### «Утверждаю»

### Директор НПФЗОЖ

**\_\_\_\_\_\_Ж.Е.Баттакова**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2018г.**

**Национальная программа республиканской спартакиады**

**«Здоровый доктор – здоровый пациент», приуроченной к Дню медицинских работников с 17 мая по 17 июня 2018 года**

**Целевая группа** - медицинские работники, медицинское сообщество, преподавательский состав, студенты медицинских колледжей, ВУЗов.

**Актуальность**

В рамках реализации Государственной Программы развития здравоохранения «Денсаулық» на 2016-2019 годы, утвержденной Указом Президента Республики Казахстан от 15 января 2016 года №176, в республике с 17 мая по 17 июня проводится республиканская спартакиада медицинских работников, приуроченная к Дню медицинского работника с девизом **«Здоровье для всех!»**

Физическая активность – это важный фундамент здоровья на протяжении всей жизни. Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний.

Несмотря на общеизвестную пользу физической активности, во всем мире рекомендуемых уровней физической активности не достигает одна треть взрослых. Причины недостаточной физической активности в основном порождены системными и средовыми факторами, которые постепенно придают повседневным условиям жизни и работы все более сидячий характер. Увеличились расстояния между местами проживания, работы, местами для проведения досуга и магазинами, и в результате люди стали больше пользоваться автомобилями.

В целях укрепления здоровья населения республики важна роль имиджа медицинских работников, демонстрирующих приверженность к достаточной физической активности: пропаганда рекомендации ВОЗ для каждой возрастной группы населения по увеличению физической активности в повседневной жизни путем привлечения средств массовой информации, неправительственных организации, работодателей и других заинтересованных лиц.

**Цели и задачи**

Основной **целью**  Национальной программы **«Здоровый доктор – здоровый пациент»** является повышение информированности о значимости достаточной физической активности среди медицинских работников, мобилизация медицинской общественности к занятиям физической активностью, формирование солидарной ответственности медицинских работников за свое здоровье, а также популяризация физической активности и спорта среди населения.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья медицинских работников путем повышения физической активности с учетом рекомендации ВОЗ.

2. Популяризация активного образа жизни населения путем пропаганды физкультуры и спорта.

3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок среди населения.

4. Формирования потребности к занятиям физической культурой и спортом.

**Основные принципы**

Программа основывается на следующих принципах:

*Сознательность* - обеспечение сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями среди населения для создания достаточно сильных и устойчивых стимулов, побуждающих их годами уделять время для занятий физическими упражнениями и спорту.

*Активность* **-** обеспечение достаточной степени включения населения в процесс физического совершенствования.

*Наглядность* **–** обеспечение практической наглядности в процессе физического воспитания.

*Доступность и индивидуализация* **-** обеспечение оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность региональных Управлений здравоохранения, организаций ПМСП, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Астана, Алматы, департаментов КООЗ областей и городов Астана и Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Мероприятия для целевой группы -** медицинские работники, медицинское сообщество, преподавательский состав, студенты медицинских колледжей, ВУЗов.

**Правила проведения**

**республиканской спартакиады среди медицинских работников**

**СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

***СРОКИ: Соревнования среди медицинских работников проводятся в 4 этапа:***

*•* 1 этап соревнований - **отборочный.** Проводится среди отделов или отделений медицинских организаций районов и городов Казахстана (17-20 мая 2018 года).

• 2 этап соревнований - **предварительный.** Проводится среди медицинских организаций районов и городов Казахстана (21 мая – 27 мая 2018 года).

• 3 этап - **региональный.** Проводится среди победителей 2 этапа соревнований (с 28 мая – 3 июня 2018 года).

• 4 этап - **финальный.** Проводится среди победителей регионального этапа. (областная спартакиада 4-15 июня 2018 года).

• **Торжественное Закрытие** Спартакиады состоится 15 июня 2018 года

***МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Спортивные соревнования рекомендуется проводить в спортивных залах, на стадионах, в парках.***

**ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

* Управление здравоохранения
* Медицинские организации
* ЦФЗОЖ областей, гг.Астана и Алматы

**Партнеры:** Акиматы областей, гг.Астана, Алматы; Управление физкультуры и спорта; Представители профсоюзного комитета медицинских работников; НПО; СМИ.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в Спартакиаде допускаются медицинские работники, медицинское сообщество, преподавательский состав, студенты медицинских колледжей, ВУЗов.

Желающим необходимо заполнить заявку на участника и получить допуск на участие в соревновании. При отсутствии у лиц допуска или участия лиц не работающих в медицинской сфере, участник(и) сразу выбывают из игры, а главные врачи и директора медицинских организаций будут нести ответственность за нарушение правил игры.

Заявки на участие в соревнованиях, подаются главному судье за неделю до начала соревнований, но не позднее, чем за день до соревнований.

**ВИДЫ СПОРТА, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В ПРОГРАММУ СПАРТАКИАДЫ**

1. Мини-футбол среди мужчин

2. Волейбол среди мужчин

3. Волейбол среди женщин

4. Баскетбол среди мужчин

5. Баскетбол среди женщин

6. Легкоатлетическая эстафета 4\*100 м среди мужчин

7. Легкоатлетическая эстафета 4\*100 м среди женщин

8. Легкая атлетика на 1000 мсреди мужчин

9. Легкая атлетика на 800 мсреди женщин

10. Перетягивание каната

11. Настольный теннис (пинг-понг)

12. Армреслинг

13. Шахмат

14. Казахская борьба

15. Подкидывание лянги

16. Асык ату

17. Кыз қуу

18. Кокпар

19. Тогыз қумалак

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

* Провести торжественное открытие спартакиады медицинских работников с приглашением представителей местных исполнительных органов, знаменитых личностей, известных спортсменов региона;
* Создать рабочую группу по проведению Республиканской спартакиады медицинских работников. В состав рабочей группы включить представителей местных исполнительных органов, знаменитых руководителей области (городов), управления физической культуры и спорта, известных спортсменов региона, представители профсоюзного комитета медработников.
* Разработать план мероприятий, с утверждением его в областном (городском) управлении здравоохранения.
* Создать судейские бригады по отдельным видам спорта;
* Создать сборные команды по разным видам спорта и обеспечить их соответствующей спортивной формой и спортивным инвентарем;
* Подготовить для награждения победителей дипломы, грамоты, памятные призы (ценные подарки, кубки, спортинвентари);
* В рамках спартакиады медицинских работников обеспечить участие заинтересованного населения, в том числе детей и подростков;
* Обепечить участие всех медицинских организаций. В случае отсутствия той или иной организации, в командном зачете дополнительно получают штрафные очки, которые засчитываются при подведении итогов спартакиады.
* Обеспечить дежурство бригады скорой помощи во время проведения соревнований.
* Обеспечить освещение спартакиады в средствах массовой информации.
* Наградить дипломами I, II, III степени установленного образца команды районных (городских) медицинских организаций, занявших I, II, III места. Наградить лучших игроков финальных соревнований памятными призами.
* Заполнить заявку на участника и получить допуск на участие в соревновании.
* Направить в НЦПФЗОЖ сводный отчет о проведении спартакиады медицинских работников к 27 июня 2018 года.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**И УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

***Правила проведения спартакиады медицинских работников по следующим видам спорта:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид спорта** | **Всего** | **мужчины** | **женщины** |
| 1 | Мини-футбол среди мужчин | 10 | 10 | - |
| 2 | Волейбол среди мужчин | 10 | 10 | - |
| 3 | Волейбол среди женщин | 10 | - | 10 |
| 4 | Баскетбол среди мужчин | 10 | 10 | - |
| 5 | Баскетбол среди женщин | 10 | - | 10 |
| 6 | Легкоатлетическая эстафета 4\*100 мсреди мужчин | 4 | 4 | - |
| 7 | Легкоатлетическая эстафета 4\*100 м среди женщин | 4 | - | 4 |
| 8 | Легкая атлетика на 1000 мсреди мужчин | 3 | 3 | - |
| 9 | Легкая атлетика на 800 мсреди женщин | 3 | - | 3 |
| 10 | Перетягивание каната | 8 | 4 | 4 |
| 11 | Настольный теннис(пинг-понг) | по согласованию |  |  |
| 12 | Армреслинг | по согласованию |  |  |
| 13 | Шахмат | по согласованию |  |  |
| 14 | Казахская борьба | по согласованию |  |  |
| 15 | Подкидывание лянги | по согласованию |  |  |
| 16 | Асыкату | по согласованию |  |  |
| 17 | Кокпар | по согласованию |  |  |
| 18 | Тогыз кумалак | по согласованию |  |  |

**Мини-футбол.** Команда должна состоять из 10 игроков (5 игроков в поле, 1 вратарь и 4 дополнительных игрока) и тренер-представитель. Продолжительность игры для команд устанавливаются: 20 минут (2 тайма по 10 минут). Соревнования на всех этапах проводятся по «олимпийской системе», с выбыванием. Победители определяются по наибольшему количеству набранных очков. За победу начисляется 3 очка, ничья - 1 очко, поражение - 0. В случае ничейного результата матча, победитель определяется при помощи серии 6-ти метровых штрафных ударов (по 3 удара от каждой команды, далее - до первого промаха). В результате соревнований определяются лучшие игроки первенства: «Лучший нападающий», «Лучший защитник», «Лучший вратарь».

**Волейбол.** Команда должна состоять из 10 игроков (6 игроков в поле и 4 дополнительных игрока). Игра состоит из 3-х партий, при результате 2:0 игра останавливается. Игра доходит до 15 очков: тайм-брейк.

**Баскетбол.**Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — [забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29) и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) – [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко.

**Легкоатлетическая эстафета 4100 м.** Состав команды 4 человека, возраст не имеет значения, ни для мужчин, ни для женщин.

**Легкая атлетика.** Состав команды: 3 мужского пола и 3 женского пола, тренер-представитель. Дистанции для мужчин 1000 м., для женщин 800 м. Определяются победители и призеры среди мужчин и женщин по лучшему времени, показанному на дистанции.

**Перетягивание каната.** Команда состоит из 5-8 человек от каждой организации.

**Настольный теннис (пинг-понг).** Участвуют желающие. Победители определяются по очкам.

**Армреслинг.** Участвуют желающие. Победители определяются по очкам.

**Шахмат.** [Настольная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух [соперников](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA). Игрок, поставивший мат, выигрывает.

**Казахская борьба.** 1этап - Участвуют по 1 человеку от каждой организации.

2 этап - Участвуют победители 1 этапа. 3 этап - Участвуют победители 2 этапа. Финал - Определение победителей, занявших I, II, III место.

**Подкидывание лянги.** Участвуют желающие. Победитель определяется по максимальному количеству подкидываний.

**Асык ату.** Команды состоят из 3-х человек от каждой организации. На площадке рисуется полоса кона. На это место каждый участник ставит по два асықа. В 5 метрах от полосы кона проводится полоса, с которой метается сака, выбивающий выстроенные асықи. Участники должны по очереди сбивать с этой полосы выстроенные на коне асықи на расстояние более 50 сантиметров. Пятка игрока, метающего асық, не должна преступать линию стрельбы. Выбитый асық будет принадлежать участнику, который сбил его. Если он не сможет его выбить, задетый асық будет выставлен заново, после чего бросать будет следующий участник. Игра продолжается по очереди. Победителем признается участник, набравший большее количество асықов.

**Кокпар.** Участвуют желающие (мужчины). Кокпар — это симбиоз скачек, борьбы и игры. Всадники борются за тушу козла — нужно завладеть тушей козла, добраться с ней за несколько километров до условного места, после чего противники уже не имеют права бороться за неё. В современном спортивном кокпаре необходимо захватить тушу, удержать её и забросить в «казандык» (ворота) команды соперника.

**Тогыз кумалак.** Участвуют два игрока у каждого из которых на доске есть по 9 лунок (то есть всего 18 лунок, называемых «отау») расположенных друг напротив друга. Каждая лунка имеет свое название 1 - арт, 2 - тектурмас, 3 - атотпес, 4 - атсыратар, 5 - бель, 6 - бельбасар, 7 - кандыкакпан, 8 - кокмоин, 9 - мандай. Помимо этого на доске есть еще две накопительные лунки, называемые «казан». У каждого из игроков в начале игры имеется по 81 шарику своего цвета, то есть по 9 шариков для 9 лунок. Главная задача игры - перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан». Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочерёдно. Если в лунках одного из игроков не останется ни одного шарика, то его соперник все шарики своего ряда переносит в свой казан. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).

***Подведение итогов спартакиады - к 15 июня 2018 года.***

**НАГРАЖДЕНИЕ**

Награждение участников соревнований происходит по завершении спартакиады на торжественном закрытии.

Команды, ставшие победителями по видам спорта и занявшие призовые места (1-3), награждаются кубком и грамотой, занявшие вторые и третьи места награждаются грамотой.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: Пропаганда активного образа жизни среди населения, повышение осведомленности населения о роли физической активности и спорта в сохранении и укреплении здоровья, формирование среди населения солидарной ответственности за свое здоровье, а также мобилизация медицинской общественности к занятиям физической активностью.

**Форма проведения мероприятий для освещения**:

**-**выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;

-публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

-ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

-распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике онкологических заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, СУЗах и ВУЗах, в местах массового нахождения людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

-размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового нахождения людей.

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в НЦПФЗОЖ к 27 июня 2018 года** в печатном и электронном форматах

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках;

- таблицы в формате Excell, согласно Приложения 1.

**Разработчик:** Акимбаева А.А. **-** врач-специалист отдела "Здоровая семья и охрана репродуктивного здоровья"

**Согласовано:**

Медеубаева К.К. - руководитель отдела «Здоровая семья и охрана репродуктивного здоровья»

Мукашева С.Б. - заместитель директора НЦПФЗОЖ по профилактическим программам

отв: anar\_a29@mail.ru

тел:+7 727 291 10 83