



Название программы - Региональный проект «Тропа здоровья».

Обоснование актуальности. В марте 2020 года на территории Краснодарского края был введен режим повышенной готовности в связи с распространением новой коронавирусной инфекции. В условиях самоизоляции именно пожилым людям пришлось испытать наибольшее количество жестких ограничений ввиду ослабленного иммунитета и наличия хронических заболеваний (по данным Роспотребнадзора http://www.pfrf.ru/press_center/~2020/03/16/201636).

Отсутствие какой-либо физической активности несет реальную угрозу серьезного ухудшения здоровья. Гиподинамия увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, сокращает продолжительность жизни <https://ria.ru/20191107/1560687762.html>. Доказано, что физически активные пожилые люди живут на 20-30 процентов дольше малоактивных сверстников (https://dolgo-jv.ru/physical_inactivity.html). Скандинавская ходьба – простой, доступный, безопасный, легко переносимый, а самое главное эффективный вид физической активности на свежем воздухе <https://rg.ru/2017/09/27/pochemu-skandinavskaja-hodba-schitaetsia-samym-poleznym-vidom-sporta.html>. В результате многочисленных научных исследований показано, что регулярная физическая активность, а именно занятия активной ходьбой существенно уменьшают риск опасных сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, болезней обмена веществ https://ortok.ru/userfiles/Скандинавская%20ходьба/nwalking_1.pdf.

Следует отметить, что в вузах Краснодарского края трудятся более 900 работников в возрасте старше 60 лет – членов Общероссийского Профсоюза образования. Самоизоляция, дистанционный формат обучения обнажил серьезные проблемы в организации труда и отдыха работников вузов, которые не могли не повлечь за собой ухудшение их психофизического состояния. Социальная значимость проекта определена также тем, что именно указанная возрастная категория работников остается неохваченной регулярными занятиями физической культурой. В рамках проекта предполагается проведение широкой информационной кампании о пользе скандинавской ходьбы, как наиболее доступного и эффективного вида физической активности. Следует отметить, что формирование здорового образа жизни – один из приоритетов государственной стратегии развития Российской Федерации, в соответствии с указом Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» от 07.05.2018 г. N 204 (Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом).

Инициатива членов Совета молодых преподавателей вузов соответствует Федеральному проекту Профсоюза «Профсоюз-территория здоровья» по одному из приоритетных направлений его деятельности на 2020-2025 годы. Реализация проекта будет способствовать развитию уставных задач Профсоюза по осуществлению оздоровительных мероприятий, популяризации здорового образа жизни, содействию духовному развитию членов Профсоюза и концепции активного долголетия в профсоюзном сообществе.

Цели и задачи.

Цели проекта:

- приобщить работников вузов к регулярным занятиям скандинавской ходьбой через формирование грамотного представления о ее пользе как наиболее эффективном и доступном виде физической активности;
- создать устойчивую тенденцию к увеличению численности работников, ведущих здоровый образ жизни и снижению заболеваемости.

Задачи проекта:

1. Создать организационно-подготовительные условия для реализации проекта.
2. Организовать медицинский осмотр участников проекта в целях проведения индивидуальной оценки общей физической активности.
3. Создать видеоролик о положительном влиянии скандинавской ходьбы на здоровье.

4. Разработать лекционный онлайн курс по скандинавской ходьбе для начинающих.
5. Разработать видео-уроки по овладению техникой скандинавской ходьбы.
6. Разработать практический курс «домашнее задание» по проверке освоения необходимых навыков скандинавской ходьбы.
7. Провести занятия сертифицированным инструктором с участниками целевой группы в каждом вузе по практическому освоению техники скандинавской ходьбы.
8. Провести региональный Фестиваль-эстафету по скандинавской ходьбе «Собери километры здоровья».
9. Сформировать аналитическую и финансовую отчетность.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- с 2021 г. – по настоящее время.

Содержание проекта. Проект направлен на привлечение людей старшего поколения к здоровьесберегающим практикам и будет способствовать целенаправленному формированию среди вузовских работников потребности в здоровом, активном образе жизни, занятиям физической культурой и массовым спортом в целях повышения качества и продолжительности жизни. Проект будет способствовать приобщению работников к ознакомлению, освоению и активному применению в повседневной жизни физкультуры и лечебно-оздоровительной программы - скандинавской оздоровительной ходьбы. Комплекс мероприятий Проекта включает в себя продвижение скандинавской ходьбы, как доступного спорта для людей пожилого возраста, будет содействовать повышению информированности работников о скандинавской ходьбе, поддержанию мотивации к продолжению регулярными занятиями скандинавской ходьбой.

Участниками Проекта станут 150 работников образовательных организаций высшего образования в возрасте старше 60 лет – члены Общероссийского Профсоюза образования из 6 вузов, расположенных на территории Краснодарского края: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», Армавирский механико-технологический Институт (филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет». Ключевым событием проекта станет региональный Фестиваль-эстафета по скандинавской ходьбе «Собери километры здоровья».

География, категории и количество участников.

География проекта – Краснодарский край; категории участников – работники 6 образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Краснодарского края в возрасте старше 60 лет – члены Общероссийского Профсоюза образования.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Команда проекта:

Руководитель – Даниленко Сергей Николаевич, председатель Краснодарской краевой организации.

Координатор – Сурхаев Экверхан Валехович, заместитель председателя Краснодарской краевой организации.

Члены команды: Мазницкая Людмила Алексеевна – главный специалист-эксперт аппарата Комитета краевой организации, Парфенюк Алена Богдановна, главный специалист аппарата Комитета краевой организации, председатели первичных организаций высшего образования, Совет молодых преподавателей вузов, Координационный совет преподавателей организаций высшего образования.

Партнёры проекта: Совет ректоров Краснодарского края и Республики Адыгея, ГБПОУ КК «Центр туризма и экскурсий», ГБУЗ «Научно-исследовательский институт – Краевая клиническая больница №1 имени профессора С. В. Очаповского» министерства здравоохранения Краснодарского края, краснодарский филиал ООО «АльфаСтрахование –

ОМС», информационное агентство «ВК Пресс», газета Краснодарского края «Вольная Кубань», газета профсоюзов Кубани «Человек труда», сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе Сенькив (Калитурина) Т.В.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Решаемая задача Мероприятие, его содержание, место проведения

Ожидаемые результаты

1. Создать организационно-подготовительные условия для реализации проекта
Формирование команды проекта (г. Краснодар). В итоге будут определены 2 координатора Проекта из числа членов Совета молодых преподавателей вузов, 6 ответственных лиц из 6-ми образовательных организаций высшего образования –участников проекта.

2. Популяризация и продвижение занятий скандинавской ходьбой. Проведение анонсирования проекта (Краснодарский край) Популяризация и продвижение занятий скандинавской ходьбой как доступного спорта для людей старшего возраста. На информационных ресурсах организатора и партнеров проекта размещена информация и фотоотчет о проведенных мероприятиях проекта «Тропа здоровья». Изданы информационные буклеты участникам проекта о пользе скандинавской ходьбы как оздоровительной ходьбе, о правильной технике в ходьбе, записаны лекционные и практические курсы, по итогам фестиваля-эстафеты смонтирован видеоролик. В федеральных изданиях "Учительская газета", "Мой Профсоюз", "Солидарность", региональных "Вольная Кубань", "Человек труда" опубликованы по 1 статье о реализации проекта.

3. Проведение установочных мероприятий для команды проекта Семинар-совещание (г. Краснодар). Сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе презентует свой профессиональный опыт, представители вузов сформируют план реализации проекта, обеспечат координацию действий всех участников проекта путем установления эффективных схем коммуникаций, разработают анкету для выявления участников целевой группы.

4. Создание условий для формирования целевой группы проекта. Проведение анкетирования (вузы-участники Краснодарского края)

В анкетировании примут участие работники образовательных организаций высшего образования в возрасте старше 60 лет – члены Общероссийского Профсоюза образования. По результатам сформированы 6 групп (по 25 человек в каждой) в вузах – участниках проекта.

5. Разработать видеоролик Видеоролик. Сформировано положительное влияние скандинавской ходьбы на здоровье пожилых людей. В видеоролике примут участие известные публичные личности Краснодарского края.

6. Разработать лекционный онлайн курс о пользе занятий скандинавской ходьбой
Видео-урок (г. Краснодар). Сформировано представление о скандинавской ходьбе как оздоровительной ходьбе, истории ее возникновения. Участники (150 человек) получают знания базовые знания о влиянии скандинавской ходьбы на здоровье.

7. Разработать практический онлайн курс по овладению техникой скандинавской ходьбы. Видео-урок (г. Краснодар). Курс сформирует правильное представление о технике скандинавской ходьбы, Участники (150 человек) отработают элементы правильной техники, научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе, освоят упражнения для проведения разминки перед и после занятий, научатся правильно подбирать палки для ходьбы, определять их высоту, правильно определяться с одеждой и обувью необходимой для занятий.

8. Разработать курс «домашнее задание». Видео-урок (г. Краснодар). Участники (150 человек) получают курс «домашнее задание» по проверке освоения необходимых навыков скандинавской ходьбы, индивидуальные рекомендации сертифицированного инструктора по улучшению техники скандинавской ходьбы.

9. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования Практическое занятие в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» (г. Краснодар). Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

10. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования Практическое занятие в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет технологический» (г. Краснодар) Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

11. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования Практическое занятие в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» (г. Славянск-на-Кубани). Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

12. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования Практическое занятие в филиале АМТИ (филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет» (г. Армавир). Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

13. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования. Практическое занятие в ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет» (г. Армавир). Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

14. Провести практическое занятие в образовательных организациях высшего образования. Практическое занятие в ФГБОУ ВО «Сочинский государственный педагогический университет» (г. Сочи). Под руководством инструктора участники (25 человек) научатся правильно ходить, смогут закрепить и совершенствовать технику выполнения движений при скандинавской ходьбе, освоят различные программы тренировок.

15. Реализовать Региональный фестиваль-эстафету «Собери километры здоровья». Региональный Фестиваль-эстафета «Собери километры здоровья» (г. Краснодар, г. Армавир, г. Сочи, г. Славянск-на-Кубани»). Межрегиональный Фестиваль-эстафета выступит связующим звеном между участниками проекта. В мероприятии примут участие 150 человек. По итогу будет выпущено видео, проведен конкурс среди участников на оригинальную фотографию. Мероприятие будет освещено вузовскими СМИ. Фестиваль-эстафета будет способствовать укреплению интереса работников к современным методикам оздоровления, популяризации скандинавской ходьбы как спорта, так и оздоровительной физкультуры. Символично, что фестиваль – эстафета стартует в День рождения Общероссийского Профсоюза образования и будет приурочена ко Всероссийскому дню ходьбы.

16. Выявить уровень удовлетворенности участников результатами проекта. Выявлены и проанализированы результаты проекта в целях дальнейшей реализации с иными целевыми группами.

17. Сформировать финансовую и аналитическую отчетности.

Заседание команды проекта по оформлению документов и финансовой и аналитической отчетности (г. Краснодар). Будет сформирована финансовая и аналитическая отчетность.

Источники финансирования проекта.

Проект реализуется на средства гранта Комитета Краснодарской краевой организации Профсоюза.

Смета расходов на реализацию Проекта

Статьи расходов

1. Командировочные расходы инструктора - 4000 рублей.
2. Приобретение, аренда специализированного оборудования, инвентаря и сопутствующие расходы на 150 участников -15000 рублей.
3. Расходы на проведение мероприятий:
 - создание видеоролика о положительном влиянии скандинавской ходьбы на здоровье - 5000 руб.;
 - разработка лекционного онлайн-курса - 5000 руб.;

- разработка практического онлайн-курса (видео-урок) по технике скандинавской ходьбы - 7000 руб.;
 - разработка онлайн-курса «домашнее задание» (видео-урок) на 150 участников - 30000 руб.;
 - проведение практических занятий с группами (6 групп) - 15000 руб.;
 - приобретение футболок для участников с символикой (150 штук) - 97500 руб.;
 - изготовление вымпелов командам проекта (6 штук) - 2900 руб.;
 - изготовление значков участникам проекта (150 штук) - 25500 руб.;
 - изготовление бейджей координаторам и сопровождающим проекта (10 штук) - 500руб.;
 - видео сопровождение проекта - 5000 руб.;
 - монтаж итогового видеоролика - 10000 руб.
4. Издательские и полиграфические расходы:
- разработка и печать паспорта здоровья (150 штук) - 3000 руб.;
 - разработка и печать информационного буклета о пользе скандинавской ходьбы (150 штук) - 3450 руб.
- Итого (общие расходы) - 228850 рублей.

Основные результаты:

Количество работников образовательных организаций высшего образования в возрасте старше 60 лет – членов Общероссийского Профсоюза образования из 6 вузов Краснодарского края: 150 человек.

Количество сертифицированных инструкторов по Скандинавской ходьбе: 1 человек.

Количество координаторов Проекта: 2 человека.

Количество представителей образовательных организаций высшего образования Краснодарского края, сопровождающих целевую группу Проекта: 6 человек.

Количество партнеров: 8 партнеров.

Количество мероприятий, реализованных в рамках Проекта: 17 мероприятий.

Качественные результаты:

1. Оздоровление работников отрасли почтенного возраста путем привлечения и увеличения численности работников вузов в возрасте старше 60 лет, занимающихся регулярной физической культурой.

2. Содействие приобщению работников к активному применению в повседневной жизни скандинавской оздоровительной ходьбы.

3. Повышение мотивации профсоюзного членства, формирование позитивного имиджа Профсоюза.

4. Содействие в развитии концепции активного долголетия в профсоюзном сообществе.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Одним из основных направлений деятельности Совета молодых преподавателей вузов является популяризация инновационных форм организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательных организациях высшего образования. В перспективе планируется:

1) реализация комплекса мероприятий среди вузовских работников из числа молодежи и обучающихся;

2) изменение географии участников - в проекте примут участие вузы Южного федерального округа;

3) транслировать наработанный опыт для реализации и распространения среди работников образовательных организаций края старше 60 лет.

Командой проекта будут выработаны рекомендации по доработке и последующей реализации проекта.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

Вконтакте: <https://vk.com/profobrkk>

Реализация проекта «Тропа здоровья»:

https://vk.com/wall-106122659?q=тропа%20здоровья&w=wall-106122659_5854

https://vk.com/wall-106122659?q=тропа%20здоровья&w=wall-106122659_5844

https://vk.com/wall-106122659?q=тропа%20здоровья&w=wall-106122659_5840

https://vk.com/wall-106122659?q=тропа%20здоровья&w=wall-106122659_5802

https://vk.com/wall-106122659?q=тропа%20здоровья&w=wall-106122659_5068

https://vk.com/wall-106122659?own=1&w=wall-106122659_5859