

# СОЦИАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ПРОЕКТ «БОДРЫЙ ШАГ»

Г. СЕВАСТОПОЛЬ, 2021-2022

# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА:

## Девиз проекта: «К здоровью бодрым шагом!»

Проект направлен на приобщение людей старшего возраста города Севастополя, к регулярным занятиям физкультурой и спортом через их вовлечение в мероприятия Клуба северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ», открытия Школы северной ходьбы, укомплектованной сертифицированными инструкторами, а также необходимым спортивным инвентарем (палками для северной ходьбы), выдаваемым во временное пользование на бесплатной основе участникам тренировок и мероприятий по северной ходьбе.

По итогам реализации проекта будут подготовлены обучающие методические пособия, фото и видеоматериалы для проведения в дальнейшем семинаров и мастер-классов для всех желающих освоить правильную технику северной ходьбы, а также для повышения квалификации инструкторов по северной ходьбе.

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

**с 01 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года**

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Цель проекта - приобщение жителей старшего возраста «50+» города Севастополя к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности занятиям северной ходьбой, путем открытия Школы северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ», действующей при одноименном Клубе для обучения правильной технике ходьбы, организации регулярных открытых тренировок по северной ходьбе, проводимых обученными и сертифицированными в рамках проекта инструкторами Клуба, а также подготовка методических и учебных материалов для повышения квалификации инструкторов в дальнейшем.



## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Организовать обучение сертифицированных инструкторов по северной ходьбе
2. Организовать проведение регулярных открытых тренировок по северной ходьбе
3. Организовать проведение занятий по суставной гимнастике с учетом возрастных особенностей людей старшего возраста
4. Организовать обучение в Школе северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ» основам правильной техники ходьбы
5. Организовать проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия - Фестиваля северной ходьбы, приуроченного ко Всемирному дню скандинавской ходьбы



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА (КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ):

- Обучено сертифицированных 6 инструкторов по северной ходьбе
- Проведено 108 открытых тренировок по северной ходьбе на 4-х площадках города Севастополя с количеством участников на каждой тренировке не менее 7 занимающихся.
- Проведено 4 занятия суставной гимнастикой с количеством участников на каждом занятии не менее 7 человек.
- Обучено 100 человек основам техники северной ходьбы в Школе северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ».
- Проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие – Фестиваль северной ходьбы с количеством участников не менее 30 человек



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА (КАЧЕСТВЕННЫЕ):

По итогам реализации проекта жители старшего возраста «50+» города Севастополя будут обучены правильной технике северной ходьбы и приобщены к регулярным занятиям физкультурой и спортом, а также сами на своем примере станут популяризаторами здорового и активного образа жизни среди представителей старшего поколения города, что безусловно скажется на улучшении их общего самочувствия, повышения качества жизни и дополнительной социализации.



# МЕХАНИЗМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

1. Регистрация участников мероприятий Клуба северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ», в том числе в журнале тренировок;
2. Заявления о вступлении в члены Клуба северной ходьбы;
3. Анкетирование членов Клуба северной ходьбы;
4. Отзывы участников мероприятий Клуба северной ходьбы;
5. Фото и видеоматериалы



## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ ПРОЕКТА:

Жители старшего возраста («50+») города Севастополя, желающие систематически заниматься физкультурой и спортом, в частности северной ходьбой

«Военные» пенсионеры и члены их семей (присутствие базы Черноморского флота в Севастополе. В основном увольняющиеся в запас военнослужащие и члены их семей остаются жить в регионе).

Переехавшие из других «более холодных» регионов России на постоянное место жительства к морю граждане старшего возраста, не имеющие здесь обширного круга знакомых, родственников и друзей, и готовые активно участвовать в жизни города, заниматься пропагандой здорового образа жизни среди таких же как они пенсионеров и «предпенсионеров»





## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

- По официальным данным регионального Пенсионного фонда России с 1990 года по 2019 год количество пенсионеров в Севастополе увеличилось на 56%.
- По оперативным данным Росстата общая численность населения города Севастополя в 2020 году - 449138 человек, из них пенсионеров - 121251 человек, что составляет 27% от всего населения.
- По данным Департамента труда и социальной защиты населения Севастополя в 2020 году доля одиноких пенсионеров от общего количества населения составляет 9%.
- Практически у 90% людей старше 55 лет имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой. Из-за возрастных изменений в легких наблюдается ухудшение насыщения крови кислородом. В связи с чем умеренные занятия физическими упражнениями становятся просто жизненно необходимыми для поддержания хорошего уровня здоровья и продолжения активного долголетия.

## СУТЬ ПРОЕКТА:

Суть предлагаемого проекта заключается в создании Школы северной ходьбы «БОДРЫЙ ШАГ» при одноименном Клубе северной ходьбы, расширения территорий проведения тренировок по северной ходьбе до 4-х площадок, подготовке сертифицированных инструкторов по северной ходьбе, которые в дальнейшем будут проводить регулярные тренировки по северной ходьбе для жителей старшего возраста «50+» города Севастополя с целью пропаганды здорового и активного образа жизни, что безусловно окажет положительное влияние на улучшение качества жизни жителей старшего возраста города Севастополя.



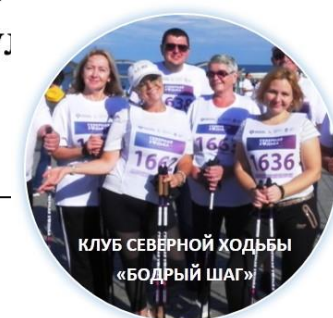
# УНИКАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Социальный спортивный проект «БОДРЫЙ ШАГ» уникален тем, что сочетает в себе как организацию и развитие Клуба северной ходьбы через привлечение людей старшего возраста к занятиям физкультурой и спортом, одновременно проводя обучение сертифицированных инструкторов по северной ходьбе, так и пропаганду здорового и активного образа жизни путем популяризации ходьбы с палками и выполнения физических упражнений на свежем воздухе.



# ПЕРЕЧЕНЬ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

№ п/п	План	Наименование парка или сквера. Адрес	№ п/п	План	Наименование парка или сквера. Адрес
1		<p>Парк Победы</p> <p>Гагаринский р-н Севастополь, ул. Адмирала Фадеева</p>	3		<p>Сквер Воинов-интернационалистов</p> <p>Ленинский р-н, Севастополь, ул. Ленина</p>
2		<p>Парк им. Анны Ахматовой</p> <p>Гагаринский р-н Севастополь, ул. Надежды Островской</p>	4		<p>Парк 60-летия СССР</p> <p>Ленинский р-н Севастополь, ул. Хрусталева</p>



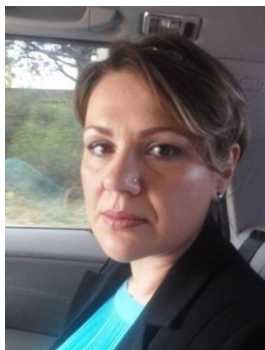
КЛУБ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ  
«БОДРЫЙ ШАГ»

# КОМАНДА ПРОЕКТА:



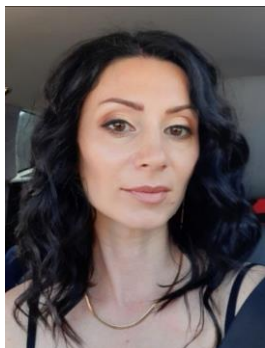
- 1. **Анисимова Елена**, президент АНО «ТАВРИКА-ПРО» (с 2019г.), председатель ТОС «Сосновый бор» (с 2017г.). Имеет высшее педагогическое и высшее юридическое образование, координатор Всероссийского проекта «СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» в Севастополе.

Роль в проекте: руководитель проекта, юрист проекта;



- 2. **Чистова Оксана**, секретарь участковой избирательной комиссии №127 Ленинского района г.Севастополь (с 2014г.). Имеет высшее экономическое образование. Автоволонтер социального проекта г.Севастополь «Сердце Севастополя».

Роль в проекте: координатор проекта, руководитель Клуба северной ходьбы;



- 3. **Гадий Алеся**, экономист (с 2011 г.).

Имеет высшее экономическое образование.

Роль в проекте: ведение первичной документации и работа с волонтерами



## ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:



Nordic Health:  
больше, чем  
скандинавская  
ходьба

**Nordic-health** – это место, где люди объединяются, чтобы обмениваться лучшими практиками, путешествовать и открывать новые грани себя, занимаясь северной (скандинавской) ходьбой.

**Володина Кристина Андреевна**, к.м.н., , руководитель проекта Nordic-health, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине, ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского Университета, заведующая реабилитационным центром.

Володина К.А. впервые в российской практике объединила медицинский и спортивный аспекты, на базе врачебной деятельности, личного опыта занятий профессиональным спортом и тренерской работой.

## ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:



МИАЦ  
**ЦЕНТР**  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

Целью деятельности Центра общественного здоровья и медицинской профилактики ГБУЗС «МИАЦ» является сохранение и укрепление здоровья населения города Севастополя, повышение уровня грамотности населения в вопросах здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни, мобилизация общественности для профилактики заболеваний.

<https://sevmiac.ru/>



## ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:



### **ГКУ «Севастопольский комплексный центр социального обслуживания»**

оказывает социальные услуги гражданам, признанным нуждающимися.

В перечень услуг, оказываемых центром, входит предоставление социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, и других услуг, направленных на повышение коммуникативного потенциала жителей города, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе с использованием информационных технологий.

<https://sevcsso.ru/>

## ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:



| nordicpro



Торгово-производственная компания NordicPro производит палки для северной (скандинавской) ходьбы и является крупнейшим поставщиком спортивного инвентаря на территории СНГ.

NordicPro занимает активную позицию в развитии скандинавской ходьбы в России, работает с некоммерческими организациями и инструкторами в Москве и Санкт-Петербурге, развивает данный вид физической активности в регионах.

<https://nordicpro.ru>

## ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:



- Клуб скандинавской ходьбы «ХодиКо» создан в 2016 году.
- На сегодняшний день в Удмуртии занимается скандинавской ходьбой более 70 тысяч человек.
- Благодаря Школе скандинавской ходьбы Клуба СХ ХодиКо, в Удмуртии во всех муниципальных образованиях есть инструктора по скандинавской ходьбе. Проводятся регулярные занятия и тренировки, мастер-классы и фестивали.

# ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА: ТУРКЛУБ СЕВГУ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ПРОЕКТА  
**WWW. TAVRIKA-PRO.RU**

**АНИСИМОВА ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА**

+7(978)130-81-95  
+7(918)447-08-80

TAVRIKAPRO@YANDEX.RU

