



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский»
(КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»)

П Р И К А З

«28» 05 2020

г. Дивногорск

№ 79

**Об утверждении Положения о
технологии «Скандинавская ходьба»**

В соответствии с Законом Красноярского края от 04.06.2019 № 7-2828 «О внесении изменений в Законы края о наделении органов местного самоуправления муниципальных районов и городских округов края отдельными государственными полномочиями в сфере социальной поддержки и социального обслуживания граждан», руководствуясь Федеральным законом от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Законом Красноярского края от 16.12.2014 № 7-3023 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае», руководствуясь Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о технологии «Скандинавская ходьба» согласно Приложению.
2. Заведующему социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями О.Г. Дробышевской провести работу по размещению Положения на официальном сайте КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» и официальном сайте администрации города Дивногорска в сети Интернет.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

О.В. Чикунова

С приказом ознакомлен:

Е.А. Комбель

К.Р. Симановская

О.Г. Дробышевская

Приложение к Приказу
от «28» 05 2020 № 79

ПОЛОЖЕНИЕ

о технологии «Скандинавская ходьба»

г. Дивногорск, 2020

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регламентирует деятельность краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский» (далее - КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский») по реализации технологии «Скандинавская ходьба» (далее - Технология) в полустационарной форме.

1.2. Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами Красноярского края, Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

1.3. Технология направлена на улучшение здоровья и физической активности граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, находящихся на социальном обслуживании КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» (далее - Получатели социальных услуг).

2. Цели и задачи Технологии

2.1. Цель Технологии - пропаганда здорового образа жизни, физической активности и долголетия среди граждан преклонного возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, забота о социальной адаптации пожилых людей и инвалидов, создание доступной среды для уязвимых слоев населения в спортивной сфере, укрепление физического и психического здоровья, профилактика одиночества.

2.2. Задачи Технологии:

приобщение граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни и принципов активного долголетия;

профилактика одиночества среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

обучение граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья технике «скандинавская ходьба»;

профилактика и достижение более длительной ремиссии болезней опорно-двигательного аппарата, а так же профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушений осанки, заболеваний дыхательной системы и повышение общей выносливости организма;

внедрение современных технологий в социальное обслуживание.

3. Организация работы в рамках Технологии

3.1. В рамках Технологии оказываются следующие виды социальных услуг: социально-медицинские услуги; социально - педагогические услуги; социально-психологические услуги.

3.2. Социальные услуги в рамках Технологии предоставляются

гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании в соответствии с Федеральным законом от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» и Законом Красноярского края от 16.12.2014 № 7-3023 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае».

3.3. Социальные услуги в рамках Технологии предоставляются в соответствии со стандартом предоставления социальных услуг в соответствии с Постановлением Правительства Красноярского края от 24.12.2019 № 758-п «Об утверждении Порядка предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг, включая перечень документов, необходимых для предоставления социальных услуг, и порядка предоставления получателями социальных услуг сведений и документов, необходимых для предоставления социальных услуг, и о внесении изменения в постановление Правительства Красноярского края от 17.12.2014 № 600-п «Об утверждении Порядка предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг, включая перечень документов, необходимых для предоставления социальных услуг, и порядок предоставления получателями социальных услуг сведений и документов, необходимых для предоставления социальных услуг» (далее - Постановление Правительства Красноярского края от 24.12.2019 № 758-п) и приказом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» от 03.02.2020 № 44 «Об утверждении Положения о социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями».

3.4. Социальные услуги в рамках Технологии оказываются в соответствии с режимом работы КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» и оказываются в групповой, индивидуальной и дистанционной форме.

3.5. КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» имеет право отказать гражданам в предоставлении социальных услуг в рамках Технологии, в том числе временно в связи с наличием у них медицинских противопоказаний в соответствии с Постановлением Правительства Красноярского края от 24.12.2019 № 758-п.

4. Реализация Технологии

4.1. Технология реализуется в соответствии с Программой по обучению техники «Скандинавская ходьба» (Приложение).

4.2. В рамках реализации Технологии Получателям социальных услуг предоставляется специальное оборудование «скандинавские палки».

5. Ожидаемые результаты от Технологии

5.1. Приобщение граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни,

повышение их физической активности и долголетия, укрепление физического и психического здоровья, профилактика одиночества.

5.2. Расширение спектра реабилитационных социальных услуг предоставляемых в полустационарной форме КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

6. Заключительные положения

6.1. В случае порчи или выхода из строя оборудования КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» по вине Получателя социальных услуг ремонт и (или) замена оборудования производится за его счет.

6.2. Изменения и дополнения к настоящему Положению вносятся на основании приказа директора КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

РАЗРАБОТАЛ:

Заведующий
социально-реабилитационным
отделением для граждан пожилого возраста
и инвалидов, детей и лиц
с ограниченными возможностями

О.Г. Дробышевская

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Е.А. Комбель

Ведущий юрист-консульт

К.Р. Симановская

Методист

А.В. Канаев

Программа по освоению техники «Скандинавская ходьба»

Направленность программы: Адаптивная физическая культура
Профиль: Скандинавская ходьба

Продолжительность программы:

Программа состоит из 15 занятий

Длительность одного занятия 40 минут

Занятия проходят 3 раза в неделю

Цель программы: приобщить граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, посредством освоения техники «Скандинавская ходьба».

1. В результате прохождения Программы, граждане пожилого возраста, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны знать:

историю возникновения скандинавской ходьбы и ее разновидности;

правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий скандинавской ходьбой;

физические упражнения для разминки и заминки, и правильность их выполнения;

технику дыхания при ходьбе;

основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы;

методы и приемы для сохранения психологического равновесия и здоровья.

2. В результате прохождения Программы, граждане пожилого возраста, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны уметь:

демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы;

самостоятельно организовывать тренировку с использованием техники «Скандинавская ходьба»;

осознанно укреплять свое физическое и психологическое здоровье, а так же повышать уровень развития выносливости;

вести здоровый образ жизни.

3. В результате прохождения Программы, граждане пожилого возраста, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны владеть:

правильной техникой «Скандинавская ходьба»;

приемами и методами по укреплению своего физического и психологического здоровья.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во минут
Ознакомительный этап		
1	Введение: Теоретическое ознакомительное занятие по общим принципам оздоровительных тренировок «Скандинавская ходьба». История развития техники «Скандинавская ходьба». Техника и методика скандинавской ходьбы. Видео презентация техники и методики скандинавской ходьбы. Правильный подбор скандинавских палок и одежды для занятий скандинавской ходьбой.	40 минут
Практические занятия		
2	Тестирование на уровень физической подготовленности (Приложение № 1). Изучение разминочных упражнений (фаза разогрева) и завершающих упражнений (фаза расслабления) (Приложение № 2).	40 минут
3	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы «Повороты плечевого пояса». Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
4	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы «Ходьба с поворотом плечевого пояса, техника «переката». Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
5	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы «Волочем палки за собой». Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
6	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы «Ставим палки за собой». Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
7	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы «Учимся отталкиваться». Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
8	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе. Психологический тренинг.	40 минут
9	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
10	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе. Психологический тренинг.	40 минут
11	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
12	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе. Психологический тренинг.	40 минут

13	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе.	40 минут
14	Практическое занятие: Разминка. Освоение техники скандинавской ходьбы. Завершающие упражнения (заминка). Разбор типичных ошибок при скандинавской ходьбе. Психологический тренинг.	40 минут
Заключительный этап		
15	Тестирование на уровень физической подготовленности по окончании Программы. Рефлексия. Выдача памяток по технике «Скандинавская ходьба» (Приложение № 3).	40 минут

Тесты на уровень физической подготовленности

Тест № 1 «Проверка уровня поддержки равновесия и координации движений».

Исходное положение. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Ноги в специальной спортивной обуви, или босиком. Руками опереться в поясицу и не двигать ими, как бы ни хотелось, для удержания равновесия.

Закрывать глаза, поднять ногу от пола и вытянуть ее высоко вверх, удерживать равновесие как можно дольше.

Оценка результатов:

Отличный. Без труда сохраняется равновесие более 20 секунд.

Хороший. Сохраняется равновесие 10 секунд.

Удовлетворительный. Сохраняется равновесие 5 секунд.

Слабый. Удерживается равновесие менее 5 секунд.

Тест № 2 «Проверка гибкости суставов и связок».

Исходное положение. Сидя на полу, вытянуть ноги и поднять ступни под прямым углом вверх. Выдохнув, поднять руки вверх и, медленно опускаясь, потянуться руками к стопам, пытаясь как можно дальше тянуться туловищем к стопам.

Оценка результатов:

Отличный. Легко, без напряжения можете обхватить ладонями внешнюю поверхность стоп на уровне пятки.

Хороший. Можете обхватить руками пальцы ног.

Удовлетворительный. Можете обхватить руками внешний свод стопы на уровне ахиллесова сухожилия.

Слабый. Можете обхватить ладонями только икры.

Тест № 3 «Проверка уровня выносливости и подготовленности к физическим нагрузкам».

Исходное положение. Встать лицом к невысокой ступеньке или устойчивой скамье. В течение 4 минут осуществлять подъем-спуск с платформы (ступеньки) в достаточно быстром темпе. По окончании теста сразу измерить пульс.

Оценка результатов:

До 30 лет: хороший - до 90 ударов в минуту; удовлетворительный - более 92 ударов в минуту.

До 50 лет: хороший - 92 удара в минуту; удовлетворительный - более 92 удара в минуту.

От 50 лет: хороший - 94 удара в минуту; удовлетворительный - более 94 удара в минуту.

Итоги тестирования:

При слабом и удовлетворительном результате физической подготовки рекомендованы пассивные методы оздоровления (обливание, обтирание, солнечные и воздушные ванны).

Отличный и хороший результат тестирования физической подготовки, рекомендованы оздоровительные физические нагрузки.

Разминочные и завершающие упражнения

Разминка мышц верхней части тела:

Повороты с палкой. Палка фиксируется при помощи рук (за концы ладонями вперед) сзади на уровне лопаток, локти отставлены. Взгляд нужно зафиксировать на точке перед собой. Во время поворотов тазом крутить нельзя!

Потягивание плеч. Палку держать на уровне бедер спереди, локти отвести в стороны. Подтягивание палок осуществляется от бедер вдоль туловища до подбородка;

Отжимание палок вперед/вверх. Руки на концах палок ладонями вперед/вниз. В первом случае – палки держим непосредственно перед собой на уровне груди, а движение осуществляется назад и вперед. Во втором поднимает палку как штангу.

Разминка для мышц нижней части тела:

Приседание с упором на палки. Палки - перед собой, взгляд – перед собой. Выполняется серия приседаний с упором на палки. Для начала вполне подойдут приседания с углом сгибания колен 90 градусов;

Приседание с палкой перед собой / с палкой за собой. Палки впереди на линии груди/ палки за головой на плечах. Руки согнуты в коленях, которые направлены вниз. Возможен угол сгибания в 90 градусов;

Приседание с палками, направленными вверх. Палки располагаются над головой на вытянутых руках. Для качественного выполнения упражнения важно, чтобы палки находились в одной плоскости с линией стоп. Как и в предыдущих случаях, если физическая форма пока не позволяет, то сгибать колени можно только на 90 градусов.

Комплекс разминки и заминки №1

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

2. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед – назад. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

3. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину. Сделайте не менее 15 приседаний.

4. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

5. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх. Осторожно, согните другое

колени, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

6. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

7. Поставьте палки перед собой. Согните тело в талии вниз. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

8. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой. Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку, поменяйте руки, проделайте упражнение еще раз.

Комплекс разминки и заминки № 2

1. Растяжка сгибающей мышцы бедра с опорой на палки. Обеими руками опереться на две палки. Сделать длинный шаг назад. Проконтролировать, чтобы передняя нога стояла вертикально. Почувствуете растяжение около паховых передних мышц бедра.

2. Растяжка задних мышц бедра с опорой на палки. Опереться на палки обеими руками и одну ногу вытянуть вперед, немного согнув в колене. Опорная нога должна быть немного согнута, а спину держать прямо. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, спину не сгибать. Вы почувствуете напряжение в задних мышцах бедра. Наклоняясь ниже, напряжение будет чувствоваться сильнее.

3. Растяжка икр с опорой на палки. Поставить палки перед собой и всей стопой опереться на палки. Опорную ногу и растягиваемую ногу держать согнутыми в колени. Вынести таз вперед, а палки притянуть к себе. Почувствуйте растяжку в икроножных мышцах.

4. Растяжение передних мышц бедра с опорой на палки. Наклониться, держась одной рукой за палку. Другой рукой взять стопу согнутой сзади в колене ноги и постараться притянуть пятку к ягодице. Спину держать прямо и колени не разводить. Почувствуете растяжку передних мышц бедра.

5. Растяжка мышц предплечий, плеч, груди, спины и боковых мышц. Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Взять палки с обоих концов и начать выполнять круговые движения от живота к спине. Выполнять упражнение в обратную сторону. Эффект будет больше, если руки держать прямыми.

6. Растяжка широких мышц спины с наклоном к палкам. Ноги на ширине плеч, палки внизу. Наклониться вперед – вниз на прямых ногах к палкам надавить плечами. Почувствуете растяжку в широких мышцах спины и грудных мышцах.

7. Растяжка сгибающей мышцы руки. Ноги на ширине плеч. Одной рукой отвести палки назад. Руку держать прямой и надавить верхней частью туловища вперед, пока не почувствуете растяжку сгибающей мышцы руки.

8. Растяжка боковых мышц с палками на прямых руках. Встать на ширине плеч. Вытянуть палки на прямых руках. Выполнять спокойно растяжку боковых мышц из стороны в сторону.

Техника дыхания при ходьбе

Рекомендуется при ходьбе соблюдать следующую технику дыхания: на 2-4 шага делается 1 вдох, после чего делается выдох на следующие 2-4 шага.

Разминка

Упражнение №1

1. Возьмите соединенные палки за концы и поднимите над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.



Упражнение №2

1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палки.
2. Согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.
3. Возьмите рукой лодыжку, подтяните ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течении 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Упражнение №3

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставить прямую ногу вперед, пятку на землю носок вверх.
3. Наклонитесь вперед с прямой спиной, опираясь на палки. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.



Упражнение №4

1. Поставьте палки перед собой, затем нагнитесь.
2. Опираясь на палки с прямыми руками, прогнитесь несколько раз.

Упражнение №5

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть - другой.
2. Поднимите палку вверх до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащейся за нижнюю часть палки. Опустите палку.
3. Поменяйте руки и проделайте упражнение еще раз.



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский»

ПАМЯТКА ПО ТЕХНИКЕ «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

**Сделай шаг вперед
навстречу здоровью!**



Чем полезна скандинавская ходьба



Как подобрать длину палок

Воспользоваться таблицей

РОСТ (см.)	ВЫСОТА ПАЛКИ (см.)
200	135
195	130
190	125
185	120
180	115
175	110
170	105
165	100
160	
155	
150	



Определить визуально

Возьмите палку за ручку. Поставьте её на носок ноги. При правильной длине палки в локте образуется прямой угол.

Рассчитать по формуле

Ваш рост(см.) * 0,65
=
длина палки
Округляйте полученный результат в большую сторону.

Правильная техника

При скандинавской ходьбе держите спину прямо. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.

Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги.

Первые шаги



Распространенные ошибки

- ПАУК:** ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.
- ВЯЗАНИЕ:** ходок скрещивает локти и палки спереди.
- СОГНУТЫЕ ЛОКТИ:** недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

Какие мышцы работают
Мышцы бедер, ног, ягодиц, рук, плеч, грудной клетки и живота.

