


СЕВЕРНАЯ ХО ДЬБА →

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ

43 СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Проект «Северная ходьба –
новый образ жизни»
реализуется при грантовой
поддержке Минспорта России,
в рамках федерального
проекта «Спорт – норма жизни»
национального проекта
«Демография».

СЕВЕРНАЯ
ХО**ДЬБА** →
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ

Организатор

Добровольный
физкультурный
союз

Основан в 2014 году



Добровольный
Физкультурный
Союз

- ▶ Объединяет граждан и организации развивающих физическую культуру и массовый спорт на территории Российской Федерации.
- ▶ Председатель Президиума многократная чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр по фигурному катанию Ирина Слуцкая.
- ▶ Сайт: www.dobrofiz.ru

«Северная ходьба (СХ) - как физическое упражнение является прекрасным способом тренировки выносливости организма, повышает функциональные резервы организма вне зависимости от возраста и физического состояния. СХ – современная, доступная, здоровьеразвивающая, здоровьесберегающая, здоровьесформирующая технология. СХ - позволяет в значительной степени компенсировать дефицит движения, который имеют люди в наше время, и таким образом профилировать появление заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Для людей, которые ведут активный образ жизни, СХ тоже окажет значительную помощь в поддержании или улучшении физической формы, так как по своему влиянию на организм такая тренировка может быть необходимой интенсивности, но нагрузка ощущается легче», - Ирина Слуцкая.

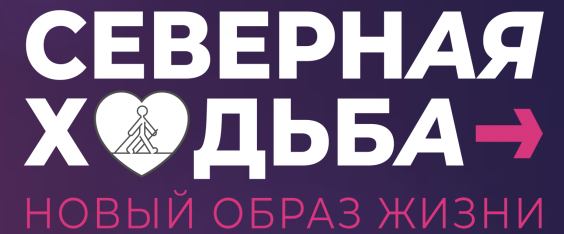


Добровольный
Физкультурный
Союз




ИРИНА СЛУЦКАЯ – РОССИЙСКАЯ
ФИГУРИСТКА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ
МАСТЕР СПОРТА РОССИИ,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРЕЗИДИУМА
ДОБРОВОЛЬНОГО
ФИЗКУЛЬТУРНОГО СОЮЗА.

Цели проекта:



- ▶ Повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- ▶ Выработка у населения необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.
- ▶ Активизация спортивно-массовой работы, развитие и популяризация северной ходьбы в субъектах Российской Федерации.



**СЕВЕРНАЯ
ХОДЬБА →**
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аудитория проекта

Сотрудники предприятий крупного, среднего и малого бизнеса, госкорпораций и организаций.

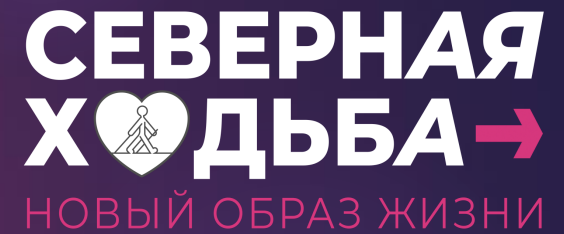
1 этап



Подписание соглашений с региональными клубами, физкультурно-спортивными организациями и федерациями.

- ▶ 43 субъекта РФ.
- ▶ 43 клуба, физкультурно-спортивных организаций или федераций.
- ▶ **Срок реализации: май 2020 года.**

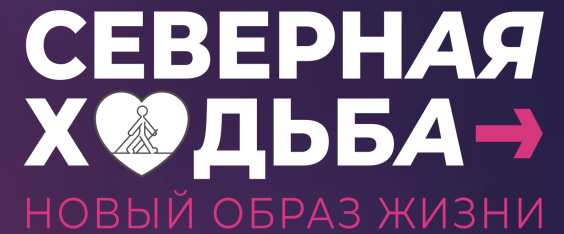
2 этап



Подготовка инструкторов и судей для проекта.

- ▶ Вебинар «Теория и методика северной ходьбы».
- ▶ Вебинар «Правила проведения и судейство соревнований по северной ходьбе».
- ▶ Вебинар «Развитие клубного движения по северной ходьбе в Российской Федерации».
- ▶ **Срок реализации: май - июнь 2020 года.**

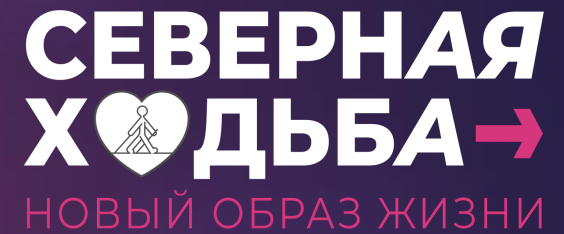
3 этап



Формирование списка участников из числа сотрудников предприятий крупного, среднего и малого бизнеса, госкорпораций и предприятий.

- ▶ 43 субъекта РФ.
- ▶ 172 предприятия (по 4 в каждом субъекте РФ).
- ▶ 1720 сотрудников предприятий (по 40 чел. в каждом субъекте РФ).
- ▶ **Срок реализации: июнь 2020 года.**

4 ЭТАП



Проведение онлайн курса по северной ходьбе для участников проекта (сотрудников предприятий крупного, среднего и малого бизнеса, госкорпораций и предприятий).

- ▶ 43 субъекта РФ.
- ▶ 1720 сотрудников предприятий (по 40 чел. в каждом субъекте РФ).
- ▶ **Срок реализации: июль 2020 года.**

5 этап



Практические тренировки для участников проекта с инструктором по северной ходьбе.

- ▶ 43 субъекта РФ.
- ▶ 1720 сотрудников предприятий (по 40 чел. в каждом субъекте РФ).
- ▶ **Срок реализации: август 2020 года.**

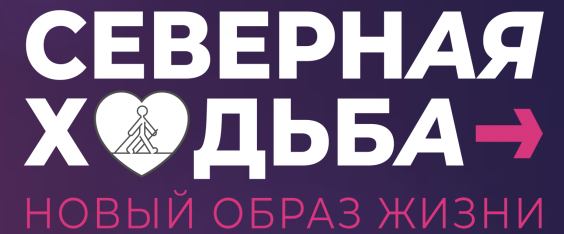
6 ЭТАП



Проведение отборочных соревнований по северной ходьбе среди трудовых коллективов.

- ▶ 43 субъекта РФ.
- ▶ 172 предприятия (по 4 в каждом субъекте РФ).
- ▶ 1720 сотрудников предприятий (по 40 чел. в каждом субъекте РФ).
- ▶ **Срок реализации: сентябрь 2020 года.**

7 этап



Проведение финала соревнований по северной ходьбе среди трудовых коллективов.

- ▶ г.Москва.
- ▶ 43 предприятия (по 1 от каждого из 43 субъектов РФ – участников проекта).
- ▶ 430 сотрудников предприятий (по 10 чел. от каждого из 43 субъектов РФ – участников проекта).
- ▶ **Срок реализации: сентябрь – октябрь 2020 года.**

Добровольный физкультурный союз
Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.12, стр.2, оф.213
8 (499) 3947302; 89165218435
E-mail: info@dobrofiz.ru
www.dobrofiz.ru



Добровольный
Физкультурный
Союз

Подпишитесь на новости

