

Заявка на участие

1.	Направление Конкурса	Здоровье нации» – проекты в сфере здравоохранения, донорства, продвижения спорта и ценностей здорового образа жизни
2.	Муниципальный район/городской округ	Вологодский муниципальный район
3.	Информация о заявителе	
	Ф.И.О.	Панахова Анна Валерьевна
	Дата рождения	01.10.1991 г.р.
	Номер мобильного телефона	8 900 500-97-12
	Адрес электронной почты	ANNA.PANAXOVA@mail.ru
	Название общественного объединения (при наличии)	Молодежный парламент Вологодского района
	Название образовательной организации/места работы (должность)	БУ «Центр здоровья и детского спорта» Вологодского муниципального района, администратор тренировочного процесса
4.	Информация о проектной команде (при наличии)	
	Количество членов проектной команды	5 чел.
5.	Название проекта	«ПОКОЛЕНИЕ СПОРТ +»
6.	Сроки реализации проекта	Январь –декабрь 2022 год
7.	Сумма запрашиваемых средств (не более 100 тыс. руб.)	81 280,00

Описание проекта

<p>Название проекта (должно быть ярким, кратким, но в то же время емким и отражать основную идею проекта; не рекомендуется использование аббревиатур и профессиональных терминов; длина названия не должна быть больше 6–8 слов)</p>	<p>«ПОКОЛЕНИЕ СПОРТ +»</p>
<p>1.Краткое содержание (содержание должно описывать суть проекта; описывается система и механизмы реализации проекта, методы реализации; не более 5–6 предложений)</p>	<p>Данный проект заключается в том, чтобы с помощью различного комплекса мероприятий, сохранить и укрепить физическую активность категории граждан 50+. В комплекс входят такие мероприятия как: фитнес-тренировки, занятия ЛФК, мастер-классы по самомассажу, разработка памяток здоровья, занятия в плавательном бассейне, степаэробика и др. В течение 2022 года у участников будут сформированы устойчивые навыки ведения здорового образа жизни.</p>
<p>2. Актуальность (необходимо отразить проблему, на решение которой направлен проект; проблема должна быть решаемая в рамках проекта и носить конкретный, а не глобальный характер; проект должен соответствовать направлениям государственной молодежной политики Вологодской области; также необходимо отразить особенности муниципального района/городского округа, на территории которого будет реализовываться проект; проект должен быть направлен на решение проблем Вологодской области (муниципального и/или регионального уровня); не более 1 страницы)</p>	<p>С момента внедрения российской программы «Доступная среда» с 2011 года было оборудовано много больниц, поликлиник, образовательных учреждений и т.д. Но, к сожалению, не везде окружающая среда пока доступна для занятий спортом для многих категорий населения.</p> <p>Вологодский муниципальный район – территория спорта. В поселке Ермаково проживает около 500 человек в возрасте от 50 лет, которым необходима физическая активность и энергия молодых. Многие причины ухудшения здоровья у граждан пожилого возраста – следствие неправильного образа жизни. Сохранить и, по возможности, укрепить их здоровье – одна из важнейших задач и данного проекта, и молодого поколения. Преимущество проекта заключается в том, что он предусматривает привлечение получения социальной услуги к участию в лечебно-оздоровительных мероприятиях в зависимости от состояния здоровья с целью поддержания активного образа жизни, формированию желания вести здоровый образ жизни, обеспечивающий профилактику вредных привычек, а также организация и проведение индивидуальных и (или) групповых занятий физкультурой и спортом людей пожилого возраста.</p> <p>пожилого человека.</p> <p>Перспективы развития проекта заключаются в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дальнейшей работе по созданию условий для сохранения жизненной активности, реализации внутреннего потенциала граждан пожилого возраста; - увеличению охвата граждан пожилого возраста, направленными на социальную реабилитацию и общественную интеграцию; - расширению возможности использования пожилыми людьми спортивных, оздоровительных, рекреационных объектов района и

	<p>значит – повышению уровня качества жизни граждан пожилого возраста.</p> <p>Данный проект может стать отличной стартовой площадкой для реализации подобного рода мероприятий в других поселениях района.</p>
<p>3. Основные целевые группы, на которые направлен проект <i>(должно присутствовать описание возрастной категории, для которой будет осуществляться проект)</i></p>	<p>Жители поселка Ермаково Сосновского сельского поселения Вологодского района в возрасте от 50 лет.</p>
<p>4. Цель проекта</p>	<p>Привлечение граждан Вологодского района пожилого возраста к активному и здоровому образу жизни.</p>
<p>5. Задачи проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объединить людей пожилого возраста для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни; - показать значение здорового образа жизни как основной ценности человека; - показать преимущество занятий спортом, как основу сохранения своего здоровья; - вовлечь пожилых людей в работу спортивных мероприятий с целью организации досуга.
<p>6. География проекта <i>(предполагаемый уровень охвата территории при его реализации)</i></p>	<p>Поселок Ермаково Сосновского поселения Вологодского района.</p>
<p>7. Команда проекта <i>(количество человек, функционал каждого члена команды проекта)</i></p>	<p>5 человек – руководитель проекта и директора учреждений, на базе которых будут проходить занятия.</p> <p>Руководитель проекта организует взаимосвязь с директорами учреждений, продвижение проекта в группе ВКонтакте «Спорт в Вологодском районе», а директора организуют процесс занятий на территории своих учреждений.</p>
<p>8. Партнеры проекта <i>(необходимо указать партнеров, которые готовы оказать информационную, консультационную, материальную, финансовую и иную поддержку реализации проекта)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - комитет по физической культуре и спорту Вологодского района; - администрация Сосновского сельского поселения; - МБУК «КДО «Сосновское»; - БУС «Солнышко»; - культурно-досуговый центр «Забота».
<p>9. Календарный план реализации проекта <i>(последовательное перечисление основных мероприятий проекта с приведением количественных и качественных показателей и периодов их осуществления; отражается 3 этапа реализации проекта: подготовка, проведение, подведение итогов)</i></p>	

№ п\п	Мероприятие/содержание деятельности	Сроки (дд.мм.гг)	Ответствен ный (Ф.И.О., должность)	Количественные и качественные показатели реализации
1.	<p>Подготовительный</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор методической литературы. 2. Информирование лиц пожилого возраста о проекте через рекламную деятельность: разработка рекламной продукции и проведение информационной деятельности. 3. Закупка оборудования для занятий. 4. Заключение договоров с инструкторами, специалистами культурно-досугового центра. 5. Формирование групп для проведения мероприятий 6. Разработка плана мероприятий. 	<p>Январь – февраль 2021 года</p> <p>Апрель-май</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>Август</p>	<p>Руководитель проекта, активист.</p>	<p>Печатная продукция сбор информации и ведения листа здоровья о населении.</p> <p>-инвентарь для занятий физкультурой и спортом; -заключения договора с инструкторами, (специалист культурно- досугового центра)</p>
	<p>Основной этап</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство группы с инструкторами и специалистами; 2. Проведение входного анкетирования; 3. Ознакомление с расписанием занятий и мероприятий 4. Занятие группы с психологом. 5. Проведение занятий <ul style="list-style-type: none"> – плавание – оздоровительная гимнастика – ЛФК с использованием фитболов 	<p>Сентябрь 2022</p> <p>Сентябрь 2022</p> <p>Октябрь 2022</p> <p>Круглогодич ное проведение занятий. виды</p>	<p>Инструкторы по фитнесу, ЛФК, плаванию</p> <p>Психолог</p> <p>Инструкторы по фитнесу, плаванию, ЛФК</p>	<p>Инвентарь для занятий физкультурой и спортом, абонементы;</p> <p>социальный работник, инструктора (ЛФК, плавание, фитнес), специалисты культурно-</p>

	<p>– занятия скандинавской ходьбой</p> <p>– занятия йогой для начинающих (дыхательная гимнастика)</p> <p>5. Мероприятия: «Спартакиада среди пенсионеров района»</p> <p>«Фестиваль ГТО»</p> <p>«Спортивные семьи»</p> <p>«Кросс наций, Лыжня России»</p>	<p>занятий в зависимости от погодных условий)</p> <p>Участие в мероприятиях согласно плану о физкультурное спортивных мероприятиях района.</p>		<p>досугового центра</p>
	<p>Заключительный этап</p> <p>– подведение итогов проекта</p> <p>– яркие моменты проектов</p> <p>– результаты и награждение активных участников</p> <p>–обсуждение дальнейших перспектив</p>	<p>Декабрь 2022</p>		<p>Печатная продукция; соц.работник, психолог, инструктора, специалисты культурно-досугового центра</p>

10. Ожидаемые результаты

(описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершении и в долгосрочной перспективе; достижения в ходе реализации проекта соответственно поставленным целям и задачам)

Количественные показатели

(указать подробно количественные результаты, включая численность молодежи, вовлеченной в мероприятия проекта)

- количество участников увеличилось в 2 раза;
- количество подписчиков группы «Спорт в Вологодском районе» увеличилось на 50 %;
- количество пожилых людей, участвующих в спортивных мероприятиях района, увеличилось на 30 %.

Качественные показатели

(указать подробно качественные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершении и в долгосрочной перспективе)

- у участников проекта сформированы устойчивые навыки здорового образа жизни;
- у участников проекта интересно и полезно организован досуг.

11. Инфраструктура проекта и имеющиеся ресурсы	Стадион школы в поселке Ермаково, парк поселка Ермаково, БУС «Солнышко» спортивный зал, филиал Ермаковский Дом культуры МБУК «КДО «Сосновское» актовый зал, фойе.
---	---

12. Детализированная смета расходов
*(подробно указать все расходы по реализации проекта; выделить статьи расходов, на которые требуется финансовая поддержка; в смете должен быть представлен подробный расчет по всем статьям расходов (например, организация питания 2 раза * 100 руб.); максимальная сумма финансовой поддержки – 100 тысяч рублей)*

№ п\п	Статья расходов	Количество (шт.)	Обоснование расчета (указать необходимость статьи расходов для реализации проекта)	Запрашиваемые средства (руб.) (не более 100 тыс. руб.)	Имеющиеся средства (руб.)	Всего, руб.
1.	Приобретение инвентаря для занятий: Гимнастические палки	20 шт.	Для проведения занятий разного формата	130,00		2 600,00
	Палки для скандинавской ходьбы	20 шт.	Для проведения занятий разного формата	1 010,00		20 200,00
	Фитболы	20 шт.	Для проведения занятий разного формата	700,00		14 000,00
	Гимнастические коврики	20 шт.	Для проведения занятий разного формата	750,00		15 000,00
	Эспандеры	20 шт.	Для проведения занятий разного формата	99,00		1 980,00
2.	Приобретение символики с логотипом и надписями для участников					

	проекта и руководителя:					
	Футболки	25 шт.	Для популяризации и проекта и опознавания участников	700,00		17 500,00
	Кепки	25 шт.	Для популяризации и проекта и опознавания участников	400,00		10 000,00
3.	Изготовление «Памяток здоровья»	50 шт.	Для популяризации и ЗОЖ среди участников проекта		100,00	5 000,00
	Итого:			81 280,00	5 000,00	86 280,00

13. Приложения (при наличии)

(фотографии (не более 5 шт.), статьи в СМИ (не более 3 шт.), ссылки на сообщения о проекте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и т. д., если такие имеются на момент начала реализации проекта)



Примерный цикл занятий

№ п/п	Наименования мероприятия	Категория	Сроки проведения	Место проведения
I.	<p>Цикл – 15 занятий</p> <p>Схема занятий:</p> <p>1) Гимнастика для глаз с целью укрепления мышц вокруг глаза с</p> <p>2) Комплекс упражнений для разминки мышц всего тела с элементами растяжки и разогрева мышечной системы организма</p> <p>3) Основной комплекс упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата</p> <p>4) Индивидуальные занятия на тренажерах.</p> <p>5) Упражнения на расслабление всей мышечной системы для восстановления других систем организма в рабочий</p>	Пенсионеры. инвалиды	Каждый вторник воскресенье	Тренажерный зал муниципального бюджетного учреждения спорта «Солнышко» ФОК п.Ермаково

	режим			
II.	<p>Цикл– 14 занятий</p> <p>Схема занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пальчиковая гимнастика (по М.Чистяковой) 2. Массаж биологически активных зон по А.А Уманской и К.Динейки) 3. Комплекс упражнений для разминки мышц всего тела с элементами растяжки и разогрева мышечной системы организма 4. Основной комплекс упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы 5. Индивидуальные занятия на тренажерах 6. Упражнения на расслабление всей мышечной 	Пенсионеры, ветераны.	Среда	<p>МУК КДО «Сосновское» (спортивный зал)</p> <p>Тренажерный зал муниципального бюджетного учреждения спорта «Солнышко» ФОК п. Ермаково</p>

	системы для восстановления других систем организма			
--	---	--	--	--

Входное анкетирование

Уважаемые жители п. Ермаково.

Ответьте, пожалуйста, на несколько следующих вопросов

1. ФИО
2. Возраст
3. Есть ли у вас хронические заболевания? (если есть, указать какие)
4. Какой вид спорта вам больше нравится?
5. Хотели бы вы посещать бассейн, в какие дни?
6. Противопоказания?
7. Какими занятиями, спортивными мероприятиями хотелось бы заниматься в свободное время?
8. Какое время для занятий спортом вам было бы более удобней?