

Заявка

для участия во Всероссийском отборе лучших практик для старшего поколения по стандартам концепции активного долголетия 2023 года «Активное долголетие 2023», размещенная на платформе «Смартека»

№	Вопрос	Ответ участника
1	Выберите номинацию для участия в Отборе	Здоровый образ жизни
2	Главный результат	Получение участниками целевой аудитории знаний и навыков по оздоровительным практикам, формирование культуры бережного отношения к собственному здоровью, повышение степени физической и социальной активности целевой аудитории, расширение круга общения целевой аудитории
3	Выберите категорию	Пожилые люди, в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья
4	Есть ли особенности, которые необходимо учесть при внедрении?	<p>При составлении и реализации физкультурных и физкультурно-оздоровительных программ для пожилых людей, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья, следует учитывать не только проблемы, но и особенности данной категории.</p> <p>В пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста, особенно для граждан с ограниченными возможностями здоровья, должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Необходимо отдавать предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делать упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, а упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.</p>
5	Представьте команду (Вы можете добавить представителей подрядных организаций в команду. Выберите наставников. Это члены команды, которые обладают опытом реализации практики и готовы консультировать другие регионы по внедрению)	<p>Терентьев Андрей Алексеевич – директор МАФООУ «с\к «Химик», руководитель проекта;</p> <p>Швецова Наталья Ерониновна – заместитель директора МАФООУ «с\к «Химик», исполнитель проекта;</p> <p>Соболева Оксана Вячеславовна – старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организации, исполнитель проекта;</p> <p>Афатын Наталья Леонидовна – инструктор-методист по адаптивной физической культуре, исполнитель проекта;</p> <p>Тарасенко Ольга Михайловна – медицинская сестра, исполнитель проекта</p>
6	В каких регионах уже реализована практика? (Выберите страну)	Россия, Республика Коми, городское поселение «Сосногорск»
7	Сколько стоила реализация? (Это поможет людям оценить свои возможности при внедрении вашей практики)	До 500 тыс. руб.
8	Были ли задействованы сторонние организации для реализации?	В целях информирования и привлечения новых членов для реализации мероприятий проекта привлекаются представители:

		<ul style="list-style-type: none"> – Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Комплексный центр социальной защиты населения города Сосногорска» (ГБУ РК «ЦСЗН г. Сосногорска»), – Сосногорской городской организация 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».
9	Обложка карточки практики	

Директор МАФООУ «с/к «Химик»



А.А. Терентьев