**ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ:**

**«ВРЕМЯ АКТИВНЫХ И МУДРЫХ»**

**Краткая информация о заявителе**

Наименование организации (заявителя): Муниципальное автономное физкультурно-оздоровительное учреждение «Спортивный комплекс «Химик» (МАФОУ «с/к «Химик»)

Директор – Терентьев Андрей Алексеевич, тел. (82149)6-86-97

Сайт практики: https://skhimik.ru/

Ссылка на социальную сеть: https://vk.com/mafou\_skhimik

**Описание целевой группы и решаемой проблемы**

Целевая группа: люди пожилого возраста, люди с ограниченными возможностями здоровья пенсионного возраста (далее – ОВЗ).

Состояние здоровья населения и старшего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни — одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

В городе активно развивается физическая культура, спорт, ведется пропаганда здорового образа жизни, но в полной мере это касается детей и молодежи. К сожалению, активное включение лиц старшего возраста, в том числе инвалидов в данную деятельность часто только декларировалась. В отличие от молодежи, данная категория лиц была включена в процесс занятий оздоровительно-восстановительной физической культурой минимально, лишь в рамках реабилитации или социальных услуг отделения дневного пребывания центра социального обслуживания, а спорт проявлялся в виде спартакиады пенсионеров один раз в год.

**Время действия практики**

Практика реализуется с 2014 года. Продолжительность периода реализации практики определяется интересом к ней участников целевой группы.

**Цели и задачи практики**

Основной целью практики является повышение качества жизни пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ, посредством занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой и спортом.

Задачи практики:

1. Информирование целевой группы о практике и возможностях сохранения здоровья средствами оздоровительной физической культуры и спорта.

2. Организация работы регулярной и бесплатной физкультурно-оздоровительной группы для лиц старшего возраста, в том числе лиц с ОВЗ.

3. Организация и проведение физкультурно-спортивных и здоровьесберегающих мероприятий для пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ.

**Краткое описание концепции**

На базе Муниципального автономного физкультурно-оздоровительного учреждения «Спортивный комплекс «Химик» (МАФОУ «с/к «Химик») созданы условия для вовлечения пожилых людей, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья, в физкультурно-оздоровительную деятельность.

С 2014 года создана и функционирует группа «Здоровье» для пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ. Основные направления группы «Здоровье» предусматривают:

* непосредственные практические занятия;
* теоретические знания в области физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
* участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, спартакиадах;
* пропаганда основ здорового образа жизни в быту.

В группе «Здоровье» проводятся занятия на бесплатной основе под руководством инструктора-методиста по адаптивной физической культуре, такие как оздоровительная и дыхательная гимнастики, пилатес, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, аквааэробика, занятия по настольным спортивным играм, Бочче, дартсу, свободные катания на коньках и другим. Медицинская сестра учреждения проводит мониторинг состояния здоровья занимающихся в группе «Здоровье».

Мероприятия проводятся с учетом физических возможностей и состояния здоровья участников целевой аудитории на базах спортивных сооружений учреждения: Физкультурно-оздоровительный комплекс, Универсальный спортивный комплекс «Метеор», ФОК с плавательным бассейном «Айюва», Ледовый дворец «Звёздный», стадион «Локомотив», спортивные площадки с тренажерными комплексами.

Мероприятия группы «Здоровье» включены в Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий МАФОУ «с/к «Химик» на календарный год и реализуются в утвержденные планом сроки.

Для целевой аудитории организован цикл лекций специалистами сферы здравоохранения, физической культуры и спорта по освещению вопросов по правильному питанию, по гимнастическим упражнениям и другим интересным для пожилых людей темам.

Запланированы спортивные соревнования среди пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ, такие как лыжные гонки, турниры по настольному теннису, плаванию, соревнования по дартсу, шашкам, бочча, бадминтону и другим спортивным играм. Победители соревнований и турниров отправятся для участия на республиканские и всероссийские соревнования.

В целях информирования и привлечения новых членов для реализации мероприятий практики привлекаются представители Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Комплексный центр социальной защиты населения города Сосногорска» (ГБУ РК «ЦСЗН г. Сосногорска»), Сосногорской городской организации Коми республиканской организации Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» (СГО КРО ВОИ), Местной общественной организации Коми республиканской общественной организации Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженный сил и правоохранительных органов Сосногорского района, Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республики Коми «Сосногорская центральная районная больница» (ГБУЗ РК «СЦРБ»).

Для оказания помощи в организации и проведении мероприятий также привлекаются волонтеры. Волонтеры в результате своей деятельности приобретают ценный специфический опыт работы с пожилыми людьми и инвалидами.

Для расширения практик оздоровительного досуга и занятий спортом занимающихся группа «Здоровья» предусмотрено приобретение спортивного инвентаря.

Информационная поддержка практики осуществляется через официальный сайт учреждения, группу в социальной сети ВКонтакте. Регулярно ведется работа по информированию: освещаются анонсы, отчеты событий, публикуется полезная, в том числе новостная, информация для целевой аудитории.

Практика проведения мероприятий проекта показывает востребованность проекта среди пенсионеров и инвалидов.

**Механизм реализации**

Этапы и сроки реализации практики (таблица 1):

1. Организационный этап – I-II квартал 2014 года.

2. Практический этап – II-IV квартал 2014 года, 2014-2023 годы.

3. Аналитический этап – ежеквартально.

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Краткое содержание мероприятия | Сроки реализации/ периодичность мероприятия | Ответственный |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Задача 1. Информирование целевой группы о практике и возможностях сохранения здоровья средствами оздоровительной физической культуры и спорта.Задача 2. Организация работы регулярной и бесплатной физкультурно-оздоровительной группы для лиц старшего возраста, в том числе лиц с ОВЗ. |
| Организационный | Изучение потребностей посетителей учреждения, заинтересованных в посещении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, проводимых учреждением.  | январь | Инструктор-методист по адаптивной физической культуре |
| Анализ деятельности учреждения, предлагающего физкультурно оздоровительные услуги для граждан пожилого возраста, в том числе инвалидов  | январь | Директор, заместитель директора  |
| Разработка методического комплекса проекта (планов, графиков, форм учета и отчетности), заключение соглашений о взаимодействии со сторонними организациями | февраль | Старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций, инструктор-методист по адаптивной физической культуре |
| Решение вопросов кадрового и материального обеспечения проекта (выделения места для занятий, оборудование места для занятий инвентарем, назначение ответственных лиц за реализацию мероприятий) | март | Заместитель директора (при согласовании с директором) |
| Формирование и тиражирование информационных материалов (буклеты, памятки), публикации в социальных сетях | апрель | Старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций |
| Формирование группы «Здоровье» из числа граждан пожилого возраста, в том числе граждан с ограниченными возможностями здоровья, желающих посещать занятия, а также являющихся членами ветеранских организаций, общественных организаций инвалидов, находящихся на обслуживании в учреждениях социальной защиты,  | Май  | Инструктор-методист по адаптивной физической культуре |
| Задача 3: Организация и проведение физкультурно-спортивных и здоровьесберегающих мероприятий для пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ |
| Практический | Информирование участников группы «Здоровье» о физкультурно-спортивных и здоровьесберегающих мероприятиях  | Май  | Инструктор-методист по адаптивной физической культуре |
| Организация и проведение физкультурно-спортивных и здоровьесберегающих мероприятий для пожилых людей, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с утвержденным календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий | В течение всего периода реализации проекта | Старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, медицинская сестра |
| Контроль за реализацией мероприятий практики  | Еженедельно  | Заместитель директора |
| Аналитический | Проведение бесед для оценки проведенных мероприятий, анализ результатов деятельности по практике. | Ежеквартально | Заместитель директора |
| Корректировка содержания проекта. Определение перспектив реализации практики | По мере необходимости | Заместитель директора |

**Кадровые ресурсы, необходимые для реализации практики**

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование должности | Количество штатных единиц | Функции |
| Директор | 1 | Общее руководство |
| Заместитель директора | 1 | Общее руководство, контроль за реализацией практики |
| Старший инструктор методист физкультурно-оздоровительных организаций | 1 | Методическое сопровождение практики |
| Инструктор-методист по адаптивной физической культуре | 1 | Информирование участников целевой группы и обеспечение явки на мероприятие, сопровождение на выездные мероприятия |
| Медицинская сестра | 1 | Мониторинг состояния здоровья участников целевой группы на мероприятии, проведение лекций с элементами бесед |

**Финансовые ресурсы, необходимые для реализации практики**

В оперативном пользовании МАФОУ «с/к «Химик» находятся следующие спортивные сооружения: Физкультурно-оздоровительный комплекс, Универсальный спортивный комплекс «Метеор», ФОК с плавательным бассейном «Айюва», Ледовый дворец «Звёздный», стадион «Локомотив», спортивные площадки с тренажерными комплексами. Занятия группы «Здоровье» проводятся на базе всех вышеперечисленных спортивных сооружений.

Для занятий в группе «Здоровье» приобретено: инвентарь для настольных и спортивных игр (настольный теннис, бочча, дартс, шашки, шахматы), гимнастические коврики, гантели, палки для треккинга, бега и скандинавской ходьбы, конусы спортивные тренировочные разметочные, обручи, бодибары, гимнастические палки пластиковые.

Для работы с целевой аудиторией специалист, ответственный за проведение мероприятий с целевой аудиторией прошел обучение по программе профессиональной переподготовки: «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» в объеме 504 часа.

**Барьеры в реализации практики**

Основными барьерами в реализации практики могут стать:

* отсутствие информации о практике и деятельности организации в средствах массовой информации и в Интернете;
* недостаточный опыт и низкая квалификация команды практики;
* отсутствие ресурсов на реализацию мероприятий практики (помещений, спортивных сооружений, инвентаря, добровольцев).

**Контроль и управление**

До внедрения практики осуществлялся предварительный контроль, который выявлял обеспеченность материально-техническими ресурсами. В процессе реализации осуществляется текущий контроль, фиксирующий эффективность запланированных мероприятий: разнообразие, своевременность, качество и количество. При завершении календарного года проводится заключительный контроль, анализируются результаты деятельности.

**Результаты, метод оценки качества результатов,**

**включая удовлетворенность благополучателей**

Качественные показатели реализации практики:

В результате реализации практики при условии регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортом, систематических посещений тематических лекции и бесед участники целевой аудитории получат знания и навыки по оздоровительным практикам, сформируют культуру бережного отношения к собственному здоровью, повысят степень физической и социальной активности, расширят круг общения. Удовлетворенность занимающихся в группе «Здоровье», а также уровень доступности посещения пожилыми людьми, людьми с ОВЗ физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий оценивается путем проведения анкетирования.

Количественные показатели реализации практики:

* не менее 15-ти мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности проведено в год;
* более 50-ти человек целевой аудитории посетили занятия в группе "Здоровье" в месяц;
* более 20-ти материалов опубликовано в социальной сети «ВКонтакте» по пропаганде ЗОЖ и профилактике заболеваний;
* не менее 4-х спортивных соревнований, турниров проведено для участников целевой аудитории в год;
* не менее 6-ти волонтеров привлечено для оказания помощи в организации и проведении мероприятий проекта в год.

**Основные партнеры**

В целях информирования и привлечения новых членов для реализации мероприятий практики, а также организации проведения цикла лекций по освещению вопросов пропаганды здорового образа жизни, профилактике заболеваний и др. на основе заключенных соглашений о взаимодействии привлекаются специалисты следующих организаций:

1. Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Комплексный центр социальной защиты населения города Сосногорска» (ГБУ РК «ЦСЗН г. Сосногорска»);
2. Сосногорская городская организация Коми республиканской организации Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов» (СГО КРО ВОИ);
3. Местная общественная организация Коми республиканской общественной организации Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженный сил и правоохранительных органов Сосногорского района;
4. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Коми «Сосногорская центральная районная больница» (ГБУЗ РК «СЦРБ»).

**Источники и объем финансирования**

Основными источниками финансирования для реализации мероприятий практики являются:

* внебюджетные средства, полученные от приносящей доход деятельности, которые расходуются на приобретение оборудования, инвентаря, обучение специалистов и т.п.
* бюджетные средства, полученные из бюджета муниципального образования городского поселения «Сосногорск», которые расходуются на выплату заработной платы работникам учреждения, оплату коммунальных услуг спортивных сооружений.

**Планы развития практики на ближайшие 1-3 года**

В дальнейшем планируется продвижение и расширение практик здорового образа жизни среди пожилых людей, в том числе людей с ОВЗ, привлечение новых членов в группу «Здоровье»

Разработчик практики -

заместитель директора

Швецова Наталья Ерониновна