**ПРОГРАММНЫЙ ПОДХОД**

Управление культуры, туризма и спорта объявляет:

2021 – Год самореализации жителей Сургутского района в сфере физической культуры и спорта.

Для людей различных возрастов, от 3 до 79 лет, предлагаются различные виды активности. Можно и нужно разнообразить свои будни прогулками, тренировками, участием в соревнованиях, быть в курсе событий спортивного мира, следить за играми, болеть за профессиональные команды и отдельных спортсменов. Власти Сургутского района, учреждения спорта, депутатский корпус и НКО создают для этого небывалые прежде условия.

**Берём пример с главы**

 **Комплексная программа включает в себя три раздела. Первый из которых –** **позиционирование и развитие новых видов спорта, совершенствование имеющихся**.

Самый простой, естественный и доступный вид двигательной активности – ходьба, бег. Но вместе с другими дисциплинами – прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра, легкоатлетические многоборья – они уже включены в олимпийский вид спорта «Лёгкая атлетика». Чтобы легкоатлетов стало больше, для шести поселений Сургутского района закупят многоцелевые компактные легкоатлетические дорожки, всего 72 единицы. Больше всего, 22, поступят в пользование жителям Солнечного. По 10 тренажеров отправятся вЛямину, Сытомино, Русскинскую, Тундрино и Угут. Цель - увеличение числа жителей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом на 16%, до 69,5 тысяч человек.

Пример землякам показывает глава Сургутского района Андрей Трубецкой. Например, в ноябре 2020 года он **присоединился к проекту**[#утросчемпионом2020](https://vestniksr.ru/search?q=%23%D1%83%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC2020) **известного боксёра, чемпиона мира Руслана Проводникова – пробежал на велодорожке 15 км, отчёт выложил в видеоблоге**«Глава в районе»**.** Кроме того, чиновник рассказал, что начал подготовку к всероссийским соревнованиям по триатлону — в беге, плавании и велогонках — IRONSTAR. Соревнования пройдут в мае 2021 года в Геленджике.

Короче говоря, глава в отличной физической форме и готов личным участием поддержать марафон и полумарафон на территории Сургутского района. Возможно, компанию ему составит Сергей Артамонов – директор департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры, на минуточку, чемпион России по лёгкой атлетике (1996 г.).

Следующее вложение в создание условий для повышения двигательной активности жителей Сургутского района – приобретение велосипедов, рассчитанных на взрослых, подростков и детей, городских моделей, скоростных и даже трехколёсных. Всего закупят 160 единиц. А ещё в пунктах проката в Лянторе, Ляминой и Сытомино появятся самокаты - городские, трюковые, электрические, 25 единиц, и средств защиты к ним.

На территории Сургутского района, а именно в крупнейшем поселении – Лянторе, появится первый канатный парк под названием «Маршрут глухаря». Он будет рассчитан на людей с различными физическими возможностями – для новичков – «зелёный» уровень, для самых сильных – «чёрный». А между ними ещё «жёлтый» и «красный».

Кроме того, программой предусмотрена поддержка новых видов спорта. Проект «Экстрим на колёсах» реализует РОО ХМАО-Югры «Центр гражданского и патриотического воспитания молодёжи Пересвет». На базе МАУ «Районное управление спортивных сооружений» откроют секцию по регби.

**Спортивный канал**

**Второй раздел программы посвящен развитию самообразования в сфере спорта.** На сайте администрации Сургутского района, сетевых ресурсах муниципальных учреждений спорта, в мессенджерах появятся ссылки на бесплатные онлайн-курсы по популярным видам спорта. Для активного времяпровождения на свежем воздухе – уроки бега, трюки на велосипеде, основы катания роликах, гироскутере и др. Для знакомства или совершенствования игровых видов спорта - уроки футбольного фристайла, упражнения с мячом для тех, кто интересуется баскетболом и волейболом, мастер-классы по бильярду и настольному теннису, прочее. Для практики боевых искусств – уроки нунчаку, вольной и греко-римской борьбы. Ну и спец. предложение для северян, где снег лежит 9 месяцев в году – подсказки, как кататься на сноуборде, горных лыжах, коньках.

Хотите быть в курсе спортивных событий, от районного до мирового масштаба? Почаще заглядывайте на сайт «Держи курс на Сургутский район», где новостную ленту разбавляют онлайн-показамиигр, матчей, боёв. Там же – анонсы главных событий олимпийских и не олимпийских видов спорта, ссылки на трансляции.

Жителям Сургутского района предлагают вспомнить древнюю интеллектуальную игру - шахматы, самостоятельно освоить правила, комбинации, ходы. Нет компании? Не беда, компьютер в помощь. Специалисты советуют две программы: «Spark сhess» и «Аsis chess». Обе хороши и имеют различные уровни сложности, что значительно повышает интерес игры.

Кроме того, чтобы прокачать спортивную эрудицию жителям Сургутского района предлагают знакомство с квест-игрой федерального проекта «Страна Героев». Он объединяет истории спортсменов и физкультурников, совершивших невозможное, истории российских супергероев, рассказанные языком комикса.

**Активное долголетие**

**Третий раздел программы посвящен услугам для возрастной категории 55+.** В этой нише успешно работает АНО «Центр развития спорта «АППЕРКОТ». В прошлом году запустили проект «Спорт для GOLDEN AGE», в 2021 работа продолжается. Кроме того, для тренировок бабушек и дедушек закупают спортивных инвентарь – уже в рамках другого проекта «Апперкотом по вирусу!». В обоих случаях деятельность НКО поддержал Фонд гражданских инициатив Югры: общественники дважды получили грант губернатора. В пункты бесплатного проката закупают палки для скандинавской ходьбы, лыжи. Чтобы разнообразить тренировки в спортивных группах – те же скандинавские палки, коврики, мини-тренажёры для занятий в домашних условиях.

И кроме того, на средства депутатов Тюменской области планируется приобретение 30 городских и 25 трехколёсных велосипедов. Их распределят по трём поселениям Сургутского района: Лянтор, Лямина и Сытомино. В общем, и зимой, и летом, и в межсезонье есть возможность держать себя в хорошей физической форме - было бы желание!

Планируем развивать доступные для населения Сургутского района виды спорта – прокомментировала начальник отдела по спорту Касаджик Лариса.

Поддерживает развитие легкой атлетики и Завьялов Роман Леонидович, начальник управления культуры,туризма и спорта ,запланировав проведение полумарафона на территории Сургутского района в 2021 году ( если снимут соответствующие ограничения).

***Программа***

 ***самореализации жителей Сургутского района в возрасте от 3 до 79 лет и старше в сфере физическая культура и спорт на территории Сургутского района***

***2021 год – Год Самореализации жителей Сургутского района в сфере физическая культура и спорт***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Направление** | **Мероприятие** | **Содержание** | **Результат** |
| 1. **.**
 | Самообразование  | Онлайн-курсы по популярным видам спорта для обучения по видео урокам | **Размещение в сети интернет, сайте администрации Сургутского района, сайтах учреждений Сургутского района, мессенджерах активных ссылок на бесплатные онлайн-курсы по популярным видам спорта, которые можно доступно изучить гражданину самостоятельно по ссылке –** [**https://vse-kursy.com/read/903-video-kursy-po-vidam-sporta.html**](https://vse-kursy.com/read/903-video-kursy-po-vidam-sporta.html)**Уличные** - [**Уроки бега**](https://vse-kursy.com/read/341-uroki-bega-dlya-nachinayuschih.html)- [**Уроки катания на скейтборде**](https://vse-kursy.com/read/486-uroki-kataniya-na-skeitborde.html)- [**Трюки на велосипеде**](https://vse-kursy.com/read/504-uroki-po-tryukam-na-velosipede.html)- [**Учимся ездить на велосипеде**](https://vse-kursy.com/read/500-kak-nauchitsya-katatsya-na-velosipede.html)- [**Учимся кататься на роликах**](https://vse-kursy.com/read/503-kak-nauchitsya-katatsya-na-rolikah.html)- [**Учимся кататься на гироскутере**](https://vse-kursy.com/read/542-kak-nauchitsya-katatsya-na-giroskutere.html)- [**Уроки паркура**](https://vse-kursy.com/read/844-uroki-parkura-dlya-nachinayuschih-obuchayuschie-video.html)**Игровые командные**- [**Упражнения для развития футбольной техники и дриблинга**](https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html)- [**Уроки футбольного фристайла**](https://vse-kursy.com/read/422-uroki-futbolnogo-fristaila-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html)- [**Упражнения для домашних тренировок по футболу**](https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html)- [**Уроки баскетбола**](https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html)- [**Уроки волейбола**](https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html)- [**Уроки хоккея**](https://vse-kursy.com/read/602-uroki-igry-v-hokkei-besplatnye-video.html)**Игровые парные**- [**Уроки бадминтона**](https://vse-kursy.com/read/551-uroki-badmintona-dlya-novichkov.html)- [**Уроки бильярда**](https://vse-kursy.com/read/550-uroki-bilyarda-s-nulya.html)- [**Уроки тенниса**](https://vse-kursy.com/read/536-uroki-bolshogo-tennisa-besplatnye-onlain-trenirovki.html)- [**Уроки настольного тенниса**](https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html)**Боевые**- [**Уроки армрестлинга**](https://vse-kursy.com/read/558-uroki-armrestlinga-besplatnye-videouroki.html)- [**Уроки нунчаку**](https://vse-kursy.com/read/807-uroki-nunchaku-dlya-nachinayuschih.html)- [**Уроки вольной борьбы**](https://vse-kursy.com/read/579-uroki-volnoi-borby-video-dlya-samostoyatelnogo-obucheniya.html)- [**Уроки греко-римской борьбы**](https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html)**Зимние**- [**Учимся кататься на сноуборде**](https://vse-kursy.com/read/198-kak-nauchitsya-katatsya-na-snouborde.html)- [**Учимся кататься на горных лыжах**](https://vse-kursy.com/read/604-uchimsya-katatsya-na-gornyh-lyzhah-po-onlain-urokam.html)- [**Учимся кататься на коньках**](https://vse-kursy.com/read/502-kak-nauchitsya-katatsya-na-konkah.html) **Базовый курс по функциональным тренировкам - Уровень 1** | Самореализация граждан, установление счетчика для подсчета востребованности по видам спорта |
|  | Просмотр онлайн спортивных событий | МАТЧ!Страна! Общероссийский федеральный спортивный телеканал  | Размещение ссылки на все главные события олимпийских и не олимпийских видов спорта можно смотреть на сайте [**https://matchtv.ru/**](https://matchtv.ru/) **« Матч ТВ» на сайте «Держи курс на Сургутский район».** | Канал вещает круглосуточно из Москвы, из телецентра «Останкино». Был создан по предложению председателя правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера и в соответствии с поручениями и Указом президента России Владимира Путина на базе спортивной редакции АО «Газпром-Медиа Холдинг», технического оснащения АНО «Спортивное вещание» и частот телеканала «Россия-2». Оператором телеканала является ООО «Национальный спортивный телеканал». |
|  | Соперничество  | Развитие вида спорта шахиматы  | **Игра в шахматы с компьютером бесплатно онлайн https://chessok.net/chessonline/** | Играть в шахматы с компьютером бесплатно может любой желающий. не требуется денег за игру, а также не нужно регистрироваться на сайте. Есть выбор шахматной программы - либо "Чесс Спарк", либо "Азис Чесс". Обе программы хороши и имеют уровни сложности, что значительно повышает интерес игры в шахматы. |
|  | Федеральный проект-мотивация «Страна Героев» | Квест-игра по проекту «Страна Героев» | Федеральный проект-мотивация «Страна Героев» — это истории спортсменов и физкультурников, совершивших невозможное, истории российских супергероев, рассказанные языком комикса. <https://strana-geroev.ru/> | Проект сочетает в себе мультимедийные технологии и классическое музейное пространство. Экспозиция включает иллюстративные материалы в формате комикса, а также предметы из фондов Государственного музея спорта, тематически связанные с ожившими иллюстрациями и фильмы, в том числе посетители смогут увидеть «Олимпиаду фронтовиков» 1952 года, которая проходила в Хельсинки. |