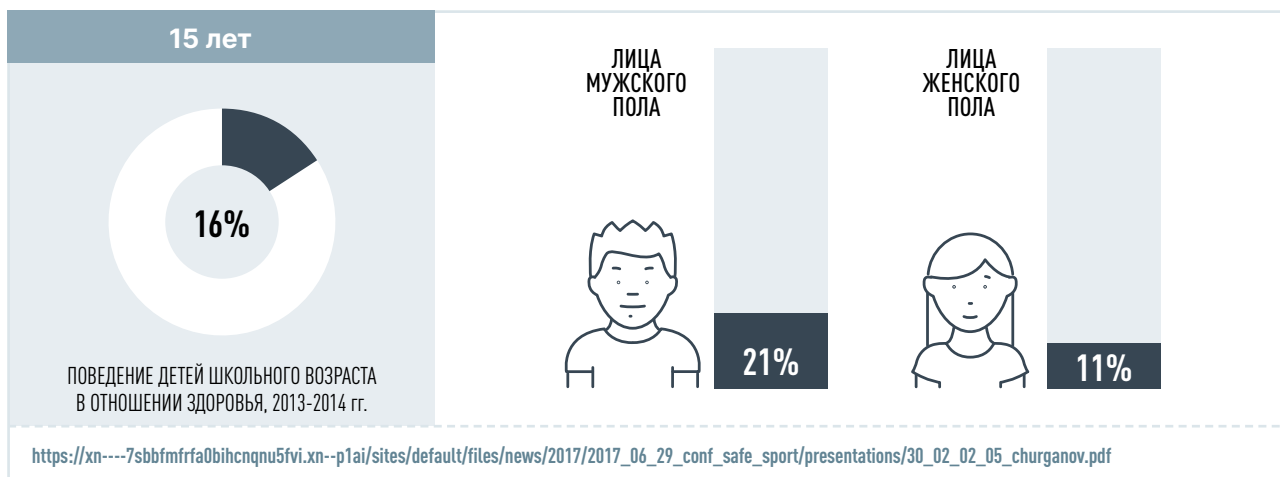
ЛИЦА
ЖЕНСКОГО
ПОЛА



15%

https://xn----7sbbfmfrfa0bihcnqnu5fvi.xn--p1ai/sites/default/files/news/2017/2017_06_29_conf_safe_sport/presentations/30_02_02_05_churganov.pdf

Расчетный уровень распространенности достаточной физической активности (продолжение)





Физическая активность: информационный бюллетень 2022 г.

Российская Федерация

Национальный государственный координационный механизм и руководство в отношении популяризации физической активности

В Российской Федерации с 2019 г. реализуются два федеральных проекта – «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни». Целью проектов является популяризация здорового образа жизни, что включает здоровое питание, повышение уровня физической активности, а также сокращение уровня потребления алкоголя, табачной и никотинсодержащей продукции. Достижение этой цели обеспечивается созданием условий, благодаря которым у всех категорий и групп населения появляются возможности для массовых занятий физкультурой и спортом, для чего необходимо увеличение числа спортивных сооружений, а также подготовка спортивного резерва. Руководство и финансирование обоих федеральных проектов обеспечивается на государственном уровне. В перечень учреждений, участвующих в проектах, входят министерства спорта, труда, финансов, экономического развития и образования, а также неправительственные организации, Российский союз промышленников и предпринимателей и др.

https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/zdorove_natsii

https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni

<https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/4>

<https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5>

Финансирование для популяризации физической активности в интересах здоровья

Секторы, которым целенаправленно выделяются бюджетные средства для популяризации физической активности



СПОРТ



ИСТОРИЯ УСПЕХА

Правительство выделило Министерству спорта бюджетные средства в целях оказания содействия строительству спортивных сооружений для детей и взрослых в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни». Уже введены в строй и работают около 77 спортивных сооружений, включая три крупных спортивных комплекса в Калужской, Самарской и Саратовской областях; 22 спортивных и восстановительных центра; 8 плавательных бассейнов; 4 крытых тренировочных катка; а также 40 открытых спортивных площадок, расположенных в шаговой доступности. На этапе строительства находятся 73 спортивных сооружения.

https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni

<https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5>

Ключевые аспекты политики

Национальная политика или планы действий по популяризации физической активности в интересах здоровья



1 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон устанавливает организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, а также определяет основные принципы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

<http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631>

2 | Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.

Стратегия направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Она также направлена на формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения. Она будет реализована путем создания необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта; повышения экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта; обеспечения прозрачности и честности соревновательного процесса, а также укрепления международного сотрудничества. Ведущим вектором Стратегии является межотраслевое и межведомственное взаимодействие, координация и консолидация деятельности заинтересованных федеральных, региональных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, общественных, научных и образовательных организаций, институтов гражданского общества и экспертного сообщества на всей территории Российской Федерации.

<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR10j29BM7zJBHXM05d.pdf>

3 | Федеральный проект «Спорт – норма жизни»

Целью проекта является создание условий для массовых занятий физкультурой и спортом для определенных групп населения путем увеличения числа спортивных сооружений, а также подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Целевые показатели включают систематическое вовлечение определенных групп граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом, а именно: 86% детей и молодежи (в возрасте 3–29 лет), 52% лиц среднего возраста (женщин в возрасте 30–54 лет; мужчин в возрасте 30–59 лет), а также 22% лиц старшего возраста (женщин в возрасте 55–79 лет; мужчин в возрасте 60–79 лет), что составляет 60% граждан.

https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni

<https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5>

4 | Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Целью программы является достижение национальных целей развития Российской Федерации, что включает укрепление здоровья и благополучия населения к 2030 г., в соответствии с Указом Президента Российской Федерации № 474 (от 21 июля 2020 г.). Целевой показатель данной программы – увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 г. К числу приоритетных направлений относятся повышение вовлеченности в занятия физической культурой и спортом среди детей, подростков, а также лиц с ограниченными возможностями, повышение доступности объектов спорта как в городской среде, так и в сельской местности, а также повышение качества физического воспитания и спорта.

<http://static.government.ru/media/acts/files/1202110060017.pdf>

<https://docs.cntd.ru/document/499091777>

Секторы, вовлеченные в выработку политики/плана действий*									
	1	2	3	4		1	2	3	4
 ЗДРАВООХРАНЕНИЕ	✓	✓	✓	✓	 ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	✓	✓	✓	✓
 ОБРАЗОВАНИЕ	✓	✓	✓	✓	 ГОРОДСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	✓	✓	✓	✓
 СПОРТ	✓	✓	✓	✓	 ТРАНСПОРТ	✓	✓	✓	—

Вовлеченные целевые группы									
	1	2	3	4		1	2	3	4
НАСЕЛЕНИЕ В ЦЕЛОМ	✓	✓	✓	✓	БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ	○	○	○	○
ДЕТИ МЛАДШЕ 5 ЛЕТ	○	○	○	○	СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ГРУППЫ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ДОХОДА	○	○	○	○
ДЕТИ СТАРШЕ 5 ЛЕТ И ПОДРОСТКИ	○	○	✓	✓	ЭТНИЧЕСКИЕ МЕНЬШИНСТВА	○	○	○	○
ВЗРОСЛЫЕ	○	○	○	✓	ЛИЦА, ЛИШЕННЫЕ СВОБОДЫ	○	○	○	○
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (65 ЛЕТ И СТАРШЕ)	○	○	✓	○	МИГРАНТЫ	○	○	○	○
ХРУПКИЕ/ОЧЕНЬ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (85 ЛЕТ И СТАРШЕ)	○	○	○	○	БЕЗРАБОТНЫЕ ЛИЦА	○	○	○	○
ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	○	○	○	✓					
ЛИЦА, ЖИВУЩИЕ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	○	○	○	✓					



План проведения оценки данной политики			
1	✓	2	✓
3	✓	4	✓

* Ключевые аспекты политики 1-4, см. стр. 6.

Спортивные клубы в интересах здоровья

В Российской Федерации широко внедрена сеть разнообразных спортивных учреждений (спортивно – оздоровительные комплексы, фитнес-клубы, спортивные центры и др.), деятельность которых регламентируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»



Статья 30.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» применима ко всем спортивным организациям, включая спортивные фитнес-центры и спортивные центры. Основными руководящими принципами являются:

- 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- 2) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- 3) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- 4) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);
- 5) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий;
- 6) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;
- 7) непрерывность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 8) содействие развитию всех видов и составляющих спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

<https://normasport.ru/>

<https://fssp.gov.ru/4618/>

<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR10j29BM7zJBHXM05d.pdf>

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56644-2015 устанавливает общие стандарты и требования к фитнес-услугам для населения в целом (утвержден Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 14 октября 2015 г. № 1564-ст). Данный документ содержит перечень требований для исполнителей, предоставляющих фитнес-услуги в отношении объема, безопасности и этичности физической активности, которая определена как комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и действий, направленных на формирование, поддержание и укрепление здоровья человека, его физическую реабилитацию, организацию и проведение физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов.

<https://base.garant.ru/71314770/#ixzz71m4AmgSy>

<https://meganorm.ru/Data2/1/4293758/4293758958.pdf>

Расширение доступа к спортивным залам для социально незащищенных групп

Люди старшего возраста с относительно низким социально-экономическим статусом

Лицам старшего возраста с относительно низким социально-экономическим статусом предоставляются материальные льготы, направленные на расширение доступа к спортивным залам, бесплатным услугам и образовательным мероприятиям. Финансирование подобных мероприятий осуществляется за счет налогов на доходы юридических и физических лиц, полученные в результате осуществления ими предпринимательской деятельности, затем вырученные средства идут на учреждение и поддержку физического воспитания детей, подростков, молодежи, трудоустроенных граждан, пенсионеров, а также лиц с ограниченными возможностями. Примерами подобных мероприятий являются: 1) вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом лиц с относительно низким уровнем дохода; 2) организация занятий на открытом воздухе, обустройство дворов и микрорайонов спортивными сооружениями (тренажерными залами, спортивными комплексами, велодорожками и т.д.); 3) социальная рекламная кампания, направленная на популяризацию здорового образа жизни, физической активности, предупреждение заболеваемости, пролонгирование активного долголетия, борьбу с наркотической зависимостью, курением, алкоголизмом и употреблением других опасных для здоровья веществ; 4) разработка гарантированных государством социальных стандартов в отношении физической активности (доступность, бесплатные услуги в области физической культуры и спорта на федеральном и муниципальном уровнях); 5) разработка региональных программ по развитию физической культуры и спорта для различных возрастных групп; 6) организация массовых спортивных мероприятий и соревнований; 7) организация бесплатных спортивных мероприятий в городских парковых зонах и их проведение с участием профессиональных фитнес-тренеров, инструкторов по йоге и танцам; 8) организация пеших прогулок по пешеходным зонам, походов на оборудованных площадках в парковых зонах и лесных массивах, а также другие рекреационные мероприятия.

<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>

<https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Ministry-0-1173-src-1631197511.7038.pdf>

ИСТОРИЯ УСПЕХА

В спортивной школе «Манеж» г. Санкт-Петербурга для детей, посещающих Центр социальной помощи семье и детям, еженедельно проводятся занятия по легкой атлетике. Целью этих занятий является развитие у детей интереса к занятиям спортом, привлечение их к занятиям в спортивной школе, а также укрепление здоровья и благополучия. В 2019 г. в каждом районе Москвы был открыт клуб «Активное долголетие». В настоящее время более 60 клубов предоставляют различные виды активного досуга (скандинавская ходьба, танцы, дыхательные упражнения, пение, йога, рисование, обучение базовым навыкам компьютерной грамотности, плавание и различные экскурсии), занятия проводятся опытными преподавателями и инструкторами. Клуб «Активное долголетие» является крупнейшим рекреационным, образовательным и досуговым проектом для граждан старшего возраста в Москве. Свыше 30 направлений активности открыто очно в каждом районе и онлайн.

<http://manezh-spb.ru/informatsiya/methodical/moseeva-metod>

<https://dolgoletie.mosreg.ru/>

<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>

Консультирование по направлениям физической активности и предписание физических упражнений

Врачи общей практики используют руководящие принципы для консультирования пациентов по вопросам физической активности. Пациенты получают рекомендации по повышению уровня их физической активности и устранению факторов риска развития неинфекционных заболеваний. Подобные консультации входят в круг должностных обязанностей врачей государственных медицинских учреждений, поэтому консультирование является бесплатным для пациентов. В частных медицинских и спортивных центрах пациенты оплачивают услуги, в том числе и консультирование по вопросам физической активности в интересах здоровья.

<https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/07/metodicheskie-rekomendaczii-po-povysheniyu-fizicheskoy-aktivnosti-a5-ispr.pdf>

Физическая активность и здоровье как элемент программ обучения работников здравоохранения

Работники здравоохранения, проходящие обучение в области физической активности и здоровья	ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ПОСЛЕВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР
 ВРАЧИ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ	✓	✓	✓
 ФИЗИОТЕРАПЕВТЫ	✓	✓	✓
 МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ	✓	✓	✓
 НУТРИЦИОЛОГИ/ДИЕТОЛОГИ	—	✓	✓
 ПСИХОЛОГИ	✓	✓	✓
 СПЕЦИАЛИСТЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	✓	✓	✓

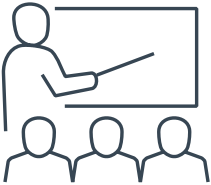
Данная учебная дисциплина является частью профильного обучения врачей. Рабочая программа дисциплины (модуля) носит название «Общественное здоровье и здравоохранение» (рассматривает предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний и недостаточную физическую активность). Это базовая часть программы ординатуры, являющаяся обязательной для освоения обучающимися.

https://education.gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/02/B1.B.3.1-02-i-ZO_ochnoe_2019_kardiologiya-SHepeL_AN.pdf

Уроки физической культуры в школах

Физическая активность в школах		
 Среднее число часов в неделю (обязательных)	3 НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	3 НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации») в действующий объем учебной нагрузки начального общего образования вводится третий час физической культуры, добавленный в октябре 2010 г. (10.5, ссылка 1).

Физическая активность и здоровье как элемент подготовки учителей физической культуры			
 УЧИТЕЛЯ	ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ 	ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ПОСЛЕВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ  	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР 

Оценка качества уроков физической культуры

Качество уроков оценивается в соответствии с положениями главных нормативных документов, принятых на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ

<https://normativ.kontur.ru/document?documentId=424374&moduleId=1>

Помимо этого, Приказ № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 г. позволил привлечь к указанной работе Министерство образования Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту и Российскую академию образования. Целью Приказа является осуществление постоянного контроля за соблюдением в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования положений Федерального закона от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и нормативных актов Министерства образования, Министерства здравоохранения и Госкомспорта России (в части организации процесса физического воспитания обучающихся и врачебно-педагогического контроля за ним).

<https://normativ.kontur.ru/document?documentId=61743&moduleId=1>

<https://classinform.ru/fgos/49.02.01-fizicheskaia-kultura.html>

Кроме того, Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяет систему оценки возможностей учащихся для правильного подбора объема двигательной активности с целью развития их физических возможностей и оздоровления и предписывает систему итоговой аттестации.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/19/pismo-minobrazovaniya-rf-ot-31-10-2003-n-13-51-263123>

<https://legalsacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rf-ot-08102010-n-ik-149419/>

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=1637214>

Секторы, принимающие участие в формировании учебных программ по физическому воспитанию



✓ ОБРАЗОВАНИЕ



✓ СПОРТ



✓ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

<https://base.garant.ru/70291362/>

Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

<https://base.garant.ru/6150599/>

Популяризация физической активности на базе школ



ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН
В ШКОЛАХ



ВО ВРЕМЯ
УРОКОВ



ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ПОДВИЖНОСТЬ ПО ДОРОГЕ
В ШКОЛУ И ИЗ ШКОЛЫ

Физическая активность во время уроков: нормативные акты в данной области отсутствуют, однако физкультминутки проводятся в некоторых школах Московской области и других регионов Российской Федерации.

Описание популяризации физической активности на базе школ

Ряд нормативно-правовых актов регламентирует организацию внеурочной физической и рекреационной деятельности для учеников, в том числе во время перемен между уроками. В качестве примера, Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»), а также глава 10 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 14.07.2022 г.) – «Дополнительное образование»: статья 75. Помимо этого, имеется Положение Департамента образования города Москвы (2019 г.) об организации внеурочной деятельности обучающихся и методике организации физкультурно-оздоровительной работы.

Программы внеурочных физкультурных мероприятий для детей

Для обучающихся в свободное от уроков время организуются занятия физической культурой и рекреационные мероприятия: Приказ Минспорта России № 718 (25.09.2020 г.) «Об утверждении Методических рекомендаций по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства, отдыха и трудовой деятельности граждан в организациях различных форм собственности» (<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-organizatsii-fizkulturno-sportivnoi-raboty-po-mestu-zhitelstva-otdykha/>); Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ») (<https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-14122015-n-09-3564/>). Глава 10 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 14.07.2022 г.) содержит информацию о дополнительном образовании для детей, направленном на популяризацию физической активности и спорта, в соответствии со статьей 75 (https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-10/statja-75/#100997).

Более того, Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает в пункте 7 части 1 статьи 34 академические права обучающихся на зачет в установленном законом порядке результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Например, если ребенок проходит обучение в школе олимпийского резерва, то посещаемые в этой организации занятия могут быть засчитаны в качестве часов внеурочной деятельности в области спорта и здоровья в соответствии с общеобразовательными нормами (<https://base.garant.ru/70291362/>).

Одним из основных документов, устанавливающих параметры развития физкультурно-спортивной работы в муниципальных образованиях, в том числе для детей и молодежи, являются «Методические рекомендации по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства, отдыха и трудовой деятельности граждан в организациях различных форм собственности». Методические рекомендации направлены на создание комфортной среды, способствующей комплексному и устойчивому развитию муниципальных образований в части привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, активному здоровому образу жизни, через развитие уличной детской спортивно-игровой и спортивной инфраструктуры (<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-organizatsii-fizkulturno-sportivnoi-raboty-po-mestu-zhitelstva-otdykha/>).

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Опрос в старших классах школ Великого Новгорода

В опросе приняли участие 76 учащихся (48 девушек и 28 юношей) старших классов трех школ. На территории одной из школ есть большая велопарковка, на территории второй школы – маленькая велопарковка, территория третьей школы не оснащена велопарковкой. Учащиеся обозначили отсутствие инфраструктуры, в частности велодорожек и мест для парковки, в качестве препятствия для езды в школу на велосипеде. Они также отметили и другие ограничения, которые могут быть легко устранены местными органами власти, в том числе с помощью информационно-пропагандистских кампаний по вопросам активных способов передвижения, направленных на побуждение учащихся к пешей ходьбе и езде на велосипеде до школы и домой.

<https://gpcvn.ru/1648>

Школы Новосибирска

Активисты городского велодвижения вместе с учениками одной из новосибирских школ исследовали популярные маршруты, которыми ученики ездят на уроки, оценили их с точки зрения безопасности и удобства. Ученики и активисты планируют усовершенствовать путь до школы с помощью дорожных знаков и необходимой разметки, чтобы содействовать передвижению на велосипеде до школы и домой большего количества учащихся.

<https://nsknews.info/materials/v-shkolu-na-velosipede-ucheniki-i-obshchestvenniki-vybirayut-bezopasnye-marshruty-164941/>



Национальный транспортный опрос

Несмотря на отсутствие в Российской Федерации национального опроса о транспортной мобильности граждан, охватывающего ходьбу пешком и езду на велосипеде, существуют отдельные оценочные исследования транспортной мобильности населения в целом. Наблюдается увеличение числа велодорожек, мест для пешеходных прогулок, а также парковочных мест для велосипедов и скутеров. Примером подобного опроса является «Анализ мобильности москвичей» от 7 июля 2021 г.

https://genplanmos.ru/publication/2021_07_07_analiz-mobilnosti-moskvichey/

Инфраструктура для обеспечения физической активности во время отдыха

Находят систематическое применение «Европейские руководящие принципы по развитию инфраструктуры для обеспечения физической активности во время отдыха»

В целях совершенствования методического обеспечения организации физической активности и спорта Министерство спорта утвердило Приказ от 25.09.2020 г. № 718 «Методические рекомендации по организации и методическим основам физкультурно-спортивной работы», охватывающие подобные работы по месту жительства, отдыха и трудовой деятельности граждан и организаций в различных формах собственности». Методические рекомендации направлены на обеспечение создания комфортной среды, способствующей комплексному и устойчивому развитию муниципальных образований в части привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, активному здоровому образу жизни. Методические рекомендации представляют собой совокупность положений, определяющих основные параметры развития физкультурно-спортивной работы в муниципальных образованиях, исходя из прогнозируемой численности жителей населенного пункта, категории населенного пункта, количества имеющихся и необходимых спортивных объектов, гарантирующих упрощение доступа к физической активности и спорту всем жителям.

<https://nalogcodex.ru/zakonodatelstvo/prikaz-minsporta-rossii-ot-25.09.2020-n-718>

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Исследование «Разработка и апробирование инструмента оценки муниципальной инфраструктуры, влияющей на поведенческие факторы риска сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний» содержит оценку фактического состояния инфраструктуры ряда муниципалитетов в Свердловской области с помощью разработанного специализированного программного обеспечения в рамках комплексной системы оценки единой профилактической среды, влияющей на здоровье населения. Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной обеспеченности и доступности спортивных объектов для проживающего в изучаемых муниципалитетах населения, что является препятствием для повышения уровня физической активности населения на этих территориях.

<https://cardiovascular.elpub.ru/jour/article/view/3268>

Популяризация физической активности на рабочих местах

Национальные руководящие принципы или программа по популяризации активных способов передвижения до места работы (таких как ходьба пешком и езда на велосипеде)

Корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работающих» содержат перечень мероприятий по профилактике факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья на рабочих местах. Министерство здравоохранения Российской Федерации в 2019 г. одобрило разработку методических материалов по «Укреплению здоровья работающих». Руководство подобного характера предназначено для практического использования специалистами при разработке программ, направленных на профилактику неинфекционных заболеваний и популяризацию здорового образа жизни среди работников в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Оно также облегчает оценку программ путем использования научного подхода. В соответствии с результатами оценки, наиболее успешные программы включены в библиотеку наиболее эффективных практик применения корпоративных программ в различных сферах для дальнейшего распространения на территории Российской Федерации. В 2021 г. Федеральным законом от 5 апреля 2021 г. № 88-ФЗ «О внесении изменений в статью 219 части второй Налогового кодекса Российской Федерации в части предоставления социального налогового вычета в сумме, уплаченной налогоплательщиком за оказанные ему физкультурно-оздоровительные услуги» был введен налоговый вычет в размере затрат на занятия физкультурой и спортом в спортивных организациях. Так, в 2023 г. можно получить социальный налоговый вычет на занятия спортом: за тренажерный зал, занятия фитнесом и за оплату других физкультурно-оздоровительных мероприятий по расходам 2022 г. и позднее. Согласно новому пункту 7 части 1 ст. 219 Налогового кодекса Российской Федерации вычет предоставляется в сумме расходов, уплаченных налогоплательщиком за физкультурно-оздоровительные услуги, оказанные спортивными организациями или индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности: ему самому, его детям (в том числе усыновленным) в возрасте до 18 лет (до 24 лет, если дети (в том числе усыновленные) являются обучающимися по очной форме обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность), подопечным в возрасте до 18 лет физкультурно-спортивными организациями, индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности. При этом и сами физкультурно-оздоровительные услуги, и организации, оказывающие такие услуги, должны отвечать определенным требованиям.

https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/046/785/original/Корпоративные_модельные_программы_Укрепление_общественного_здоровья.pdf?1565881637

Национальные руководящие принципы или программа по популяризации физической активности на рабочих местах

Корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работающих» содержат практики корпоративных программ повышения показателей физической активности. В том числе:	 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ТРЕНИРОВАННОСТИ РАБОТНИКОВ	 ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНДНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТ-БРЕЙКОВ	 «НЕДЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»	 МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «ГЛОБАЛЬНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ ПО ХОДЬБЕ», «ДЕРЕВО ЖИЗНИ»

https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/046/785/original/Корпоративные_модельные_программы_Укрепление_общественного_здоровья.pdf?1565881637

**ИСТОРИЯ УСПЕХА****Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья работников**

Министерство здравоохранения совместно с Национальным медицинским исследовательским центром терапии и профилактической медицины, Российским союзом промышленников и предпринимателей, экспертным и бизнес сообществом разработало библиотеку корпоративных программ укрепления здоровья работников в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», который, в свою очередь, является частью национального проекта «Демография». Библиотека корпоративных программ содержит практики по укреплению здоровья на рабочем месте, которые уже используются российскими и зарубежными компаниями. Библиотека регулярно обновляется.

https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/046/753/original/Библиотека_корпоративных_программ.pdf?1565693486

Вмешательства для людей старшего возраста по месту жительства**Национальные руководящие принципы или программа для вмешательств по месту жительства в целях популяризации физической активности среди людей старшего возраста**

Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» является частью межведомственной программы, направленной на создание условий для активного долголетия, высокого качества жизни граждан старшего возраста, а также мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения»

<https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Ministry-0-1173-src-1631197511.7038.pdf>

Проект «Человек идущий» реализуется Благотворительным фондом Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни». Проект призван мотивировать людей среднего и старшего возраста к повышению ежедневной двигательной активности.

<https://xn--b1aebpbhceg4a4dxb9a.xn--p1ai/>

Пешие прогулки в пригородах

<https://mosreg.ru/sobytiya/novosti/news-submoscow/aktivnoe-dolgoletie-kak-rabotaet-proekt-dlya-pozhilykh-zhitelei-podmoskovya>

Московское долголетие

<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>

Приоритетный региональный проект «Активное долголетие в Новгородском муниципальном районе» реализуется на территории Новгородского района с целью вовлечения людей старшего возраста в систематические занятия физической культурой, развития социальной активности и повышения качества жизни данной категории населения.

<https://xn---8sbeefyhce0ajccahxgn.xn--p1ai/regional-nye-proekty-aktivnoe-dolgoletie.html>

Активное долголетие в Чувашской Республике

<https://sport.cap.ru/sport/fizicheskaya-kul'tura-i-massovij-sport/aktivnoe-dolgoletie>

Национальная кампания по повышению информированности в вопросах физической активности

В рамках федеральных проектов «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни» Министерство здравоохранения, Министерство спорта, Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Министерства здравоохранения и др. проводят информационно-коммуникационные кампании, направленные на повышение информированности населения в вопросах профилактики и повышения уровня физической активности, в которые включены видео- и аудиоклипы с телеэфиров и радиопередач, а также статьи печатных изданий и посты в социальных сетях.

Портал о здоровом образе жизни: официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

<https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>

<https://xn--b1aebpbhceg4a4dxb9a.xn--p1ai/>

Средства массовой информации, вовлеченные в реализацию национальных кампаний



ТЕЛЕВИДЕНИЕ



РАДИО



ПЕЧАТНЫЕ
ИЗДАНИЯ



СОЦИАЛЬНЫЕ
СЕТИ



ПУБЛИЧНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ДЕЯТЕЛИ



ИСТОРИЯ УСПЕХА

Цель конкурса «Ты в игре» заключается в поиске и поддержке ярких спортивных проектов, направленных на приобщение населения к большему участию в различных формах физической активности (в свободное время), а также массовых видах спорта для улучшения образа жизни, в частности путем реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни», который является важной составляющей национального проекта «Демография».

<https://xn--80aapamcavoccigmpc9ab4d0fkj.xn--p1ai/projects/specnac/ty-v-igre/>