



ИНСТРУКТОР

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
РОЛЬ И МЕСТО В ПРОЕКТЕ

2025/26

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)



ИНСТРУКТОР ЗОЖ:

ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

- В Муниципальном образовании, участвующем в проекте формируется ЗОЖ-актив из 3 человек (любые активные граждане, представители ЗОЖ-ориентированных НКО, самозанятые в сфере ЗОЖ, ЗОЖ-ориентированные предприниматели и т.д.) заинтересованных в создании и расширении муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, в организации и работе маршрутов здоровья на территории муниципалитета, в получении специального образования и свидетельства государственного образца об окончании учебного курса «Инструктор ЗОЖ».
- ЗОЖ-актив в составе 3 человек входит в рабочую группу по реализации проекта на территории муниципалитета. Члены ЗОЖ-актива являются контактными лицами с Организатором проекта.
- ЗОЖ-актив по согласованию с органами самоуправления осуществляет привязку маршрута здоровья к местности в соответствии с рекомендациями Организатора проекта, формирует описание, снимает показания и характеристики, необходимые для установки антивандальных табличек с qr-кодами и паспортизации маршрута (заполняет анкету маршрута), и передаёт их Организатору проекта.
- ЗОЖ-актив по заявке муниципалитета за счёт организатора проекта дистанционно проходит курс обучения «Инструктор ЗОЖ» и берёт на себя обязательства организации консультационной деятельности на маршруте здоровья, в соответствии с графиком, утверждённым рабочей группой по реализации проекта (как вариант: график дежурств на маршруте по выходным дням).
- ЗОЖ-актив (далее Инструкторы ЗОЖ) обеспечивают проведение скрининга/диагностики функциональных параметров жизнедеятельности организма (давление, ЧСС, дыхание — регулярно, при возможности и по согласованию — уровень холестерина, сахара в крови) организованных групп участников маршрута перед и после прохождения маршрута.

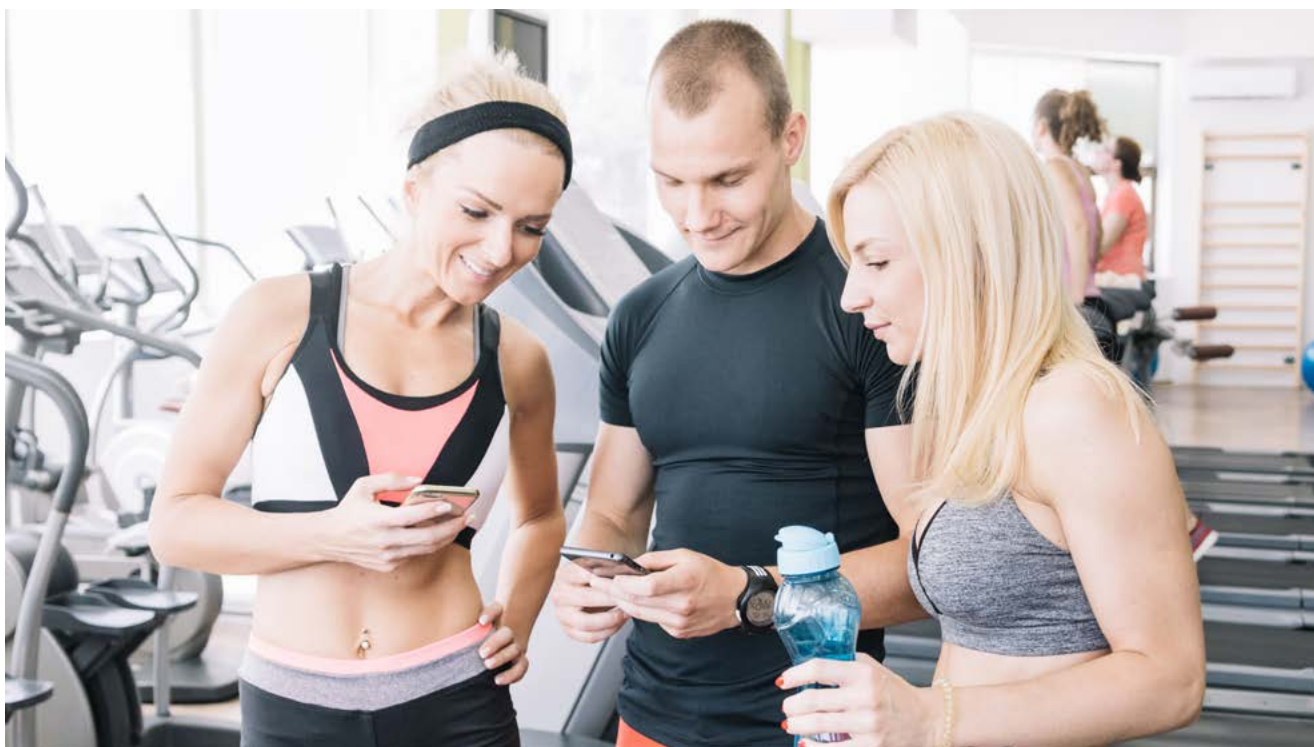
- Инструкторы ЗОЖ участвуют в информационно-коммуникационной кампании по привлечению граждан к участию в программах маршрута здоровья и отвечают за регистрацию участников на соответствующих Интернет-платформах.
- Инструкторы ЗОЖ в качестве лидеров формируют муниципальную команду по ходьбе для участия в межмуниципальных соревнованиях «Человек идущий» на базе мобильного приложения по подсчёту шагов (бесплатно скачивается участниками команды в мобильные телефоны).
- Инструкторы ЗОЖ при методической и организационной поддержке Лиги здоровья нации обеспечивают деятельность маршрутов здоровья после окончания проекта.
- Инструктора ЗОЖ могут регистрироваться на платформе Добро.ру в качестве волонтеров проектов Лиги здоровья нации, оформить электронную волонтерскую книжку и получать верифицированные волонтерские часы за свою деятельность.
- Инструктора ЗОЖ могут открывать кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры при поддержке Лиги здоровья нации для повышения эффективности работы маршрутов здоровья.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основные общественные функции инструктора ЗОЖ:

- Участие в разработке и реализации муниципальной программы по формированию ЗОЖ (по согласованию), мониторинг результатов и индикаторов реализации программы в рамках своей компетенции.
- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов».
- Проверка состояния маршрута.
- Набор организованных групп для прохождения маршрута.
- Инструктаж участников маршрута.
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте здоровья «10 000 шагов».
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута.
- Регистрация участников в согласованных мероприятиях Лиги здоровья нации.
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета ЗОЖ в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.



Кроме того, деятельность инструктора ЗОЖ:

- Интегрируется с любой профессией.
- Востребована в любой социальной среде.
- Локализуется по месту учёбы, работы, проживания.
- Позволяет осуществлять волонтерскую, добровольческую и наставническую деятельность в сфере ЗОЖ, получая за это верифицированные волонтерские часы.
- Позволяет реализовать как социальные, так и предпринимательские амбиции в сфере ЗОЖ.

Дает право при поддержке Лиги здоровья нации:

- Открывать Кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры.
- В установленном порядке оказывать бесплатные и платные услуги населению в области ЗОЖ.
- Продавать товары, входящие в реестр добросовестных производителей в сфере ЗОЖ (в установленном порядке, в соответствии с законодательством РФ).
- Проводить школы ЗОЖ и читать лекции по тематике оздоровления.
- Осуществлять набор в группы обучения «Инструктор ЗОЖ и ГТО».
- Вести практическую деятельность Инструктор ЗОЖ по месту проживания, работы, учебы.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



18–75 лет

В любом возрасте
(18-35, 35-55, 55-75)

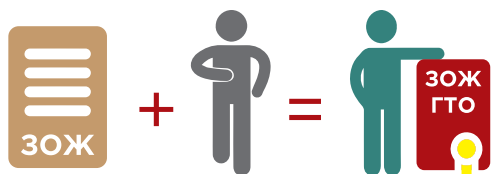


В любом месте (по месту
учёбы, по месту работы,
по месту жительства)



В любом качестве (волонтёр,
наставник, общественник,
самозанятый, индивидуальный
предприниматель, бизнесмен)

ПРОСТРАНСТВО РОСТА



Учебный курс ЗОЖ и ГТО =
Инструктор ЗОЖ (свидетельство
государственного образца)



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья =
Целевая аудитория + волонтерские часы



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья + Кабинет ЗОЖ
(ЛЗН) + Целевая аудитория = волонтерские часы +
легальная деятельность по сопровождению коллективной
и индивидуальной двигательной активности



Инструктор ЗОЖ + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) + Целевая аудитория + Витрина
здоровья (ЛЗН) = ЗОЖ-Центр (ЛЗН) легальная деятельность по разработке и
сопровождению индивидуальных режимов двигательной активности и питания

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом национального общественного проекта «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья». Проект направлен на развитие естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе проекта лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности.



РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ РЕЖИМУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



МОНИТОРИНГ И КОНТРОЛЬ АДАПТАЦИОННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА

КАБИНЕТ ЗОЖ

Оборудование пунктов и кабинетов, в зависимости от комплектации позволяет проводить от скрининга физических, психических и адаптационных резервов организма до первичной диспансеризации в соответствии с требованиями Минздрава.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Школа для молодых родителей, школы профилактики: хронических заболеваний, стрессовых ситуаций, сахарного диабета, артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, заболеваний суставов и позвоночника, гиподинамии, алкоголизма и т.д. А также школы для молодых родителей, молодых мам, здорового и правильного питания, ведения ЗОЖ и др.



ЛЕКЦИИ, СЕМИНАРЫ, ВЭБИНАРЫ



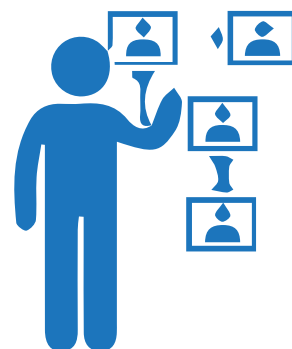
ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ВИТРИНА ЗДОРОВЬЯ

«Витрина здоровья» формируется из товаров и услуг, которые прошли экспертизу по системе «Народный продукт», а компания, предоставившая товар/услугу на «витрину», вошла в «Реестр добросовестных производителей».

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

- Взаимодействие ЗОЖ-Центров с органами государственной и муниципальной власти на местах.
- Привлечение к деятельности ЗОЖ-Центра квалифицированных специалистов в области медицины, образования, здорового питания, физкультуры и спорта.
- Взаимодействие с предприятиями, организациями, компаниями, учреждениями обществами в области просвещения и пропаганды ЗОЖ.
- Обеспечение ЗОЖ-Центров специализированной литературой и промопродукцией.
- Привилегированное участие во всех федеральных и региональных мероприятиях Лиги Здоровья наций.
- Получение дохода от реализации продукции и услуг, размещенных на «Витрине Здоровья» ЗОЖ-Центра.
- Получение продукции и услуг с «Витрины здоровья» со скидками или бесплатно в ЗОЖ-Центрах.



ПРИВЛЕЧЕНИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, УЧАСТИЕ

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ОПЛАТА КУРСА

Для представителей муниципальных образований, участвующих в проекте «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (в количестве 3 человек) оплата образовательной программы по теоретическому курсу «Инструктор здорового образа жизни и ГТО» осуществляется организатором проекта. Объем часов — 36, количество модулей — 7. Форма обучения — заочная с использованием дистанционных технологий.



ЗАЯВКА И ДОГОВОР НА ОБУЧЕНИЕ

Организатор проекта обеспечивает обучение слушателей на основании личной или коллективной заявки или коллективной заявки представителей муниципалитета, поступившей от муниципального образования в адрес организатора проекта. Форма заявки и договор на обучение предоставляются по обращению к организатору проекта.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

После получения заявки, Организатор проекта обеспечивает подключение каждого слушателя, указанного в заявке, к Корпоративной информационной системе РМАТ, присваивает ему индивидуальные логин и пароль, действительные в течение всего срока обучения, предоставляя полный доступ к учебным материалам по всему курсу образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе, составляет не более 30 дней.





ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ. Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы. В него входят:

- Оздоровительная ходьба (развитие выносливости)
- Упражнения по общефизической подготовке и курса адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
- Разработка и проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)

ВРУЧЕНИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА И СЕРТИФИКАТА

Вручение свидетельства и диплома
После прохождения обучения и практических занятий слушатели получают свидетельство и диплом о прохождении обучения.



«ИНСТРУКТОР ЗОЖ»:

СПРАВКА О ПРОЕКТЕ



2015г. — старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

2016г. — создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ).

2017г. — теоретический курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ), на платформе для дистанционного обучения.

2017–2024гг. — обучение прошло более 650 человек.

Специалисты, получившие свидетельство об обучении, работают общественными инструкторами ЗОЖ на маршрутах здоровья с участниками Всероссийских проектов ЛЗН «10 000 шагов к жизни», «Человек идущий», «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья», «Волонтеры за ЗОЖ» и др.

На сегодняшний день Маршруты здоровья функционируют более чем в 300 городах России.

Для организации эффективного индивидуального и группового сопровождения участников проекта предполагается обеспечение инструкторов ЗОЖ необходимым комплектом приборов для тестирования функциональных систем организма.

Тестирование необходимо для формирования рекомендаций по оптимальному режиму двигательной активности и питания участников программы.

В результате инструкторы ЗОЖ могут эффективно и профессионально организовать физкультурно-спортивную и оздоровительную работу с населением любой возрастной группы, включая старший возраст, учитывая особенности и специфику данной целевой аудитории.



«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
+7 (495) 638-6699
ligazdoroviya@yandex.ru
www.ligazn.ru

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)

