**ПАСПОРТ ПРАКТИКИ**

1. Наименование практики

|  |
| --- |
| **Развитие скандинавской (северной) ходьбы на территории парковой зоны, как популяризация здорового образа жизни** |

2. Наименование территории, на которой данная практика была реализована

|  |
| --- |
| Калужская обл., г. Обнинск  |

3. Предпосылки реализации

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

|  |
| --- |
| Город Обнинск молодой, современный город. Со дня основания города в 1956 г. молодые специалисты, приезжающие работать в НИИ, активно занимались спортом и привлекали к этому своих детей. Особенно популярными видами были лыжи, коньки, футбол, волейбол, лёгкая атлетика, вело- и мотоспорт. На предприятиях работали секции, во дворах домов были оборудованы площадки, где каждый мог заниматься физической культурой.  В новой России в 90-х годах прошлого века массовый спорт и физкультура долгое время оставались личным делом каждого, однако потребность в физической активности никуда не исчезла. Десять лет назад в городе Обнинске сложилась сложная ситуация, люди пенсионного возраста стали меньше двигаться, так как для них выбор занятий был сильно ограничен. Соответственно, увеличивается риск сердечнососудистых, дыхательных и неврологических заболеваний. Для развития физической культуры жителей города, для оздоровления людей среднего и старшего возраста и для вовлечения в занятия молодёжь в 2013 г. на территории Городского парка была открыта первая группа скандинавской (северной) ходьбы «Гармония», под руководством инструктора Международной Федерации Скандинавской ходьбы (ONWF) Волковой Елены Михайловны.  |

4. Сроки реализации практики

|  |
| --- |
| С 2013 года по сегодняшний день |

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

|  |
| --- |
| Проведенный мониторинг показал, что до внедрения практики в городе, население которого составляло 106 700 человек по данным на 2013 год, 26,5% составляли жители старше трудоспособного возраста. Бо́льшая часть именно этой категории горожан -активные и подвижные люди, не могли найти для себя занятия физической культурой соответственно своему возрасту.  |

6. Цель (цели) и задачи практики

|  |
| --- |
| Организация полезного досуга горожан и гостей города, а именно проведение еженедельных тренировок, мастер-классов, соревнований по скандинавской (северной) ходьбе. Формирование ценностей здорового образа жизни. Создание благоприятной среды для общения людей пожилого возраста, популяризация физической активности среди пожилых людей, детей и молодёжи. Развитие дружественных спортивных связей. |

7. Возможности, которые позволили реализовать практику

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание возможности |
| 1.2.3.4. | Наличие спортивной базы у города и МАУ «Городской парк», позволяющей проводить мероприятия по различным спортивным направлениям. Агитационно-пропагандистская работа по популяризации здорового образа жизни через СМИ с целью привлечение широких масс к занятиям спортом и физкультурой.Квалификация и уровень подготовки сотрудников МАУ «Городской парк».Привлечение материальных средств из различных источников финансирования (спонсорские средства, субсидии местного бюджета) с целью организации пространства для проведения тренировок по скандинавской (северной) ходьбе в комфортных условиях, а также оплаты транспортных расходов, спортивной и наградной атрибутики. |

8. Принципиальные подходы, избранные при разработке и внедрении практики

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание подхода |
| 1.2.3. | Принципиальными подходами, избранными при разработке и внедрении практики, послужили:Доступность скандинавской (северной) ходьбы для участников, независимо от их уровня подготовки; активность жителей города, приходящих в парк и желающих заниматься физической активностью;наличие квалифицированных инструкторов Международной Федерации Скандинавской ходьбы (ONWF). |

9. Результаты практики *(что было достигнуто)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показатель, единица измерения | Значение показателя |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12. | 2013 годНа территории Городского парка была открыта первая группа скандинавской ходьбы «Гармония», под руководством инструктора Международной Федерации Скандинавской ходьбы (ONWF) Волковой Елены Михайловны и при поддержке администрации городаСпустя 6 месяцев число занимающихся достигло 30 человек. В «Марафоне по скандинавской ходьбе» в г. Москве в 2013 г. команда состояла из 30 человек.2014 год Группа северной ходьбы ездила в г. С-Петербург на мастер-классы по скандинавской ходьбе.2016 годВесной 2016 г. команда от парка приняла участие в соревнованиях по скандинавской ходьбе «Боровские скороходы», где в личных зачётах заняла призовые места.В ноябре 2016 г. на территории Городского парка были организованны и проведены городские соревнования по скандинавской ходьбе «Обнинские скороходы». 2017 годВыкладка пешеходных дорожек протяженностью 3712 метров для организации комфортной пешеходной среды и создания в городе условий для безопасных, удобных пешеходных прогулок. Жителям города необходимо было комфортно и доступно передвигаться по маршруту ул. Гурьянова – ул. Королева – ул. Ляшенко и при этом пересекать территорию с зелеными насаждениями, любуясь и наслаждаясь красотой природы. Открыта вторая группа скандинавской (северной) ходьбы «На дорожках Гурьяновского леса» на территории Гурьяновского леса с целью привлечения жителей города, соседних микрорайонов к занятиям физической культурой.2018 годУчастие групп во Всероссийском дне ходьбы.Мастер-класс по скандинавской ходьбе в Городском парке.2019Мастер-класс по скандинавской ходьбе в Городском парке.Мастер-класс по скандинавской ходьбе на площади парка «Победы» рядом с ТРЦ «Плаза» - «Оберегая сердце»2020 годВ феврале проведён месячник техники скандинавской ходьбы «Учимся заниматься правильно».На данный момент в группах скандинавской ходьбы на постоянной основе занимается 48 человек.420 человек получили навыки техники ходьбы и занимаются самостоятельно.Публикации в областных и городских СМИ (без учета социальных сетей) | 7 человек30 человек23 человека27 человек50 человек3712 метров15 человек30 человек18 человек32 человека40 человек46 человекежегодно порядка 10 статей |

10. Участники внедрения практики и их роль в процессе внедрения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Участник | Описание его роли в реализации практики |
| 1. | Волкова Елена Михайловна | - организация групп скандинавской (северной) ходьбы в МАУ «Городском парке», проведение занятий и мастер-классов, соревнований.Является автором идеи создания групп скандинавской (северной) ходьбы; |
| 2.  | Рыгаль Юлия Владимировна | - организация и проведение занятий скандинавской (северной) ходьбой на территории «Гурьяновский лес», проведение мастер-классов, соревнований; |
| 3. | Муниципальное автономное учреждение «Городской парк» города Обнинска (далее – МАУ «Городской парк») | - частичное финансирование проекта за счет привлечения спонсорских средств;- предоставление площадок для проведения тренировок;- музыкальное сопровождение; |
| 4. | Администрация МО «Город Обнинск» | - разработка нормативно-правовых документов;- частичное финансирование проекта за счет местного бюджета;- информационная поддержка. |

11. Заинтересованные лица, на которых рассчитана практика

|  |  |
| --- | --- |
| Количество граждан, участвующих в реализации практики | Количество граждан, на которых направлен эффект от реализации практики |
| Администрация МАУ «Городской парк» в количестве 5-ти человек | Эффект от реализации практики направлен на более, чем 100 000 жителей и гостей Обнинска. В первую очередь пожилых людей, людей среднего возраста и молодёжи.Практика направлена на объединение активных жителей города. |

12. Краткое описание бизнес-модели реализации практики

|  |
| --- |
| Данная практика не требует больших финансовых вложений. В установленные сроки организаторы размещают в СМИ информацию о предстоящих спортивных мероприятиях (тренировках/мастер-классах/соревнованиях). Участники занимаются на общедоступных территориях. Отсутствует необходимость в приобретении дорогостоящего оборудования. Необходимый инвентарь (палки для скандинавской ходьбы) люди приносят с собой. Более того, в 2020 г. Постановлением Администрации города Обнинска 13.05.20 № 713-П учреждению «Городской парк» было передано спортивное оборудование (палки для ходьбы) с целью выдачи инвентаря участникам тренировок, не имеющим собственных палок. Тренировки проводятся трижды в неделю.Тренеры, имеющие необходимую спецификацию, являются штатными сотрудниками МАУ «Городской парк». Мастер-классы и соревнования также проводятся с участием квалифицированных специалистов. Для осуществления судейства проводимых соревнований организаторами привлекаются квалифицированные судьи. |

13. Краткое описание практики

|  |
| --- |
| Идею о создании групп скандинавской (северной) ходьбы высказала Волкова Елена Михайловна (Заместитель директора по культурно-массовой работе МАУ «Городской парк»). Инициативу поддержали директор МАУ «Городской парк» Давыдова Жанна Владимировна, Администрации города Обнинска в лице Председателя комитета по физической культуре и спорту. С января 2013 года Клуб скандинавской ходьбы «Гармония» начал свою работу.Первые группы были малочисленные. Люди не имели нужного оборудования и занимались с лыжными или с деревянными палками. При этом интерес у занимающихся не угасал.Группа развивалась и росла. Через 6 месяцев число занимающихся достигло 20 человек. Группа приняла участие в «Марафоне по скандинавской ходьбе» в г. Москве в 2013 г. представив команду из 30 человек. В 2014 г. группа скандинавской (северной) ходьбы ездила в г. С-Петербург на мастер-классы. Весной 2016 г. команда от парка приняла участие в соревнованиях по скандинавской (северной) ходьбе «Боровские скороходы», где в личных зачётах заняла призовые места. В ноябре 2016 г. на территории Городского парка были организованы и проведены городские соревнования по скандинавской (северной) ходьбе «Обнинские скороходы». В декабре 2017 г. Администрацией МАУ «Городской парк» принято решение открыть ещё одну группу по скандинавской (северной) ходьбе «На дорожках Гурьяновского леса» с целью привлечения жителей города, соседних микрорайонов к занятиям физической культурой. На работу принят инструктор Международной Федерации Скандинавской ходьбы (ONWF) Рыгаль Юлия Владимировна. Параллельно в Гурьяновском лесу проводятся работы по укладке «эко-тропы», служащей трассой для прохождения спортивных дистанций.На данный момент в группах скандинавской (северной) ходьбы на постоянной основе занимается 48 человек. 420 человек получили навыки техники ходьбы и занимаются самостоятельно.В Городском парке систематически (один раз в сезон) проходят мастер-классы по скандинавской ходьбе, где каждый может научиться технике ходьбы с палками, упражнениям для разминки, упражнениям для растяжения мышц после тренировки.По опросам людей регулярно занимающихся скандинавской ходьбой выявлено: в 100% случаев улучшение настроения, а также уменьшаются боли в спине и ногах, у многих нормализуется артериальное давление, но, самое главное, спортивные группы стали местом для общения людей. В группах завязываются дружбы, люди приводят на занятие своих супругов и родственников.Здоровые и счастливые люди - развивающийся город.  |

14. Действия по развертыванию практики

Описание перечня мероприятий, которые были предприняты для реализации практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание мероприятия | Исполнитель |
| 1. | Принятие решения об организации спортивных групп по скандинавской (спортивной) ходьбе | Администрация МАУ «Городской парк» |
| 2.  | Разработка нормативно-правовой документации (устав, регламент, положения) | Администрация МАУ «Городской парк» |
| 4. | Обучение инструкторов Международной Федерации Скандинавской ходьбы (ONWF) Волковой Е. М. и Рыгаль Ю. В. | Администрация МАУ «Городской парк»  |
| 5. | Организация территории для проведения тренировок группы «На дорожках Гурьяновского леса», проведение работ по укладке уникальной «эко-тропы» на территории Гурьяновского леса | Администрация МО «Город Обнинск», МАУ «Городской парк» |
| 7. | Организация и проведение периодических спортивных мероприятий (тренировок, мастер-классов, соревнований) для населения  | МАУ «Городской парк» |

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

Принятые НПА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование НПА | Результат принятия НПА |
| 1. | Календарный план еженедельных тренировок, открытых мастер-классов и соревнований по скандинавской (северной) ходьбе | Легитимизация проекта |
| 2. | Положение о проведении соревнований по скандинавской (северной) ходьбе | Легитимизация проекта |
| 3. | Постановление Администрации города Обнинска Калужской области № 1905-п от 26.11.2018 | О включении объектов благоустройства Гурьяновского леса в реестр объектов муниципальной собственности и закреплении на праве оперативного управления за МАУ «Городской парк» города Обнинска. |
| 4. | Постановление Администрации города Обнинска Калужской области № 2460-п от 31.12.2019 | О включении объектов благоустройства Гурьяновского леса в реестр объектов муниципальной собственности и закреплении на праве оперативного управления за МАУ «Городской парк» города Обнинска |
| 5. | Постановление Администрации города Обнинска Калужской области № 713-п от 13.05.2020 | О закреплении имущества за МАУ «Городской парк» на праве оперативного управления (палки для скандинавской ходьбы) |

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 |
| 1. | Кадровый | Введение в штатное расписание должностей «инструктор по спорту». Привлечение на вышеуказанные должности квалифицированных специалистов  |
| 2. | Финансовый | Привлечение денежных средств из различных источников с целью достижения результатов практики  |
| 3. | Информационный | Оповещение населения о предстоящих тренировках, мастер-классах, соревнованиях через СМИ |

17. Выгодополучатели

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Выгодополучатель/ группа выгодополучателей | Описание выгод, полученных в результате внедрения практики |
| 1. | Жители города | Создана благоприятная среда для общения людей пожилого возраста, популяризация физической активности среди пожилых людей, детей и молодёжи.  |

18. Затраты на реализацию практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Статья затрат | Объем затрат | Источник финансирования |
| 1. | Обустройство «эко-тропы» на территории Гурьяновского леса | 5 000 тыс. руб. | Бюджет МО «Город Обнинск» |
| 2. | Спортивная атрибутика  | 50 тыс. руб. | Спонсорская помощь |
| 3. | Транспортные расходы  | 20 тыс. руб. | Спонсорская помощь |

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

|  |
| --- |
| Появление и внедрение новой практики способствует приобщению массового населения к активному образу жизни. На сегодняшний день созданы две группы по скандинавской (северной) ходьбе («Гармония», «На дорожках Гурьяновского леса») с общим количеством 420 участников. В городе организована уникальная трасса для занятий спортом (ходьбой, бегом), а также пеших прогулок протяженностью более 3,7 км, расположенной в лесном массиве. В свою очередь, занятия в естественной среде приносят бо́льшую пользу, оказывая положительное влияние как на физическую форму, так и на психологическое состояние тренирующихся. Ежегодно отмечается увеличение количества занимающихся в группах «Гармония» и «На дорожках Гурьяновского леса». Участники обеих групп успешно сдают экзамены на квалификацию тренеров и судей по скандинавской (северной) ходьбе.Группы ежегодно принимают участие в междугородних соревнованиях, представляя город Обнинск и защищая его честь. Традиционно группа города Обнинска предстает перед жюри в составе 50-ти – 60-ти человек, завоевывая имидж «массовой, сплоченной, дружной команды». Участники имеют форменные футболки с гербом города Обнинска и логотипом Городского парка, предоставленные одним из спонсоров МАУ «Городской парк». Транспортные расходы несет также привлеченный спонсор. |

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

|  |
| --- |
| Волкова Елена МихайловнаДата рождения 28.06.1966 г.Занимает должность Заместителя директора по культурно-массовой работе МАУ «Городской парк».В Городском парке Волкова Е.М. работает с 2012 года. Зарекомендовала себя с положительной стороны. К исполнению обязанностей относится добросовестно и ответственно. При решении сложных вопросов проявляет самостоятельность и оперативность. Умеет находить нестандартные подходы к решению задач. Проявляет исключительную преданность интересам Городского Парка. Главным стимулом в работе считает ее большую общественную и социальную значимость, стремится принести своей работой как можно больше пользы обществу. В 2013 году организовала Клуб скандинавской ходьбы «Гармония», списочный состав которого на данный момент насчитывает около 420 человек.Волкова Е.М. также организует и проводит мероприятия различной направленности в Городском парке: детские развлекательные, спортивные, танцевальные вечера, поэтические чтения, фестивали и концерты. В 2019 году было проведено 74, а на 1 августа 2020 г. – 72 мероприятия.Умеет налаживать и поддерживать хорошие деловые отношения с партнерами, руководителями предприятий и организаций на самых различных уровнях, обладает широкими деловыми связями.Характер общительный, целеустремленный и веселый. Артистична. Активно занимается спортом. Пользуется большим авторитетом рабочего персонала и в коллективе учреждения. Волкова Е.М. имеет почетные грамоты, благодарности и дипломы. |

21. Ссылки на интернет-ресурсы практики

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование ресурса | Ссылка на ресурс |
| 1. | Сообщество «Скандинавская ходьба» в социальной сети «ВКонтакте» | https://vk.com/club57202350 |
| 2. | Сообщество «Скандинавская ходьба в Обнинске» в социальной сети «Одноклассники» | https://ok.ru/group/54802481479885 |

22. Список контактов, ответственных за реализацию практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ответственный (ФИО, должность) | Телефон, электронная почта |
| 1. | Волкова Елена Михайловна, Заместитель директора по культурно-массовой работе МАУ «Городской парк». | +7 910 706 27 06,gorparkobninsk@mail.ru |