

## Теоретический курс «Инструктор ЗОЖ и ГТО»

Длительность теоретического курса – 36 учебных часов. Курс не является повышением квалификации. Курс рассчитан на широкий круг граждан и не предъявляет требования к образовательному уровню слушателей. Освоение курса не является основанием для получения специальности. Курс включает дистанционное освоение навыков и умений владения ЗОЖ со следующими модулями:

**Модуль №1** Основы здорового образа жизни

**Модуль №2** Физическая культура и спорт

**Модуль №3** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Модуль №4** Контроль и управление тренировочным процессом

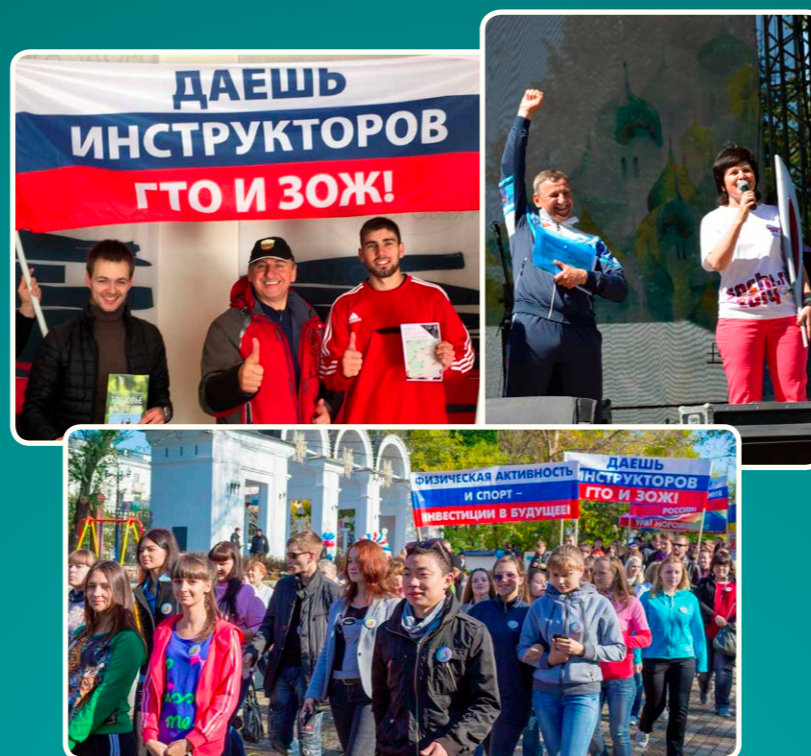
**Модуль №5** Основы здорового питания

**Модуль №6** Профилактика вредных привычек и зависимостей

**Модуль №7** Организация здорового образа жизни в производственной среде

Приложение.

- Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Подвижные игры (правила и описание)



## Практический курс «Инструктор ЗОЖ»

Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ.

Для получения зачёта по прохождению практического курса предполагается очное участие в зачётных мероприятиях, организованных на базе Московского центра общественного здоровья Лиги здоровья нации (Павильон №5 ВДНХ)

Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы.

Вне зависимости от профиля учебной группы в перечень зачётных мероприятий входят:

1. Акция «10 000 шагов к жизни» (развитие выносливости)
2. Обучение упражнениям по общефизической подготовке и курсу адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
3. Обучение активным оздоровительным играм для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)

Для прохождения практического курса необходимо измерить артериальное давление и проконсультироваться у специалистов в центре здоровья по месту жительства.

**По окончании теоретического курса и практического курса слушатели получают и сертификат установленного образца. Наличие в вашем портфолио сертификата Инструктора ЗОЖ и ГТО повышает Ваш социальный статус и может увеличить Ваши конкурентные преимущества при поступлении в ВУЗы или на работу.**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

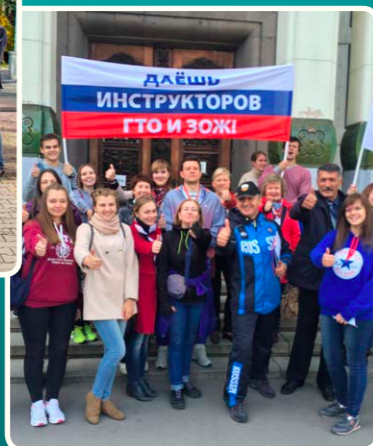
119223, Москва, Проспект Мира, 119, ВДНХ, Павильон №5  
тел.: 8 (495) 236-5364, 638-6699, факс: 8 (495) 974-3107, 974-3108  
n.pachkova@ligazn.ru — для вступления в Лигу здоровья нации  
fond@blago.info — общие вопросы

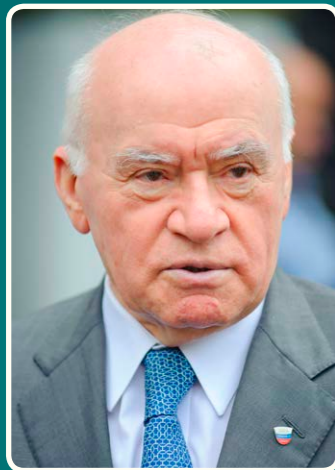


## ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ «ИНСТРУКТОР ЗОЖ»



Концепция





У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далеко не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха.

Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей. Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача – найти таких людей, поддержать и объединить...

**Президент Лиги здоровья нации,  
Академик РАН и РАМН  
Л.А. Бокерия**

## Введение

Проект является общественной инициативой и направлен на подготовку общественных инструкторов здорового образа жизни и ГТО.

Под здоровым образом жизни (далее ЗОЖ) понимается образ жизни, направленный на повышение адаптационных возможностей человека, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

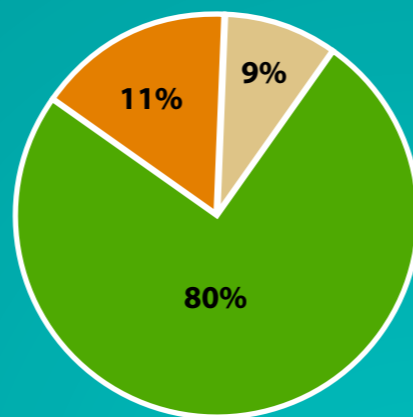
Принимая во внимание, что здоровье населения во многом определяется образом жизни людей, характером их повседневной деятельности, привычками и нормами поведения, общественные институты наравне с государством должны стимулировать и всячески поощрять стремление населения к здоровому образу жизни, здоровым традициям и современным, здоровым стандартам потребления. На государственном уровне должны быть созданы условия для выбора населением здорового образа жизни.

Для решения этих задач необходима долгосрочная национальная межотраслевая стратегия всестороннего оздоровления населения граждан – государственный протекционизм здоровья, реализуемый, прежде всего, в законодательной и нормотворческой сфере.

Вместе с тем добиться положительных сдвигов в образе жизни людей возможно только в том случае, если усилия государства найдут достаточную поддержку гражданского общества.

Из резолюции I Межгосударственного форума  
«Здоровье населения – основа процветания стран Содружества» 2012 г.

По результатам общественного мониторинга исполнения Указа Президента РФ №598 в части деятельности органов исполнительной власти по формированию здорового образа жизни (январь-июнь 2013г.), выяснилось, что более 80 % респондентов (опрашивались 250 НКО из различных регионов России) считают, что для повышения эффективности работы органов власти по формированию ЗОЖ необходима разработка и внедрение программы по подготовке Инструкторов по ЗОЖ.



### Вопрос 6.3.

Как Вы считаете, есть ли необходимость в подготовке дополнительных кадров (инструкторов по здоровому образу жизни) для эффективной деятельности региональных органов власти по формированию здорового образа жизни?

Наибольшая доля респондентов (80%) заявила о необходимости подготовки дополнительных кадров (инструкторов по здоровому образу жизни) для эффективной деятельности региональных органов власти по формированию здорового образа жизни.

## Организаторы проекта

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Первый Московский Государственный Медицинский университет им. И.М. Сеченова, «Российский Государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», «Российская международная Академия туризма»

## Цель проекта

Подготовка общественных инструкторов здорового образа жизни и ГТО.

## Задачи проекта

- Разработка и внедрение теоретического и практического курса обучения общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО
- Обеспечение достоверной, качественной, доступной и легко понимаемой информацией о ценностях, преимуществах, принципах, умениях и навыках здорового образа жизни.
- Обучение практическим умениям и навыкам ведения ЗОЖ, позволяющим поддерживать достаточный уровень собственного физического и эмоционального здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обучение навыкам первичной оценки состояния здоровья и применения адекватных мер для его укрепления в рамках курса по основам ЗОЖ для различных возрастных и половых категорий граждан.
- Формирование у слушателей современных представлений о значении рационального питания, физической активности, отказа от вредных привычек, устойчивости к стрессогенным факторам и т.д. для определения стратегии и тактики сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## Аудитория проекта

Целевой аудиторией проекта являются все возрастные категории граждан. Преимущественной (приоритетной) аудиторией является молодёжь.

## Этапы проекта

- Разработка теоретического курса (учебной программы) подготовки общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО.
- Разработка практического курса подготовки общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО.
- Разработка и внедрение схемы обучения (дистанционные, очные и практические занятия)
- Пилотная реализация проекта (набор группы обучающихся, отработка программы обучения, прохождения практических занятий, сдача тестов, вручение сертификатов)
- Проведение коррекции учебной программы и программы обучения практическим навыкам.
- Реализация программы на системной основе и распространение в регионах.

