**Паспорт практики**

1. Наименование практики

|  |
| --- |
| Скандинавская ходьба доступна и легка для людей с инвалидностью и пенсионеров |

2. Наименование территории, на которой данная практика была реализована

|  |
| --- |
| г. Зеленогорск Красноярского края |

3. Предпосылки реализации

*Описание проблемной ситуации или потребности в развитии, послужившей причиной внедрения практики (не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| Основанием для Практики послужило желание многих людей МО ВОИ заниматься скандинавской ходьбой, которая доступна практически каждому, в любое время года и в любом месте - вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Проблема, которая легла в основу разработки Практики, отсутствие в городе секций и инструкторов по скандинавской ходьбе. Сегодня Практика направлена на эффективную деятельность по вовлечению людей с инвалидностью и пенсионеров в регулярные занятия скандинавской ходьбой. Позитивный опыт в подготовке сертифицированных инструкторов, организация команды, тренировок, участия в состязаниях мотивирует МО ВОИ создать систему продвижения и развития Практики скандинавской ходьбы в г. Зеленогорске. Очень способствует этому двухлетняя дружба и сотрудничество с Ассоциацией Cкандинавской ходьбы в Красноярске <https://vk.com/ash_krsk?from=quick_search>. Социальный спорт скандинавская ходьба - вид спортивной деятельности доступный всем, не требует специальных сооружений, новый вид оздоровительной тренировки, укрепляющей и гармонизирующей весь организм. Сегодня вид испытания комплекса ГТО скандинавская ходьба предназначен для оценки уровня выносливости лиц пожилого возраста и инвалидов. Суть движений скандинавской ходьбы просты и естественны – это обычный шаг, эффективность которого усиливается благодаря специально разработанным спортивным палкам; это инновация в фитнесе и новый образ жизни, основанный на гармоничном развитии духа и тела. Секрет успеха – в полноте наслаждения жизнью. Практика реализуется силами команды сертифицированных инструкторов и волонтеров. Обученные инструкторы и команда МО ВОИ (30 человек), имеющая опыт тренировок и участия в двух Фестивалях по фоновой и скандинавской ходьбы, объединяют любителей скандинавской ходьбы города в рамках общества. В результате более 30 человек регулярно тренируются, осваивают правильную технику скандинавской ходьбы и азбуку интернета, общаются офлайн и онлайн с другими любителями ходьбы. Достижения каждого участника Практики отмечается в личном профиле мобильного приложения «Сибирь шагающая» и дневнике здоровья. В настоящее время в МО ВОИ идет работа по созданию клуба «Северная ходьба» и разработка городской карты "Тропы здоровья". Команда Практики целенаправленно сотрудничает с Ассоциацией скандинавской ходьбы г. Красноярска, а с этого года и с участниками Всероссийского проекта «[Северная ходьба — новый образ жизни](https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021)». |

4. Сроки реализации практики

|  |
| --- |
| С 2021 года по настоящее время |

5. Показатели социально-экономического развития города, характеризующие положение до внедрения практики *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| На 1 января 2023 года в г. Зеленогорске Красноярского края численность населения составляет 61 633 человека, в том числе людей с инвалидностью - около 8%, пенсионеров 29%, долгожителей старше 80 лет - 863 человека. Многие из них страдают от одиночества, дефицита общения, утраты активных социальных связей. Одним из способов решения проблемы могут стать групповые занятия скандинавской ходьбой. Актуальность Практики заключается в возможности перевести пожилых и людей с инвалидностью из горизонтального неподвижного положения, в вертикальное, подвижное, с палками в руках, на свежем воздухе, в окружении природы и людей, позитивно настроенных, здоровых духом и оздоравливающихся телом. Этот спорт доказал востребованность и пользу профилактики; реабилитационный, восстановительный эффект научно доказан. Залогом успешного применения скандинавской ходьбы остается начальный инструктаж и проведение систематических занятий продолжительное время. В МО ВОИ подготовлены 4 инструктора (один инструктор на 8 - 10 членов клуба) для занятий по технике, ввод членов клуба в систему регулярных занятий и отслеживание результатов. Практика обеспечивается целенаправленным сотрудничеством МО ВОИ с медицинскими, спортивными и др. учреждениями по популяризации скандинавской ходьбы, проведение информационно-просветительских мероприятий среди населения. |

6. Цель (цели) и задачи практики

|  |
| --- |
| продвижение социального спорта скандинавская ходьба - эффективного инструмента укрепления социальных связей и улучшения качества жизни людей с инвалидностью и пенсионеров.  Задачи:  1. Содействовать повышению информированности о скандинавской ходьбе населения г. Зеленогорска.  2. Создать и укреплять материально-техническую базу МО ВОИ для людей с инвалидностью и пенсионеров, желающих заниматься скандинавской ходьбой.  3. Продолжать программу тренировок и мастер-классов по обучению технике скандинавской ходьбы.  4. Организовывать членов МО ВОИ на участие в Фестивалях, походах выходного дня, туристических экскурсиях.  5. Постоянно обучать членов МО ВОИ вести личную копилку здоровья, полезных километров в мобильном приложении «Сибирь шагающая». |

7. Возможности, которые позволили реализовать практику

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание возможности |
|  | Идея Практики появилась в обществе МО ВОИ в 2021 после опубликования Концепции развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов на период до 2025 года. Ключевая цель Концепции - развитие инклюзии и социальной адаптации людей с инвалидностью в различные сферы жизни, а также развитие адаптивных видов спорта.  Каждый человек с рождения имеет право на активную социальную жизнь. Спорт – отличный шанс раздвинуть границы возможного и объединить людей, несмотря на их различия. Практика помогает создать необходимые условия и инфраструктуру инклюзивного спортивного сообщества, дает возможность людям с особенностями развития, пенсионерам вести активную жизнь, играть в игры, заниматься спортом, путешествовать, участвовать в социальных соревнованиях и фестивалях. Практика заложила организационную, методическую и практическую основу клубного движения скандинавской ходьбы в городе, проведено уже два городских фестиваля фоновой и скандинавской ходьбы, девять походов выходного дня, свыше 100 еженедельных тренировок.   С прошлого года «Скандинавская» ходьба в России стала «северной». переименование правильно с точки зрения Федерации северной ходьбы, созданной еще в 2016 году. Северная ходьба теперь спортивная дисциплина и включена в спортивный туризм..  СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ПОЛЬЗЫ И ДОСТУПНОСТИ СПОРТА. |

8. Принципиальные подходы, избранные при разработке и внедрении практики

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание подхода |
| 1 | Скандинавская ходьба является одной из наиболее доступных форм физической деятельности для каждого, в силу своей функциональности, безопасности и доступности. Для ходьбы с палками не требуется специального снаряжения или дорогостоящего оборудования, что позволяет вовлечь в занятия большое количество людей. |
| 2 | Освоить правильную технику скандинавской ходьбы не сложно, но для этого нужно обратиться к квалифицированному тренеру-инструктору. |
| 3 | Скандинавская ходьба — минимум экипировки и много мест, подходящих для занятий: любой сквер, парк, стадион или пешеходная часть улицы, на которой нет интенсивного движения, инвентарь легко захватить с собой. |
| 4 | Скандинавская ходьба— это не только спорт, это образ жизни, образ мышления, который привносит определенный единый ритм движения. Этот ритм передается не только в мышцы, но и в мысли, он способствует созданию более сбалансированной, энергичной, ритмичной и естественной жизни. |

9. Результаты практики *(что было достигнуто)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель, единица измерения | Значение показателя | |
| за последний год реализации практики | за весь период реализации |
| 1 | Количество участников | 30 | более 100 |
| 2 | Количество тренировок | 110 | 230 |
| 3 | Количество походов выходного дня | 5 | 9 |
| 4 | Количество фестивалей фоновой и скандинавской ходьбы | 1 | 2 |
| 5 | Количество участников фестивалей фоновой и скандинавской ходьбы | Свыше 500 | Свыше 800 |

10. Участники внедрения практики и их роль в процессе внедрения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Участник | Описание его роли в реализации практики |
|  | Федосеева Светлана Викторовна – председатель МО ВОИ | председатель МО ВОИ  руководитель Практики  администратор группы «Общество инвалидов сибирского Зеленогорска» <https://vk.com/club160235608> |
|  | Соколова Татьяна Николаевна- | пиар-менеджер Практики  инструктор северной (скандинавская) ходьбы  редактор группы «Общество инвалидов сибирского Зеленогорска» <https://vk.com/club160235608> |
|  | Иванова Надежда Михайловна | капитан команды и логистик МО ВОИ  активист Практики |
|  | Кияшко Оксана Владимировна | куратор МО ВОИ  методист Практики |

11. Заинтересованные лица, на которых рассчитана практика

|  |  |
| --- | --- |
| Количество граждан, участвующих в реализации практики | Количество граждан, на которых направлен эффект от реализации практики |
| 100 | 300 |

12. Краткое описание бизнес-модели реализации практики

|  |
| --- |
| 1. Обучить инструкторов (теория и практика). 2. Оказать методическое сопровождение инструкторов на все время реализации Практики.  3. Обеспечить инструкторов палками для северной ходьбы. |

13. Краткое описание практики

|  |
| --- |
| Основанием для Практики послужило желание многих людей заниматься скандинавской ходьбой, которая доступна практически каждому, в любое время года и в любом месте - вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Проблема, которая легла в основу разработки Практики, отсутствие в городе секций и инструкторов по скандинавской ходьбе. Скандинавская ходьба считается универсальной физической активностью, в ней к обычной - естественной - ходьбе добавлено активное использование специальных палок, это рекреационный вид физической активности, направленный на развитие выносливости. Палки дают дополнительную стабильность, помогают держать баланс, повышается самооценка, человек имеет возможность пройти более длинные дистанции. В настоящее время не существует другой физической активности, которая имеет такой выраженный и быстрый эффект для здоровья и физического состояния, и при этом является настолько безопасной и легко изучаемой, как северная ходьба. Это самый выгодный вид физической активности: за одно занятие тренируются почти все мышцы тела! Скандинавская ходьба - это часть активного образа жизни, дарит хорошее настроение и прилив жизненной энергии. Суть Практики популяризация этого вида спорта. Сегодня в городе существует необходимость развивать этот вид спорта, тогда скверы, парки и лесные массивы города станут для занимающихся своеобразными спортивными площадками на свежем воздухе, под солнышком, дождем и на морозе, куда может прийти каждый человек и провести свое свободное время. МО ВОИ открыло спортивный центр, приобретен качественный инвентарь и экипировка, обучены инструктора, а они помогают людям освоить технику скандинавской и северной ходьбы. МО ВОИ стало в наших зелёных пространствах визит-центром или спорт-центром, у нас есть ЗОЖ-кафе, компьютерный класс, оборудование для тренировок, для просмотра и создания мультимедиа, инструкторы. Команда Практики целенаправленно сотрудничает с Ассоциацией скандинавской ходьбы г. Красноярска и участниками Всероссийского проекта «[Северная ходьба — новый образ жизни](https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021)».  Надеемся, что скоро запустим клуб «Северная ходьба» для всего города, города сибиряков. |

14. Действия по развертыванию практики

*Описание перечня мероприятий, которые были предприняты для реализации практики*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание мероприятия | Исполнитель |
| 1 | Подготовка информационных мероприятий, рекламы и презентации | Руководитель МО ВОИ через вовлечение людей с ОВЗ и старшего поколения в процесс организации клуба |
| 2 | Мастер-класс для руководителей НКО, людей с ОВЗ, старшего поколения в целях популяризации занятий скандинавской ходьбой- как доступного и интересного занятия для всех | Руководитель МО ВОИ и 3 руководителя других НКО, в результате более 20 человек примут участие и поймут пользу СХ для оздоровления организма. |
| 3 | Открытие визит-центра «Скандинавская ходьба всем доступна и легка» | Вся команда Практики (по особому плану) |
| 4 | -Регулярные еженедельные тренировки  -Поход выходного дня на природные ландшафты г. Зеленогорска | Более 40 членов МО ВОИ будут заниматься ходьбой и повышать качество своего здоровья и позитивного настроения! |
| 5 | Установка на смартфонах членов клуба мобильного приложения «Сибирь шагающая» | Не менее 40 человек станут участниками краевого проекта «Сибирь шагающая» и получат привычку к движению и активному образу жизни. |
| 6 | Просмотр видео материалов о технике скандинавской ходьбы в помещении МО ВОИ, подготовка фильма о реализации проекта | Командой Практики подготовлен видеоматериал, который вовлечет еще большее количество людей и сподвигнет их к здоровому движению. |
| 7 | Скандинавская эстафета среди участников проекта и детей с вручением призов и сувенирной продукции. | Команда Практики готовит мероприятие в краевой школе для детей с ОВЗ. Не менее 50 человек получат заряд бодрости, отличного настроения, позитива и здоровья. Соревновательный процесс заинтересует людей в проведение активного досуга. |
| 8 | Завершающее мероприятие- круглый стол на тему "Скандинавская ходьба всем доступна и легка" с участием представителей НКО, СМИ и спортивных организаций города. | Команда Практики готовит «круглый стол», где произойдет понимание людей о пользе такой оздоровительной активности, как скандинавская ходьба. Представители НКО заинтересуются данным видом спорта и будут вовлекать посредством своих ресурсов новые слои населения г. Зеленогорска. |

15. Нормативно-правовые акты, принятые для обеспечения реализации практики

*Принятые НПА*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование НПА | Результат принятия НПА |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Измененные НПА*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование НПА | Изменения, внесенные в НПА | Результат внесения изменений |
|  |  |  |  |

16. Ресурсы, необходимые для внедрения практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание ресурса | Для каких целей данный ресурс необходим |
|  | Скандинавские палки | Для регулярных занятий скандинавской ходьбой |

17. Выгодополучатели

(*регион, предприниматели, жители т.п.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Выгодополучатель/ группа выгодополучателей | Описание выгод, полученных в результате внедрения практики |
|  | Инвалиды и люди, возрастной категории 55+, проживающие на территории г. Зеленогорска | Практика содействует благополучию этого населения и предполагает укрепление здоровья с помощью здоровых природных условий. |

18. Затраты на реализацию практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Статья затрат | Объем затрат | Источник финансирования |
| 1 | Скандинавские палки | - | Собственные средства |

19. Показатели социально-экономического развития города, характеризующие положение после внедрения практики *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| С 2021 г. в МО ВОИ формируется единая система продвижения скандинавской ходьбы как оздоровительного спорта, доступного для каждого. Регулярные занятия скандинавской ходьбой в компании единомышленников создают условия для стабильного самочувствия и эмоционального комфорта, для самореализации пожилого человека и людей с ОВЗ в новом качестве – «спортсмена», что является одним из условий активного долголетия и пропаганды здорового образа жизни. МО ВОИ постоянно рассказывает о мероприятиях скандинавской ходьбы и активных "ходаках" в группе в ВК https://vk.com/club160235608 , создано несколько фотоальбомов и видеофильмов; готовятся теле и аудио передачи, статьи в СМИ, организован обмен информацией в мессенджерах WhatsApp и Telegram. Было организовано 9 походов выходного дня по окрестностям города, к группе присоединялись жители города. Практика нужна и важна для МО ВОИ и города. |

20. Краткая информация о лидере практики/команде проекта *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| Федосеева Светлана Викторовна несколько лет успешно руководит местной организацией инвалидов (более 500 членов), ведет общественную работу, связанную с вопросами социальной защиты и реабилитации инвалидов, содействие инвалидам в развитии творческих способностей и занятиях физической культурой и спортом.  Благодаря этому в Обществе инвалидов появилось два новых направления работы: скандинавская ходьба и группа по психологической разгрузке для женщин с онкологическими заболеваниями «Равный консультант».  Светлана Викторовна администратор группы в ВК «Общества инвалидов сибирского Зеленогорска»: [**https://vk.com/club160235608**](https://vk.com/club160235608); член Совета Общественного клуба «Дети войны города Зеленогорска»» <https://vk.com/public187220073>, лауреат двух Региональных Чемпионатов по компьютерному многоборью среди пенсионеров и людей с ОВЗ.  В 2022 году в Новоуральске на Форуме городов Росатома Федосеева С.В. получила благодарность генерального директора Госкорпорации «Росатом». |

21. Ссылки на интернет-ресурсы практики

*Ссылки на официальный сайт практики, группы в социальных сетях и т.п.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование ресурса | Ссылка на ресурс |
|  | Местное отделение Всероссийского Общества Инвалидов МО ВОИ | Общество инвалидов сибирского Зеленогорска  <https://vk.com/club160235608> |
|  | Материалы Практики | https://drive.google.com/drive/folders/1CVcQTuyafWGTJ78kUP3HqeupbQC6A3xz |

22. Список контактов, ответственных за реализацию практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ответственный (ФИО, должность) | Телефон, электронная почта |
|  | Федосеева Светлана Викторовна  Иванова Надежда Михайловна  Кияшко Оксана Владимировна  Соколова Татьяна Николаевна | 89832988318 zmovoi@mail.ru  89131936036 ni1952ivanova@yandex.ru  89131918523 metodist-bibl@yandex.ru  89835757305 tat32126784@yandex.ru |