



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

# ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ»

#ТРУДОВЫЕРЕЗЕРВЫ

#TRUREZ

#ВКЛЮЧАЙРЕЗЕРВЫ

 TRUREZ.RU

 VFSO.TRUREZ

 VFSO\_TRUREZ

 @TRUDOVYE\_REZERVY

 T.ME/TRUREZ



## ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ

Лидер корпоративного  
спорта в России



### Создание

1943

21 июля

Распоряжением Совета народных комиссаров СССР было создано Добровольное спортивное общество «Трудовые резервы» (ДСО)

### Упразднение

1992

Деятельность Добровольно- спортивного общества приостановлена, а сама организация упразднена

### Возрождение

2018

13 марта

Возрождено по поручению Президента России В.В. Путина и названо Всероссийским физкультурно-спортивным обществом «Трудовые резервы»

21 июля

ВФСО «Трудовые резервы» отметило 75-летний юбилей

### Развитие

2024

Вовлеченность 55% сотрудников корпораций к занятиям спортом  
Открытие 600 ФСК по всей стране



# Результаты 2019 года

**22** мероприятия федерального и  
регионального уровня

Разыграно более **2.000** комплектов

медалей по **30** видам спорта

**>12.000** участников корпоративных  
соревнований

**20.000** зрителей / болельщиков

**>200** объектов задействовано для про-  
ведения мероприятия

















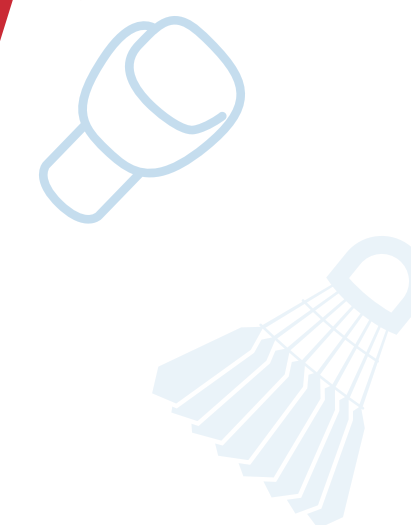




# корпоративные игры ВФСО «Трудовые резервы»

30  
ВИДОВ  
спорта

- МИНИ-ФУТБОЛ
- БАСКЕТБОЛ
- ВОЛЕЙБОЛ
- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
- ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- ШАШКИ
- ШАХМАТЫ
- НАРДЫ
- ДАРТС
- АРМРЕСТЛИНГ
- ГИРЕВОЙ ЖИМ
- НАРОДНЫЙ ЖИМ
- ОТЖИМАНИЯ (ЖЕНЩИНЫ)
- ПОДТЯГИВАНИЕ (МУЖЧИНЫ)
- КРОССФИТ
- ГТО
- ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА
- ПЛАВАНИЕ
- ПАРУСНАЯ РЕГАТА
- ТУРИЗМ
- АЛЬПИНИЗМ
- БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ
- КИБЕРСПОРТ





# Календарь мероприятий 2020 года

**>70** мероприятий федерального уровня  
и регионального уровня

**>12.000** комплектов медалей  
по 30 видам спорта

**> 60.000** участников корпоративных  
соревнований

**100.000** зрителей / болельщиков

**> 1000** спортивных объектов планиру-  
ется задействовать для проведения спор-  
тивных мероприятий

КОРПОРАТИВНЫЕ ФЕСТИВАЛИ – ТИТУЛЬНЫЕ  
СОРЕВНОВАНИЯ ВФСО «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ»

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОПОРАТИВНАЯ  
СПАРТАКИАДА С ПРОВЕДЕНИЕМ ОТБОРОЧНЫХ  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ КОРПОРАТИВНЫХ ИГР

СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ КЛАСТЕРОВ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО  
ВИДАМ СПОРТА

СПЕЦПРОЕКТЫ















# Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта

Под председательством Владимира Путина 10 октября в Нижнем Новгороде состоялось заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта.

- Президент России  
Владимир Владимирович Путин

“

Необходимо также организовывать и системно **поддерживать физкультурно-спортивные клубы** по месту жительства и работы. Возможно, стоит подумать о введении в штатное расписание трудовых коллективов и муниципальных организаций ставок инструкторов по спорту и, конечно, о мерах стимулирования занимающихся спортом работников и работодателей.

”

- Губернатор Приморского края  
Олег Николаевич Кожемяко

“

Владимир Владимирович уже отметил **важность создания системы физкультурно-спортивных клубов** по месту учебы, работы и жительства. Это понимают и регионы. Мы все заинтересованы в появлении опорной сети организаций, которые в каждой школе, в каждом вузе, на крупных предприятиях, в районах и муниципалитетах помогли бы людям сделать свой первый шаг навстречу спорту.

”

- Министр спорта  
Павел Анатольевич Колобков

“

Минспорт сейчас прорабатывает вопрос **включения в наш федеральный проект мероприятий по формированию обществом "Трудовые резервы" физкультурно-спортивных клубов на промышленно-производственных предприятиях** с коллективом свыше 500 человек с целью вовлечения в занятия спортом. Возможность оказания финансовой поддержки клубам и их объединениям за счет средств из субъектов Российской Федерации, местных бюджетов путем предоставления субсидий - она уже предусмотрена. Главное чтоб регионы полноценно включились в эту работу.

”





# физкультурно-спортивный клуб

I

Физкультурно-спортивный клуб (ФСК) - это добровольное объединение граждан на основе членства, которое создается по месту жительства, работы или обучения и осуществляет свою деятельность в форме общественной организации. Основные направления деятельности<sup>1</sup>

1) осуществление подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2) участие в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения

II

Создание ФСК по месту работы является самым эффективным способом вовлечения трудящихся в систематические<sup>2</sup> занятия физкультурой и спортом и программах оздоровления.

III

Организация деятельности ФСК на предприятиях промышленности и энергетики является приоритетной задачей для ВФСО "Трудовые резервы", т.к. поможет достичь планки в 55% систематически занимающихся спортом, что итоге приведет к значительному росту эффективности труда и положительному экономическому эффекту для предприятий.

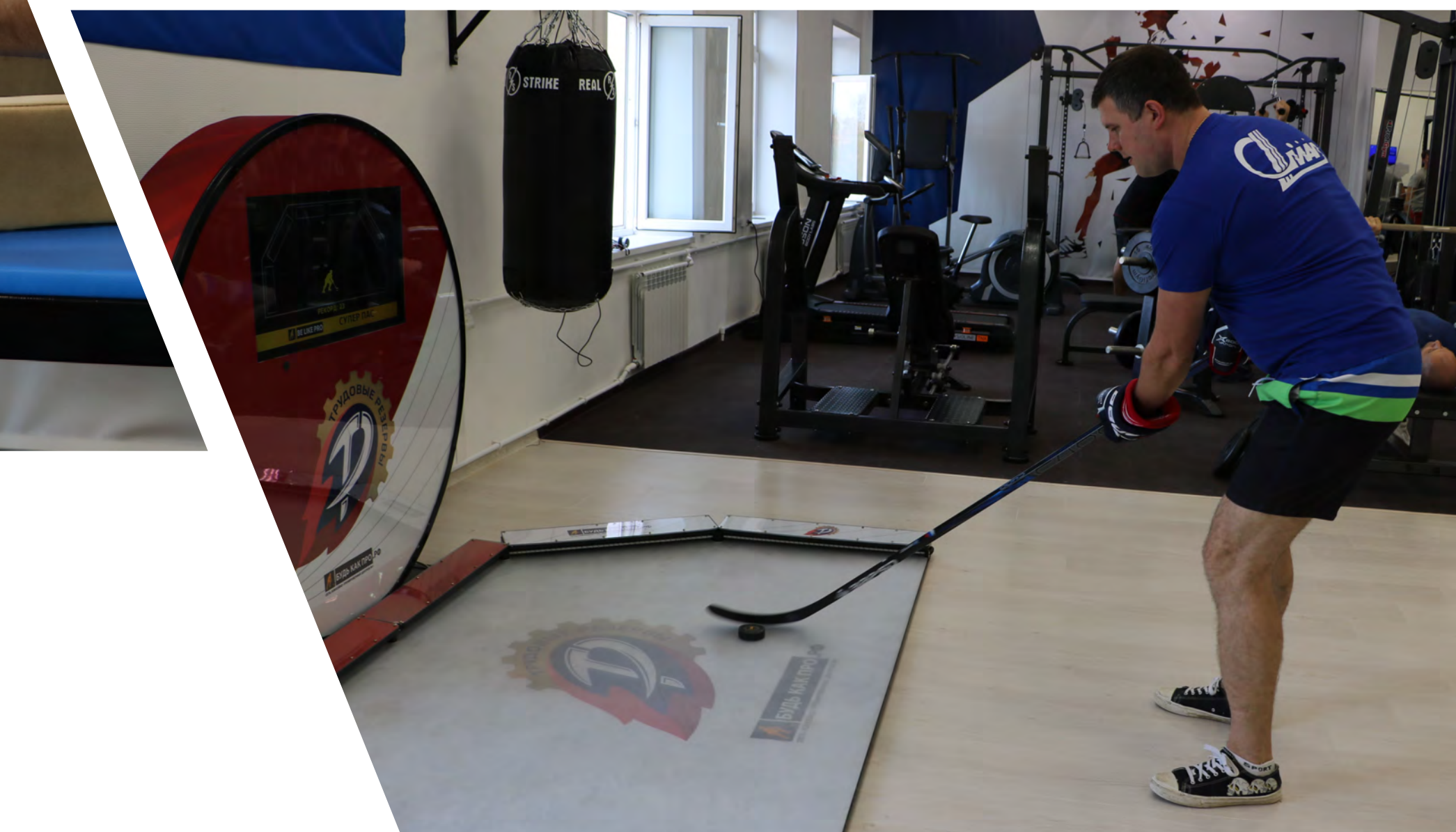




# ● Флагманский физкультурно-спортивный клуб на НПО «СПЛАВ» имени А.Н. Ганичева»

ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫМИ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮТСЯ СОТРУДНИКИ АО «НПО «СПЛАВ»:

- МИНИ-ФУТБОЛ
- БАСКЕТБОЛ
- ВОЛЕЙБОЛ
- БАДМИНТОН
- БОКС
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- ЙОГА
- ПИЛАТЕС
- СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ



**130 кв.м** – тренажёрный зал

**600 кв.м** – игровой зал



# открытие физкультурно- спортивного клуба









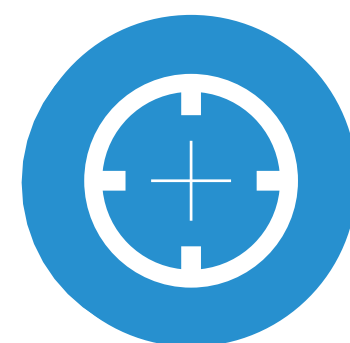




# ● МЫ ПРЕДЛАГАЕМ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ

## ДИАГНОСТИКА

Предлагаем современные  
инструменты диагностики



2

## АНАЛИТИКА

Выявляем закономерности  
на основе базы данных  
и предлагаем инструменты  
предотвращения

## 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ФСК

Создание и реализация  
оздоровительных программ



4

## МОНИТОРИНГ

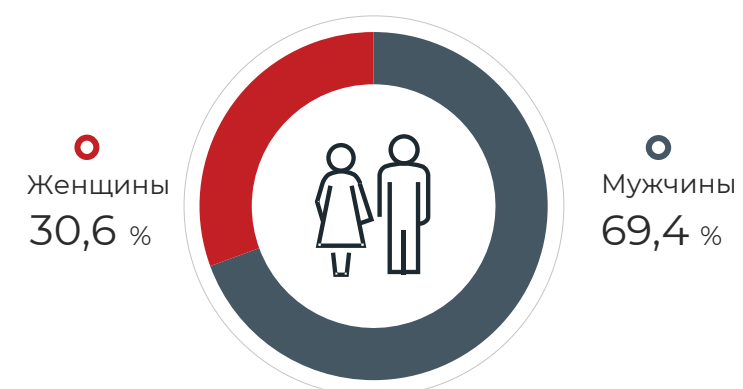
Постоянно отслеживаем  
состояние здоровья



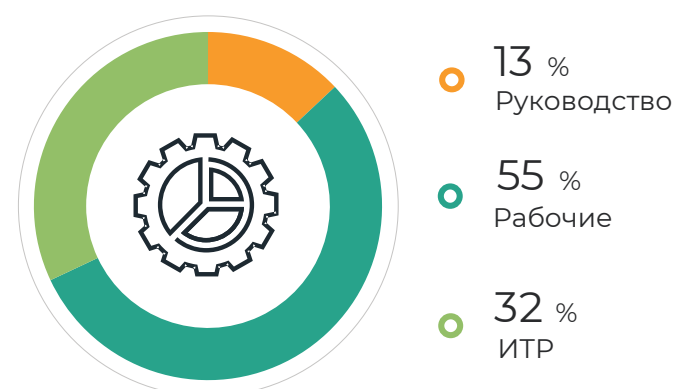


# ● профиль компании

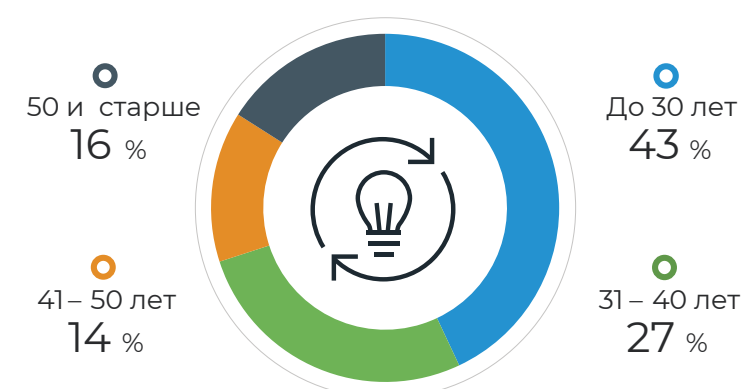
Гендерный состав



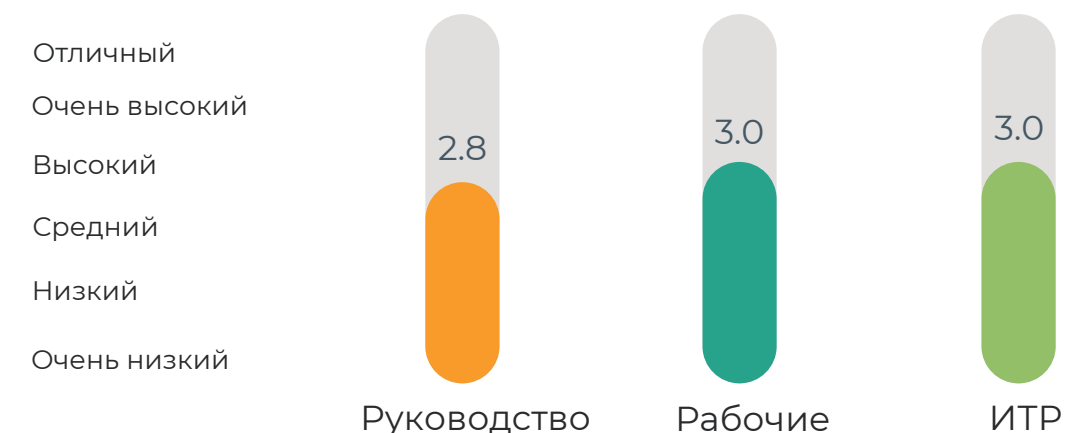
Структурные подразделения



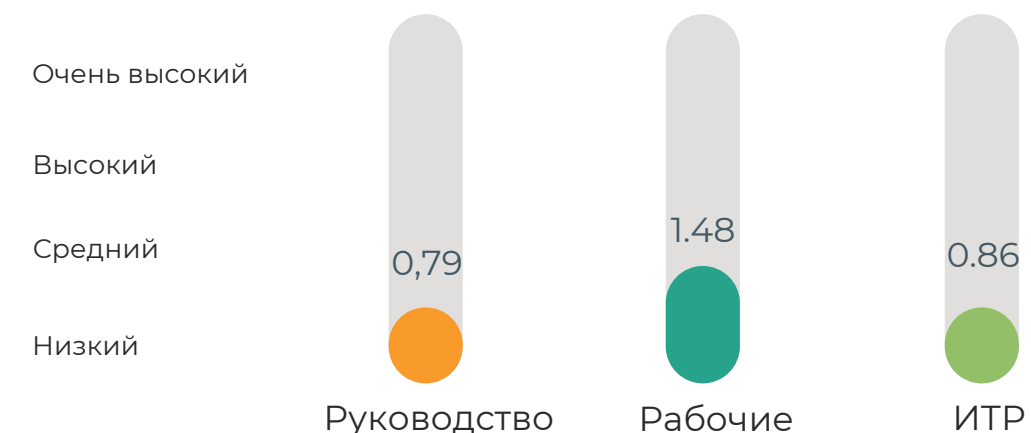
Возраст, лет



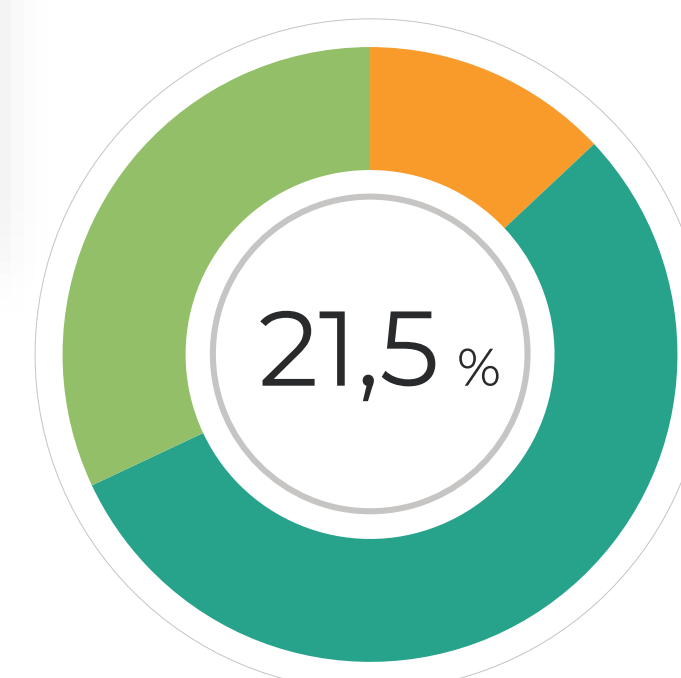
Уровень физической активности



Уровень наличия хронических заболеваний



ОБЩИЙ % СНИЖЕНИЯ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА  
КОМПАНИИ



Процентное соотношение  
кадров в компании

- 13 % Руководство
- 55 % Рабочие
- 32 % Инженеры

РУКОВОДСТВО



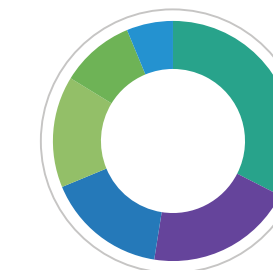
- 26% Избыточный вес
- 14% Гипертония
- 15% Метаболический синдром
- 10% Стресс
- 8% Проблемы ССС
- 7% Другие

ИНЖЕНЕРЫ



- 30% Избыточный вес
- 17% Гипертония
- 12% Метаболический синдром
- 12% ОДА
- 8% Стресс
- 9% Другие

РАБОЧИЕ



- 26% Избыточный вес
- 16% ОДА
- 13% Головные боли
- 12% Гипертония
- 8% Частые ОРЗ
- 5% Другие

При расчетах общего % снижения производительности труда, использовалась многофакторная модель оценки

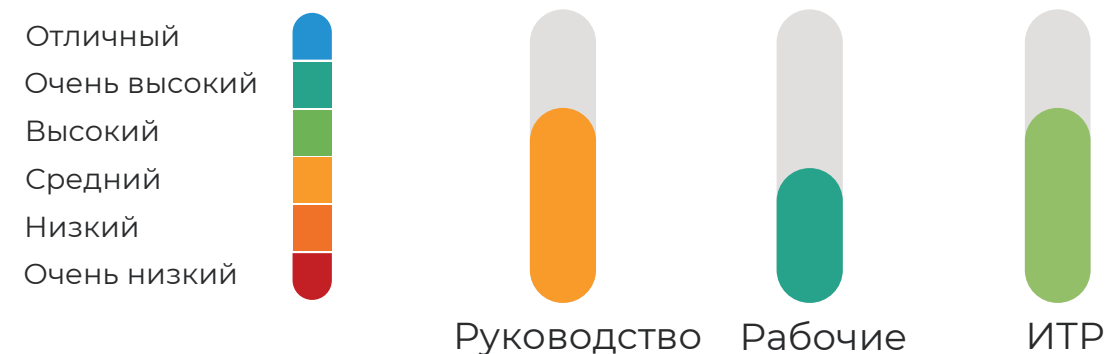


# резервы организма и возраст компании

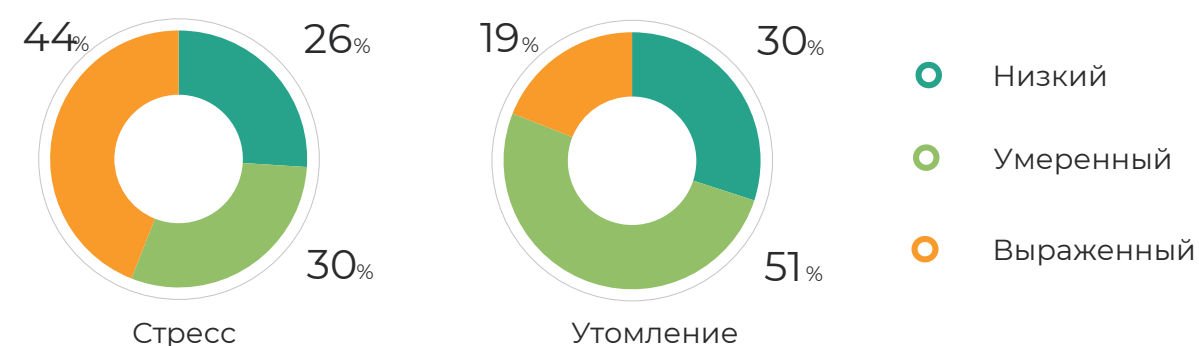
## Резерв организма

Адаптационный резерв организма определяется на основании результатов тестов. Чем он выше, тем меньше усилий требуется организму для сохранения здоровья и адаптации к физическим нагрузкам. Резервные «мощности» функциональных систем создают запас прочности на случай чрезмерных напряжений

### АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЗЕРВ

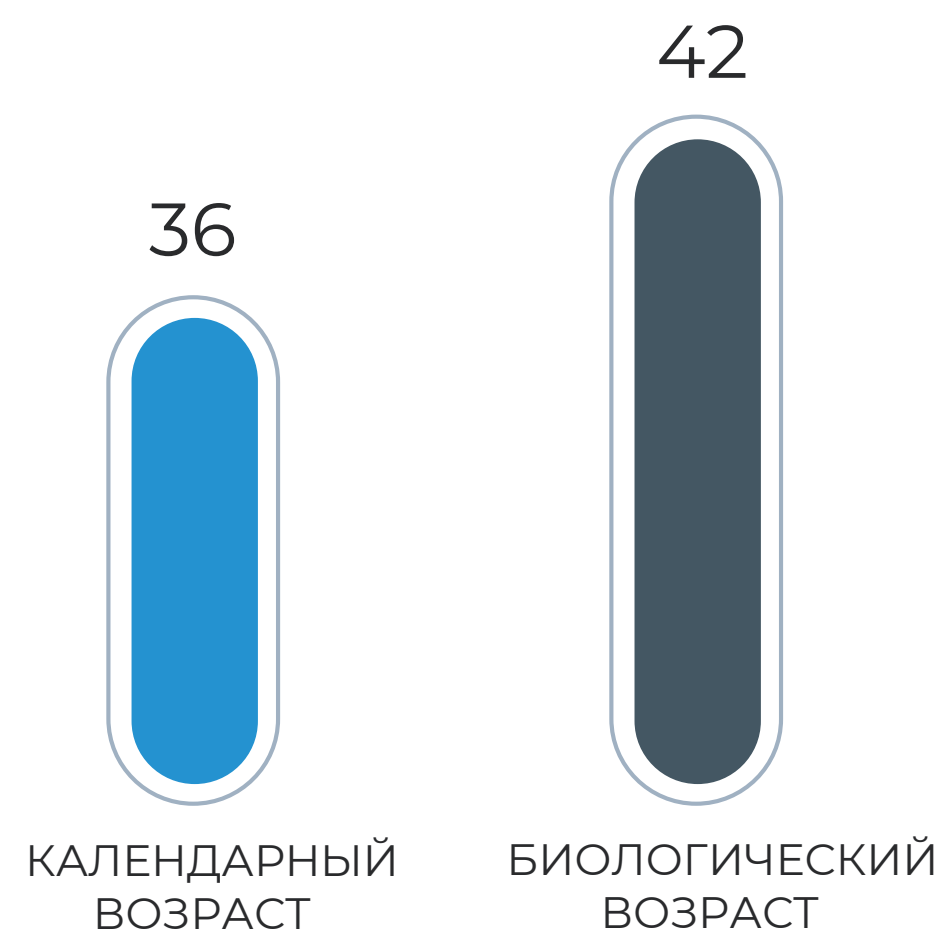


### ИНДЕКС СТРЕССА и УТОМЛЕНИЯ



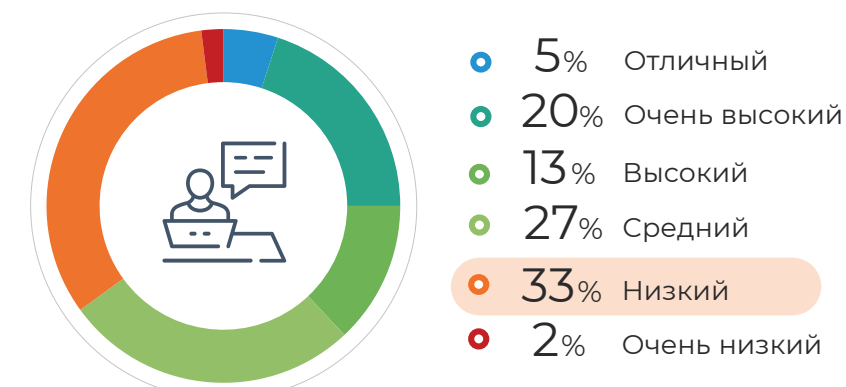
## Биологический возраст компании

Биологический возраст – соответствие индивидуального морфофункционального состояния человека на каждом этапе его развития среднестатистической норме данной популяции, отражающее темп возрастных изменений и адаптационных возможностей организма.



Уровень физической работоспособности определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интегральным показателем общей выносливости и энергопотенциала

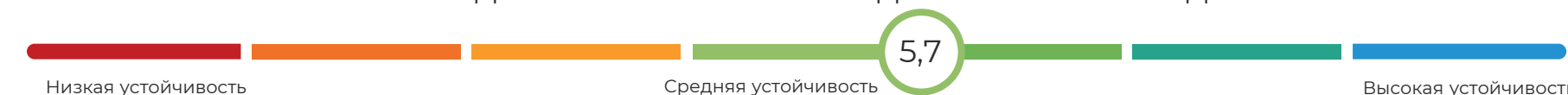
### В компании в целом



### Распределение по профессиям



### ИНДЕКС УСТОЙЧИВОСТИ К НЕДОСТАТКУ КИСЛОРОДА

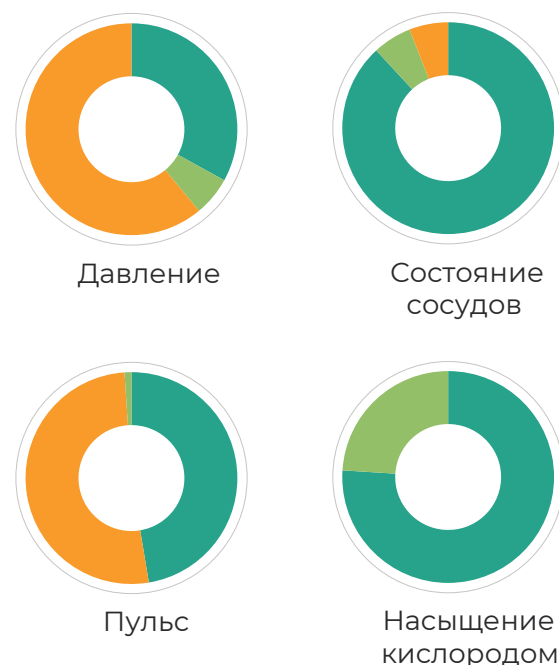




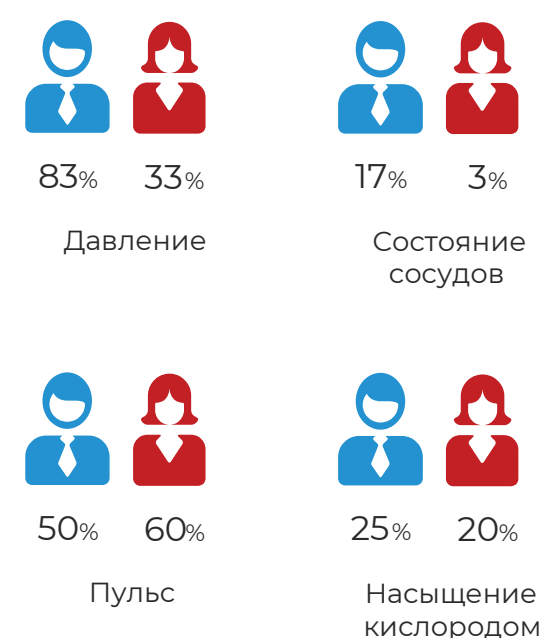
# сердечно-сосудистая система и психика

Самочувствие сотрудников, их здоровье, физическая работоспособность, качество жизни и долголетие напрямую зависят от состояния сердечно-сосудистой системы. Сердце человека нуждается в регулярном осмотре. Оценив его состояние, мы можем сказать о наиболее уязвимых местах на текущий момент

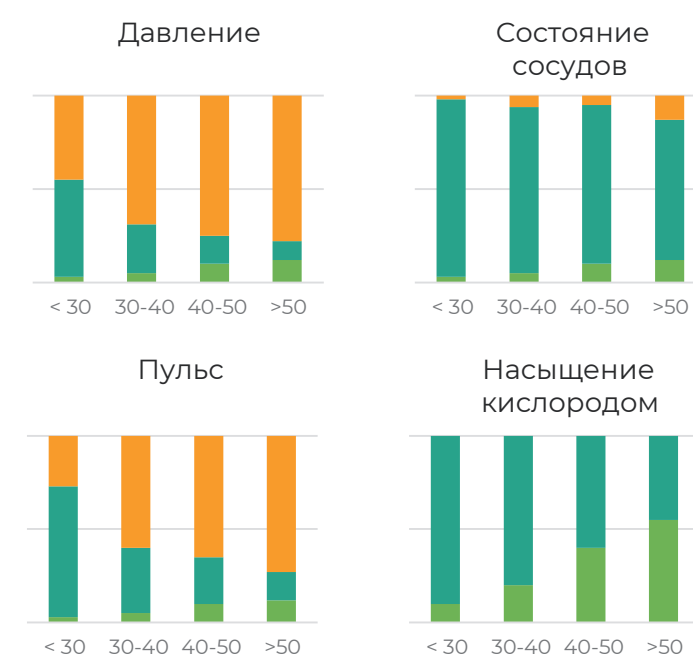
## ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ



## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ГЕНДЕРНОМУ ПРИНЦИПУ (определено отклонение)



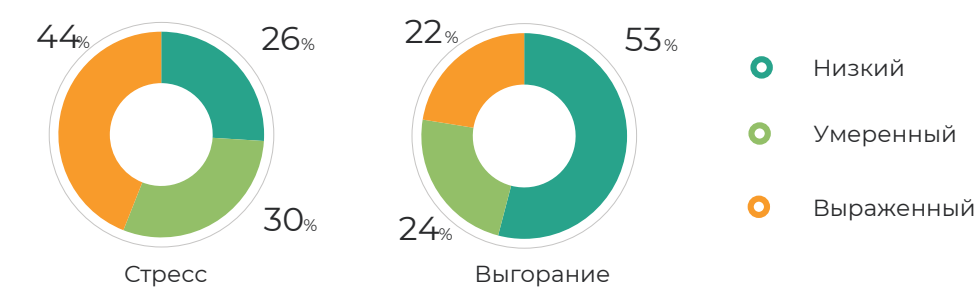
## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ВОЗРАСТУ



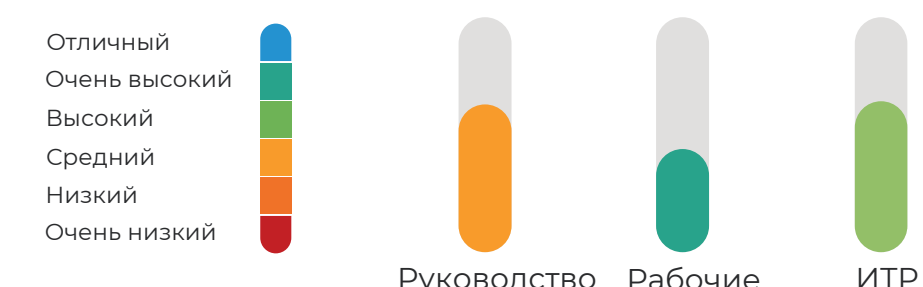
● Норма ● Ниже нормы ● Выше нормы

Оценка психоэмоционального статуса компании важна и для комплексного обследования резервов здоровья коллектива, и для разработки индивидуальной, оздоровительной программы, включающей методики коррекции выявленных нарушений современными средствами

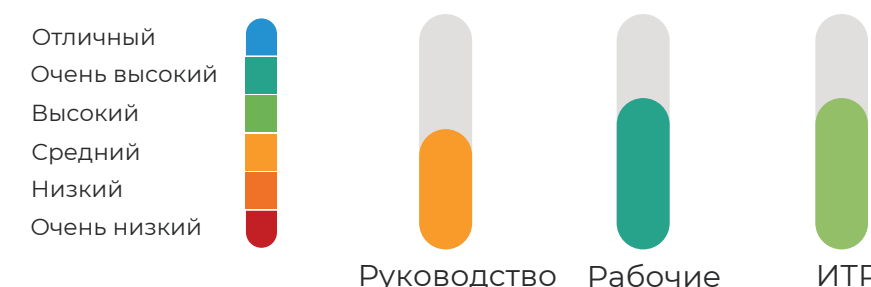
## СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ



## АКТИВНОСТЬ



## САМОЧУВСТВИЕ



## НАСТРОЕНИЕ



Отличный  
Очень высокий  
Высокий  
Средний  
Низкий  
Очень низкий

Отличный  
Очень высокий  
Высокий  
Средний  
Низкий  
Очень низкий

Руководство Рабочие ИТР

Руководство Рабочие ИТР









**ВЫЯВЛЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ  
ОБУСЛОВЛЕННЫ**

- ♦ Низкой двигательной активностью
- ♦ Неправильным питанием
- ♦ Психологическим дисбалансом



**КОРРЕКЦИОННАЯ  
ПРОГРАММА ФСК**



**1 БЛОК**



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

Увеличение физиче-  
ской  
активности

**2 БЛОК**



ПРИЕМ ПИЩИ  
И ДИЕТА

Образовательные  
мероприятия, мастер  
классы, разработка  
рационов.

**3 БЛОК**



ЗДОРОВАЯ СРЕДА

Анализ состояния и  
сохранение психологиче-  
ского здоровья  
сотрудника.



- ♦ Систематические занятия спортом
- ♦ Ведение здорового образа жизни
- ♦ Сохранение психологического здоровья





**ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ**  
ВСЕРОССИЙСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

# ● **повышение физической активности**

## 1 БЛОК

### ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



### ПРОГРАММА

- ✓ Еженедельные тренировки - 1 час/2 раза в нед
- ✓ Формирование и обучение инструкторского состава
- ✓ Мониторинг состояния членов ФСК
- ✓ Участие команд в мероприятиях по питанию и психологическому благополучию
- ✓ Профилактические мероприятия для участников силами врача на предприятии
- ✓ Привлечение к межотраслевым соревнованиям
- ✓ Информационная поддержка



# • прием пищи и диета

## 2 БЛОК

### ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА



Корпоративная библиотека полезных материалов для самодиагностики качества питания



Персональные скрининги питания, пищевого поведения



Обучение инструкторов по питанию

### ПРОГРАМА

- ✓ Персональное сопровождение перехода на здоровое питание
- ✓ Обучение принципам здорового питания
- ✓ Карта здорового питания в рабочее время
- ✓ Определение типов пищевого поведения
- ✓ Тренинг пищевого поведения
- ✓ Участие команд в мероприятиях по оздоровлению движения и психологическому благополучию
- ✓ Профилактические мероприятия для участников силами врача на предприятии



# • здоровая среда

## СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

### 3 БЛОК

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА



Корпоративная библиотека полезных материалов для самодиагностики стресса, профвыгорания и т.п.



Персональные стресс-скрининги



Линия психологической поддержки

#### ПРОГРАМА

- ✓ Цикл обучающих вебинаров
- ✓ Персональные консультации психолога
- ✓ Линия поддержки сотрудников
- ✓ Формирование навыков эмоционального баланса
- ✓ Профилактические мероприятия для персонала силами психолога на предприятии
- ✓ Курс дополнительной подготовки управляющего состава





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!