

**Автономная некоммерческая организация содействия людям
с ограниченными возможностями (АНОСЛОВ) «Я СМОГУ»**

Проект: Оздоровительный центр им. Ильясова – «Я смогу»



Автор проекта: Ильясов М.М.
8-927-463-49-95



Содержание

	стр.
1. Резюме	4
2. Инвестиционный план.....	8
3. План предоставления услуг	10
4. План маркетинговых мероприятий	13
5. Организационный план	16
6. Анализ рисков	17
7. Конкретные ожидаемые результаты	18
Приложения:	19
- Авторские тренажеры в центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ».....	19
- Презентация проекта перед главами РТ и РБ	29
- Открытие оздоровительного центра «Я могу всё!», г. Бавлы РТ	30
- Занятия в Центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ»	31
- Тестирование Авторских тренажеров на УЗСИ	32
- Марат Ильясов совместно с отделом спорта Бавлинского района Республики Татарстан организовали и провели первые в истории соревнования для людей с ОВЗ на «тренажерах-машинках».....	34
- Марат Ильясов в составе делегации от Республики Татарстан в Республике Марий Эл на 3-й всероссийской летней спартакиаде среди инвалидов.....	35
- Марат Ильясов – председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», выступил с лекцией в г. Казани на кремлёвской набережной	36
- Ознакомление с авторской методикой и принципом работы центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – Вице-Президента worldSkills international - Йоса де Гойя в г. Казань в «Казань ЭКСПО» на WorldSkills-2019 г	37
- Форум предпринимателей МАИБ Республика Башкортостан	38
- Выступление на выездном совместном заседании круглого стола Общественных палат Республик Татарстана и Башкортостана в рамках проекта «Я могу все!»	39
- Мотивационные семинары АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для клиентов ГАУСО ЦРИ «Березка» в рамках проекта «Я могу все!»	40
- Мотивационные семинары АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для клиентов ГАУСО РЦДПОВ «Шатлык» (Радость)» в рамках проекта «Я могу все!»	41
- Совместное мероприятие АНОСЛОВ «Я СМОГУ» с МООМИДОВОР «БЛАГО» провели мероприятие в рамках фестиваля «Ветер перемен» и проекта «Я могу все!»	42
- Взаимодействие АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и МООМИДОВОР «Благо» - на базе АДОДУ «Ласточка»	43
- Экскурсии и ознакомление с методикой работы авторских тренажеров в АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для людей с ОВЗ, и их ухаживающих, клиентов других организаций, оказывающих услуги инвалидам	44

- Мотивационный семинар на тему ЗОЖ для студентов Октябрьского нефтяного колледжа	45
- Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и его мама принимают гостей из г. Казани РТ, и знакомят их с методикой работы центра	46
- Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и его мама принимают гостей из г. Уфа РБ, и знакомят их с методикой работы центра	47
- Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и врач-реабилитолог - Мухаметзянов Вадим Равильевич из г. Уфы, провели совместные занятия для людей с ОВЗ	48
- Победитель во Всероссийском конкурсе «ПРЕМИЯ МИРА» в номинации #Вопреки	49
- Республиканский конкурс «Молодая Гвардия Единой России» Премии «Герои Нашего Времени», 2019 г.	50
- Развитие нового направления реабилитации центра для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках»	51
- Новый центр АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и его ремонт	52
- Ссылки на публикации в СМИ в соцсетях	53

1. Резюме

В Бавлинском районе Республики Татарстан проживают около 35 тыс. человек, из которых около 2500 числятся инвалидами по данным Медико-социальной экспертизы, среди них около 500 ежегодно получают социальные услуги в Бавлинских государственных организаций (КЦСОН «Милосердие», РЦДПОВ «ШАТЛЫК», ЦРИ «Березка») и некоммерческих организаций (ВОИ г.Бавлы, МООМИДОВОР «БЛАГО», АНОСЛОВ «Я СМОГУ», БФ «БлагоДарение»).

Целью, является эффективное функционирование нового оздоровительного центра для людей с ОВЗ: «Центр им. Ильясова – «Я смогу».

Задачи: организация работы оздоровительного центра для людей с ОВЗ, предоставляющего возможность заниматься и реабилитироваться по авторской методике и авторских тренажерах на **бесплатной основе** людям с инвалидностью, а также обучение инвалидов и их ухаживающих для самостоятельных тренировок в домашних условиях.

Создатель данного проекта, Ильясов Марат Мударисович, имеет колоссальный и нужный опыт работы в отрасли реабилитации, т.к. сам встал на ноги после травмы спинного мозга и разработал свою методику тренировок и авторские тренажеры, опытную команду специалистов, работающих в данной сфере, а также располагает контактами нужных поставщиков и имеет кандидатуры на должности работников центра, что позволяет открыть успешный оздоровительный центр для людей с ОВЗ высокого уровня в кратчайшие сроки.

Ключевые работники:

Ильясов Марат Мударисович, руководитель, учредитель и председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», инструктор АФК, спикер мотивационных семинаров, создатель и тренер нового вида спорта для людей с ОВЗ на «тренажерах-машинках». Имеет значительный опыт работы в сфере, связанной с оказанием психолого-физической реабилитации и оказанием социальных услуг – 14 лет, является дипломированным специалистом: Казанский Государственный Медицинский Университет (бакалавр по специальности – Социальная работа), отличием – 2018 г.; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (ПАФКСиТ). Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». С отличием – 2019 г.

Ильясова Гайша Загитовна, специалист по уходу, мама руководителя, имеет 14-летний опыт работы по уходу за инвалидом, специалист скольких видов массажей, специалист по проведению занятий и тренировок среди людей с ОВЗ после травм.

Васильева Светлана Леонидовна, инструктор АФК. Образование. 1) Бугульминское педагогическое училище – 1999. 2) Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (ПАФКСиТ). Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» – 2020 г. 3) Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова. Психолого-педагогический факультет. 3-й курс – выпуск 2022 г.

Гараева Нурия Камиловна, медицинская сестра, инструктор ЛФК, медицинская сестра оздоровительной группы 1-й категории, имеет 20-летний работы на должности в старшей медицинской сестры в детском саду.

Организатор проекта. Открытия центра планируется осуществить силами учредителя и создателя АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – Ильясова М.М., его мамы – Ильясовой Г.З. при поддержке главы и руководства Бавлинского района РТ, команды и партнеров АНОСЛОВ «Я СМОГУ».

На сегодняшний день социальные услуги (психолого-мотивационные занятия, тренировка на авторских тренажерах и с инструкторами) оказываются в центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ», площадью 70 м2. Открытие центра 09.05.2019 г. **Работа центра за 2019 г.:**

- 1) было изготовлено 15 авторских Тренажеров реабилитации;
- 2) для более 150 человек было проведено более 670 обучающих занятий с инструкторами и на авторских тренажерах;
- 3) было проведено около 30 мотивационных семинаров для более 1000 человек (для инвалидов и их ухаживающих, специалистов и руководителей организаций, студентов, волонтеров и другой категории населения) в различных государственных и негосударственных организациях, в

том числе оказывающих услуги инвалидам в различных городах Республики Татарстан и Башкортостан;

4) а также мы провели 8 групповых Экскурсий для руководства и клиентов государственных и некоммерческих организаций Республик Татарстана и Башкортостана, где ознакомили с методикой работы центра;

5) на сегодняшний день в центре площадью 70 кв.м. по авторской методике проходят занятия около 50 человек с ОВЗ и их ухаживающих из 5 районов Республик Татарстана (Бавлинский, Азнакаевский, Бугульминский, Ютазский, Альметьевский) и Башкортостана (г. Октябрьский), и у многих хороший прогресс и результаты;

б) организовали и открыли новый вид спорта среди людей с инвалидностью на «Тренажерах машинках» с вовлечением всех общественных организаций Бавлинского района, где уже приняли участие более 30 человек.

В Республике Татарстан действует высокопрофессионально организованная система бюджетных организаций (42 КЦСОН, 12 Центров реабилитации)¹, где каждый инвалид может получить реабилитационные услуги 1 раз в год, но при этом между курсами реабилитаций не имеет сопровождения. И я как инвалид – получатель социальных услуг (Проходил реабилитацию в г. Уфа РБ – 17 раз; в г. Казань, г. Наб.Челны РТ – 4 р.; в Германии г. Франкфурт-на-Майне, г. БадХомбург – 3 р.), и как специалист четко могу сказать, что этого недостаточно, т.к. с инвалидами нужна постоянная системная работа. Ухаживающие за своими родными-инвалидами, в основном не имеют практического опыта и знаний, как быть и что делать. Либо у них пропадает вера и мотивация на победу, не говоря уже о самих инвалидах, большинство которых оказавшись в тяжелом положении, сдаются и опускают руки.

Преимущества реабилитации в центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ»:

- Еженедельные (1-2 раза в нед.) занятия и тренировки с внедрением и применением авторских тренажерных комплексов в программу реабилитации инвалидов продолжительностью несколько месяцев (3-9) и более, что своего рода вносят элементы инновационности (в РТ нет подобных реабилитационных комплексов).

- Работа с различными возрастными группами инвалидов, чтобы расширить охват (дети и взрослые).

- Подход работы начинающая-продолжающая группа исключается – только индивидуальный подход, замеряемым текущим состоянием инвалида, который определяется на каждой текущей тренировке.

- Вовлечение в тренировку и реабилитацию инвалида и его ухаживающего, во время проведения каждой тренировки.

- Закрепления полученного опыта в домашних условиях, путем тренировок дома между занятиями вне центра, и введения дневника.

- Работа с уникальными авторскими тренажерами.

- Постоянная психолого-мотивационная поддержка.

Работая по данной методике уже восстановились несколько человек, которые сейчас не нуждаются в посторонней помощи.

Методика работы, задействованная в проекте

Цель: Реабилитации инвалидов путем инновационных методов – с использованием авторской методики и авторских тренажеров.

Задачи проекта:

1. Открытие нового спортивно-реабилитационного комплекса с применением авторской методики тренировок.

2. Внедрение авторской методики в программу реабилитации инвалидов: 1. Проведение серии тренировок на авторских тренажерах и другом спорт. инвентаре. 2. Проведение серии тренировок с собственным телом клиента. 3. Обучение инвалида и его ухаживающего заниматься в домашних условиях и стать независимыми.

3. Проведение серий тренировок на стадионе на «Тренажерах машинках», и организация серий нового вида соревнований для людей с ОВЗ.

¹ Министерство труда, занятости и социально защиты Республики Татарстан. Реестр поставщиков социальных услуг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mtsz.tatarstan.ru> (дата обращения: 04.09.2019)

4. Мониторинг эффективности данной методики и нового вида соревнований.

В центре проходят восстановление, включающее в себя несколько этапов оздоровления, в том числе:

1-ый этап. Научиться поворачиваться, ползать, и сидеть.

2-ой этап. Научиться вставать и делать шаги.

3-ий этап. Научиться ходить с ходунками.

4-ый этап. Научится ходить костылями и канадскими (шведскими) тростями.

5-ый этап. Научится ходить с тростями и лыжными палками.

6-ой этап. Ходьба без вспомогательных средств.

7-ой этап. Помогать другим.

Инвестиционные вложения.

Объем необходимых для открытия и успешного функционирования оздоровительного центра средств запланирован в сумме **11 212 тыс. руб.** Основными статьями расходов для которых необходима поддержка станут: оплата коммунальных услуг и охранных систем, изготовление информационных плакатов и стендов, а также закупка противопожарного инвентаря, оплата труда персонала центра, капитальный ремонт центра.

Ключевые статьи затрат:

1. Расчеты по зарплате по штату – 1 624 896 руб.

2. Расчеты по оплате ЖКХ – 300 000 руб. в год.

3. Расчеты по обслуживанию сигнализаций – 60 тыс. руб. в год.

4. Оплата аутсорсинговых услуг (юр. услуги, транспорт, и тд.) – 150 000 руб. в год.

5. Средства для оказания первой медицинской помощи – 35 тыс. руб.

6. Информационные плакаты и стенды – 25 тыс. руб.

7. Противопожарный инвентарь и таблички – 10 000 руб.

8. Канцелярские расходы – 20 000 руб. в год.

9. Кулер для воды, инструменты и уборочный инвентарь – 20 000 руб.

10. Снятие видео-роликов комплекса упражнений, на авторских тренажерах для ютуб-канала, сайта, групп в соцсетях – 400 000 руб.

11. Патентование авторских тренажеров – 450 000 руб.

12. Покупка авторских тренажеров, реабилитационного и спортивного оборудования, и другого необходимого оборудования и инвентаря – 4 178 015 руб.

13. Капитальный ремонт центра – 3 940 000 руб.

ВСЕГО: $1\,624\,896 + 300\,000 + 60\,000 + 150\,000 + 35\,000 + 25\,000 + 10\,000 + 20\,000 + 20\,000 + 450\,000 + 400\,000 + 4\,178\,015 + 3\,940\,000 = 11\,212\,991$ руб. Из них имеющиеся – **8 568 015 руб.**, включая: Покупку авторских тренажеров, реабилитационного и спортивного оборудования, и другого необходимого оборудования и инвентаря – 4 178 015 руб.; Капитальный ремонт центра – 3 940 000 руб.

Из них запрашиваемые и необходимые по статьям 1-3 на сумму – 1 984 896 руб.

АНОСЛОВ «Я СМОГУ» работает в тесном контакте со всеми государственными и некоммерческими организациями Бавлинского района, а также других районов РТ и регионов РФ, оказывающих услуги инвалидам и поэтому уже сейчас есть большой спрос на тренировки и занятия по авторской методике, работающем центре.

Источники финансирования.

Финансирование проекта планируется отчасти за счет собственных средств АНОСЛОВ «Я СМОГУ», за счет средств бюджета Республики Татарстан, за счет привлечения средств партнеров-спонсоров, и др. способов.

Объем финансирования по центру из средств АНОСЛОВ «Я СМОГУ».

Четыре выигранных гранта:

• Фонд президентских грантов – 499 400 руб.;

• ПАО «Татнефть» – 850 000 руб.

• Конкурс Министерство экономики РТ – 299 577 руб.

На средства грантов закуплены: 15 авторских тренажеров, которые размещены в зале №1; телевизор; регулируемая кушетка для тренировок; Комплект веревок «ЭКЗАРТА»; телевизор,

ноутбук, принтер, 2 пары ходунков, гимнастические мячи, утяжелители, резиновые эспандеры, мячи, 5 пар палок для скандинавской ходьбы, мелкий спорт инвентарь.

• Фонд президентских грантов – 2 997 438 руб. 2020 г. На средства гранта будет закуплено дорогостоящее реабилитационное оборудование (Беговая реабилитационная дорожка «РЕАТЕРРА» с биологической обратной связью; Комплект установки «Базовый» кинезитерапевтическая «ЭКЗАРТА»; Имитатор ходьбы (ИКС) «ИМИТРОН»; Тренажер «БАЛАНС-МАСТЕР» с биологической обратной связью; Реабилитационная перчатка «АНИКА»; Параллельные брусья для ходьбы реабилитационные; Горка для ходьбы реабилитационная с пандусом, которые размещены в зале №2; диван и стол для холла, шкаф для спортивного инвентаря, гардероб для одежды, большие зеркала, шведские стенки на сумму – 2 529 038 руб.; з/п по 0.5 ставки – 2 инструктора ЛФК и медсестра – 468 400 руб.

Итого:

Средств АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – 4 646 415 руб. (из них на з/п – 468 400 руб.)

Ремонт центра за счет средств бюджета РТ – 3 940 000 руб.

Средства партнеров – 850 000 руб.

Требующиеся средства – 2 244 896 руб., из них Запрашиваемые средства – 1 984 896 руб.

Поставщики проекта.

Авторские тренажеры были изготовлены на Уральском заводе спортивного инвентаря (УЗСИ) в РБ; реабилитационное оборудование в ООО НПФ «Реабилитационные Технологии», ООО НПФ ММЦ «Мадин» в г. Нижний Новгород; остальное оборудование, мебель и техника для центра в специализированных спортивных, мебельных компаниях. Всё приобретаемое оборудование – производства РФ.

Перечень услуг.

Оздоровительный центр будет предоставлять широкий спектр услуг для различных возрастных категорий инвалидов и их ухаживающих членов семьи, а также людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) Бавлинского района РТ и других ближайших городов и районов РФ.

Проводимые мероприятия в центре включают в себя:

1. Индивидуальные и групповые физические тренировки, и занятия на авторских тренажерах.
2. Индивидуальная и групповая психолого-мотивационная тренировка, и семинары.
3. Комплекс обучающих занятий в домашних условиях.
4. Домашнее задание.
5. Проверка выполнения задания.
6. Организация и проведение тренировок по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках».
7. Организация и проведение соревнований по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках» для инвалидов Бавлинского района Республики Татарстан и других регионов России.
8. Выполнение корректировки упражнений.

В процессе данной методики происходит постоянное обучение и контроль. Постоянное сопровождение и консультации.

Наличие разрешительных документов.

На реабилитационное оборудование имеются:

- Паспорта.
- Инструкции по применению.
- Сертификаты качества.
- Патенты оборудования.
- Регистрационное удостоверение на медицинское оборудование (лицензии на тренажеры и методику работы).

На авторские тренажеры имеются:

- Паспорта.
- Инструкции по применению.
- Сертификаты качества.
- Идет процесс патентования.

- Планируется запуск получения лицензии на авторские тренажеры и методику работы.

Показатели социальной эффективности плана.

1. Открытие первого подобного центра в районе, регионе, России.
2. Увеличение количества самостоятельных инвалидов за счет данной программы, что поспособствует занятости и вовлеченности данной категории населения в общественную жизнь. Привитие социальных навыков.
3. Приобретение специальных навыков за счет данной программы: 1) инвалида – для более самостоятельного обслуживания себя; 2) ухаживающего – проводить тренировки в домашних условиях.
4. Увеличение целевой аудитории. Смогут приезжать и заниматься в комплексе с ближайших районов, городов РТ и других регионов РФ на бесплатной основе.
5. Организация и проведение нового вида соревнований для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках» с привлечением инвалидов, и государственных и негосударственных организаций, оказывающих услуги инвалидам из других районов Республик Татарстана, Башкортостана и других регионов РФ.
6. Предоставление новых рабочих мест за счет открытия новых подобных центров в других городах и регионах РФ, в том числе и для инвалидов.

Источники ресурсного обеспечения проекта в дальнейшем:

- Сдача в аренду зала для тренировок фитнесом;
- Участие в конкурсах на получение Грантов;
- Вхождение в реестр поставщиков социальных услуг;
- Вхождение в реестр общественно полезных услуг;
- Совместная работа с другими НКО и государственными учреждениями, оказывающими социальные услуги инвалидам, в т. ч. в рамках ФЗ-224 «О государственно-частном партнерстве»;
- Госзаказы в распространения авторской методики;
- Участие социально-значимых проектах;
- Участие и вхождение в гос. и негосударственные программы;
- Продажа собственных изделий (Авторских тренажеров реабилитации);
- Развитие и поддержка отношений с партнерами и спонсорами;
- Поиск партнеров и спонсоров.

Анализ возможных рисков.

Риск травматизма: ответственность за возможные травмы на авторских тренажерах при сдаче в аренду. Минимизировать можно путем включения данного источника возможного дохода, после налаживания работы центра в нормальном рабочем режиме через 5-6 месяцев.

Экономические: износ дорогостоящего оборудования и возможные поломки при сдаче в аренду здоровому населению и т.д.

Непредвиденные: стихийные бедствия, пожары, воровство. Минимизировать данные риски можно при помощи страхового полиса.

Коммерческие: нереалистичный анализ конкурентной среды, ненадежные поставщики и агенты, недостаточный анализ отрасли и т.д. Минимизируются благодаря тщательному анализу рынка и работе с партнерами.

Политические, трудно прогнозируемые риски.

2. Инвестиционный план

В рамках данного проекта (бизнес-план) открывается оздоровительный центр для людей с ОВЗ: «им. Ильясова «Я смогу» в городе с численностью около 23 тыс. человек. В городе есть 3 государственных социальных учреждения и 4 некоммерческих организаций, оказывающих услуги данной категории населения. Со всеми данными организациями налажено взаимодействие, члены и клиенты которых уже успешно получают услуги и оздоравливаются в АНОСЛОВ «Я СМОГУ». Более того к нам уже приезжают из 5-ти районов Республик Татарстана и Башкортостана.

Объем инвестиций.

Согласно сметы затрат общая сумма инвестиций на открытие оздоровительного центра составляет 11 212 тыс. руб. Основная часть расходов уходит на капитальный ремонт помещения и приобретение тренажеров, оборудования и инвентаря, и ФОТ.

За счет средств бюджета РТ был сделан капитальный ремонт помещения. Государство также готово передать в безвозмездное пользование (аренду) помещения под центр.

Расшифровка инвестиционных расходов представлена ниже в таблице 1.

Табл. 1. Инвестиционные расходы

Наименование работ/товаров/услуг	Кол-во	Цена	Сумма (тыс. руб.)		
			Имеющ.	Закуп.	Необход.
Оплата труда					1 624
Оплата ЖКХ: тепло, вода, свет	12	25			300
Охранно-пожарная сигнализация	12				60
Оплата аутсорсинговых услуг (юр. услуги, транспорт, и тд.)	12				150
Средства первой медицинской помощи					35
Изготовление информационных плакатов и стендов					25
Покупка противопожарного инвентаря и табличек					10
Канцелярские расходы					20
Кулер для воды, инструменты и уборочный инвентарь					20
Капитальный ремонт центра	210 кв.		3 940		
<i>Спортивное, реабилитационное оборудование и инвентарь:</i>					
Авторские тренажеры	15		1 200		
Реабилитационная кушетка	1	155	155		
Комплект веревок «ЭКЗАРТА»	1	38	38		
Палки для скандинавской ходьбы	5	3	15		
Ходунки	2	4	8		
Набор резиновых эспандеров	10	3,5	35		
Гимнастические мячи	10	2	20		
Коврики для занятий	10	2	20		
Кавролин	1	8	8		
Стулья	10	1,5	15		
Другой спортивный инвентарь			14		
<i>Бытовая техника:</i>					
Телевизор	1	26	26		
Ноутбук	1	45	45		
Принтер	1	15	15		
Кулер для воды	1	35	35		
Снятие видео-роликов комплекса упражнений, на авторских тренажерах для ютуб-канала, сайта, групп в соцсетях	50	8	400		
<i>Патентование авторских тренажеров</i>	15	30	450		
<i>Приобретение спортивного, реабилитационного оборудования и инвентаря:</i>					
Беговая реабилитационная дорожка «РЕАТЕРРА» с биологической обратной связью	1	881		881	
Комплект установки «Базовый» кинезитерапевтическая «ЭКЗАРТА»	1	380		380	
Тренажер «БАЛАНС-МАСТЕР» с биологической обратной связью	1	580		580	
Имитатор ходьбы (ИКС) «ИМИТРОН»	1	210		210	
Реабилитационная перчатка «АНИКА»	1	100		100	
Параллельные брусья для ходьбы реабилитационные	1	61		61	
Горка для ходьбы реабилитационная с пандусом	1	54		54	
Большие зеркала на стену	2	10		20	
Авторские тренажеры – «тренажер-машинка»	3	55		165	
Шведская стенка	2	10		20	
<i>Приобретение мебели для центра:</i>					
Диван для холла	1	15		15	
Стол для кабинета	1	3		3	
Шкаф под спортивный инвентарь	1	20		20	
Гардероб	1	15		15	
Компьютерное кресло	1	2		2	

Шкаф в кабинет	1	3		3	
ИТОГО			6 441	2 528	2 244

План инвестиционных оплат и работ.

Ниже представлен таблица 2 проведения работ по открытию оздоровительного центра:

Табл. 2. Инвестиционный план

Наименование работ в 2020 г.	март	апрель	май	далее
Организационные моменты				
Заключение договора по использованию помещения под центр	+	+	+	
Согласование и получение разрешения надзорных органов	+	+	+	
Найм персонала	+	+	+	+
Снятие видео-роликов комплекса упражнений, на авторских тренажерах для ютуб-канала, сайта, групп в соцсетях	+	+	+	+
Патентование авторских тренажеров	+	+	+	+
Подготовка помещения				
Ремонт помещения под центр	+			
Заказ реабилитационного оборудования и тренажеров	+	+		
Доставка и установка реабилитационного оборудования и тренажеров		+	+	
Заказ мебели и другого необходимого инвентаря	+	+		
Установка мебели и другого необходимого инвентаря		+	+	
Заказ и установка информационных плакатов, вывески, стендов	+	+		
Маркетинговые мероприятия				
Приглашение на экскурсию и ознакомление с методикой работы центра представителей других гос. и негосударственных организаций – постоянно	+	+	+	+
Привлечение клиентов через СМИ и социальные сети – постоянно	+	+	+	+

Ниже представлен таблица 3 оплат по расходам инвестиционного характера в тыс. руб.:

Табл. 3. Инвестиционные расходы

Наименование работ	март	апрель	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	далее
Оплата коммунальных услуг	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Оплата охранной и противопожарной сигнализ.ц.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Приобретение реабилитац-го оборудования и тренажеров	2000	470									
Приобретение мебели и др. необходимого инвентаря	30	28									

3. План предоставления услуг

Для запуска оздоровительного центра площадью 208 кв.м, расположенного по адресу: 423930, РТ, г. Бавлы, ул. Энгельса, д. 44 (КЦСОН «Милосердие»), планируется совместная работа АНОСЛОВ «Я СМОГУ» с заключением долгосрочного договора аренды на помещение с Министерством земельных и имущественных отношений РТ на безвозмездной основе с привлечением партнеров-спонсоров для оплаты коммунальных платежей, охранной и противопожарной сигнализации. Схематичный план помещения для оздоровительного центра изображен на Рис.1.

Помещение разделено на следующие зоны:

- тамбур (4,5 кв.м.) – где можно переодеть вторую обувь;

- Личный кабинет руководителя центра (10,8 кв.м.), там же будет происходить прием клиентов. Прием пищи сотрудников центра;
- Зал №1 (84,6 кв.м.) с авторскими тренажерами (12 шт.), разработанные руководителем центра для индивидуальных и групповых занятий;
- Зал №2 (71,3 кв.м.) с реабилитационным оборудованием, спортивным инвентарем для индивидуальных и групповых тренировок. Зал для обучения клиентов для тренировок в домашних условиях. Зал для проведения психолого-мотивационных семинаров. См. рис. 2.

В центре одновременно смогут заниматься до 15 человек в двух залах:

Методика работы, задействованная в проекте

Цель: Реабилитации инвалидов путем инновационных методов – с использованием авторской методики и авторских тренажеров.

Основные задачи проекта:

1. Внедрение авторской методики в программу реабилитации инвалидов: 1. Проведение серии тренировок на авторских тренажерах и другом спорт. инвентаре. 2. Проведение серии тренировок с собственным телом клиента. 3. Обучение инвалида и его ухаживающего заниматься в домашних условиях и стать независимыми.

2. Проведение серий тренировок на стадионе на «Тренажерах машинках», и организация серий нового вида соревнований для людей с ОВЗ.

3. Мониторинг эффективности данной методики и нового вида соревнований.

В центре смогут проходить восстановление люди с ОВЗ, имеющие различные степени функциональных ограничений организма, включающее в себя несколько этапов оздоровления, в том числе:

1-ый этап. Научиться поворачиваться, ползать, и сидеть.

2-ой этап. Научиться вставать и делать шаги.

3-ий этап. Научиться ходить с ходунками.

4-ый этап. Научится ходить костылями и канадскими (шведскими) тростями.

5-ый этап. Научится ходить с тростями и лыжными палками.

6-ой этап. Ходьба без вспомогательных средств.

7-ой этап. Помогать другим.

Оборудование, которое будет размещено в центре.

В Зале №1 (84,6 кв.м.) размещены авторские тренажеры (12 шт. (Тренажер Ильясова – «Тележка вертикальная» (ТИТВ); Тренажер Ильясова – «Тележка» (ТИТ); Тренажер Ильясова – «ЛЫЖИ1» (ТИЛ1); Тренажер Ильясова – «ЛЫЖИ2» (ТИЛ2 + движение рук); Тренажер Ильясова – «МАШИНКА» (ТРИМ); Тренажер Ильясова – «ПОВОРОТНИК» (ТИП); Тренажер Ильясова – «Кушетка универсал1» (ТИК1 – Кушетка с вращением); Тренажер Ильясова – «Кушетка универсал2» (ТИК2 – Кушетка с параллельным движением); Тренажер Ильясова – «Рули» (ТИРЛ); Тренажер Ильясова – «ПЛОВЕЦ» (ТИП); Тренажер Ильясова - «Растяжка» (ТРИР); Тренажер Ильясова – «Многофункциональный» (ТИМ))), разработанные руководителем центра на сумму 1 млн. 200 тыс. руб. В процессе своей реабилитации, бывая в различных центрах, я часто сталкивался с невозможностью заниматься на определенных тренажерах или делать определенные упражнения в силу моих физических функциональных ограничений. Это результат многолетней работы. Данные тренажеры позволяют разрабатывать суставы и мышцы инвалида не травмируя его. Данные конструкции тренажеров помогают, одновременно давая нагрузку.

В Зале №2 (71,3 кв.м.) будет закуплено и установлено реабилитационное оборудование (Беговая реабилитационная дорожка «РЕАТЕРРА» с биологической обратной связью; Комплект установки «Базовый» кинезитерапевтическая «ЭКЗАРТА»; Имитатор ходьбы (ИКС) «ИМИТРОН»; Тренажер «БАЛАНС-МАСТЕР» с биологической обратной связью; Реабилитационная перчатка «АНИКА»; Параллельные брусья для ходьбы реабилитационные; Горка для ходьбы реабилитационная с пандусом), зарекомендовавшее себя в течении многих лет, а также другой спортивный инвентарь для индивидуальных и групповых тренировок на общую сумму 2 млн. 600 тыс. руб. а также размещено уже имеющееся на сумму 400 тыс. руб. В данном зале люди с ОВЗ и их ухаживающие будут обучаться самостоятельным тренировкам в домашних условиях. Также будут проводится психолого-мотивационные семинары для заинтересованных клиентов и специалистов учреждений, оказывающих услуги инвалидам.

В каждом зале будут стоять по кулеру с водой для питья во время тренировок общей стоимостью 45 тысяч рублей.

Всё оборудование для тренировок и занятий Российского производства.

Режим работы

При данной комплектации штата, а именно: руководитель и инструктор – 0,5 оклада (10 тыс. руб.); инструктор АФК 1 чел. – 0,5 ставка (10 тыс. руб.); медицинская сестра 1 чел. – 0,5 ставка (10 тыс. руб.). Центр будет работать с 12.00 до 17.00 пн.–пт. Выходной сб.–вс. Продолжительность рабочего дня 4 часа в день, 20 часов в неделю. *Данный режим работы является следствием безвозмездного оказания всех услуг, для всех клиентов.*

Заработная плата 3-х сотрудников выплачивается за счет средств Президентского гранта в размере 468 400 в течении 1 года на всех, со всеми выплатами в бюджет, начиная с 1 марта 2020 г.

При оплате труда со стороны кого-то из партнеров-спонсоров, продолжительность рабочего дня, а также численность штата увеличатся согласно оплаты труда и расходов.

Производственный процесс оздоровительного центра будет состоять из следующих основных частей:

1. Индивидуальные и групповые физические тренировки, и занятия на авторских тренажерах.
2. Проведение силовых, кардио и прочих видов тренировок силами проф. тренеров.
3. Индивидуальная и групповая психолого-мотивационная тренировка, и семинары.
4. Комплекс обучающих занятий в домашних условиях.
5. Домашнее задание.
6. Проверка выполнения задания.
7. Организация и проведение тренировок по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках».
8. Организация и проведение соревнований по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках» для инвалидов Бавлинского района Республики Татарстан и других регионов России.
9. Выполнение корректировки упражнений.
10. Обязательное информирование клиентов с целью напоминания о времени записи на групповые и индивидуальные тренировки.
11. Запись на следующие тренировки.

В процессе данной методики происходит постоянное обучение и контроль. Постоянное сопровождение и консультации на бесплатной основе.

Себестоимость услуг и постоянные расходы

При найме в штат постоянных сотрудников в количестве 5-ти человек: 1) Ильясов Марат Мударисович, руководитель центра и инструктор АФК (ставка – 1) – 30 тыс. руб.; 2-3) 2 инструктора АФК (ставка – 1) – 18 тыс. руб.; 4) медицинская сестра (ставка – 1) – 18 тыс. руб.; 5) гл. бухгалтер и администратор (ставка – 1) – 20 тыс. руб., фиксированная (окладная) часть ФОТ (фонда оплаты труда) составит 104 000 руб. в месяц со всеми выплатами в бюджет (1 624 тыс. руб. в год). *Помимо ФОТ значительные по объему платежи будут приходиться на расходы на оплату коммунальных платежей – 25 тыс. руб. в месяц (300 тыс. руб. в год), оплата охранной и противопожарной сигнализации – 5 тыс. руб. в месяц (60 тыс. руб. в год).* А также – оплата аутсорсинговых услуг (юридические услуги, транспорт, и тд.) – 150 000 руб. в год; средства первой медицинской помощи – 35 тыс. руб. Информационные плакаты и стенды – 25 тыс. руб. Противопожарный инвентарь и таблички – 10 000 руб. Канцелярские расходы – 20 000 руб. в год. Кулер для воды, инструменты и уборочный инвентарь – 20 000 руб. Снятие видео-роликов комплекса упражнений, на авторских тренажерах для ютуб-канала, сайта, групп в соцсетях – 400 000 руб. Патентование авторских тренажеров – 450 000 руб. ВСЕГО – 3 094 896 руб.

При полной комплектации штата, Центр будет работать с 08.00 до 17.00 пн.–пт. Выходной сб.–вс. Продолжительность рабочего дня 8 часов в день, 40 часов в неделю.

4. План маркетинговых мероприятий

Конкурентный фон

Оздоровительный центр: «Центр им. Ильясова – «Я смогу» будет открыт в районе, где на ближайших территориях отсутствуют какие-либо конкуренты, предоставляющие аналогичные услуги для людей с ОВЗ. Даже в ближайших районах нет центров, как среди государственных, так и негосударственных, работающих в данном направлении с людьми с инвалидностью. Еще одним преимуществом данного проекта является использование авторской методики авторских тренажеров для оздоровления, которые не применяются ни в одном из центров реабилитации как в нашей Республики, так и в других регионах РФ. А также очень низкая цена на данные многофункциональные авторские тренажеры, которые также смогут заказать себе и другие организации, и клиенты для самостоятельных тренировок дома. Договоренность с заводом-изготовителем (1) Уральский завод спортивного инвентаря (УЗСИ) в РБ; 2) Реабилитационное оборудование в ООО НПФ «Реабилитационные Технологии», ООО НПФ ММЦ «Мадин» в г. Нижний Новгород) уже есть.

Из наиболее больших минусов других оздоровительно-реабилитационных государственных и негосударственных центров можно выделить:

1) Человек с ОВЗ может получить реабилитационные услуги 1 раз в год (1 раз в 2 года), продолжительностью всего 2-3 недели, и при этом между курсами реабилитаций не имеет сопровождения.

2) В любом случае приходится платить (платные услуги).

3) Ухаживающим, как и самим инвалидам не объясняют, что делать и чем заниматься дома остальные несколько месяцев (нет обучения).

Тогда как к большим плюсам нашего центра, которые позволяют оставить всех конкурентов позади, относятся:

- Еженедельные (1-2 раза в нед.) занятия и тренировки с внедрением и применением авторских тренажерных комплексов в программу реабилитации инвалидов продолжительностью несколько месяцев (3-9) и более, что своего рода вносят элементы инновационности (в РТ нет подобных реабилитационных комплексов).

- Работа с различными возрастными группами инвалидов, чтобы расширить охват (дети и взрослые).

- Подход работы начинающая-продолжающая группа исключается – только индивидуальный подход, измеряемым текущим состоянием инвалида, который определяется на каждой текущей тренировке.

- Вовлечение в тренировку и реабилитацию инвалида и его ухаживающего, во время проведения каждой тренировки.

- Закрепления полученного опыта в домашних условиях, путем тренировок дома между занятиями вне центра, и введения дневника.

- Работа с уникальными авторскими тренажерами, которые помогли автору-разработчику (инвалиду 1-й группы) и другим людям с ОВЗ (с травмами спинного и головного мозга, ДЦП) стать самостоятельными.

- Постоянная психолого-мотивационная поддержка.

- Все услуги бесплатные.

Из вышеперечисленного видно, что работа данного Центра дает очевидное преимущество перед всеми конкурентами, и не имеет аналогов не в нашей Республике и в других регионах России, а также будет пользоваться большим спросом и принесет большую пользу обществу. Однако, частичную конкуренцию «Центру им. Ильясова – «Я смогу», смогут составить государственные и негосударственные организации, оказывающие услуги инвалидам по другим направлениям, куда ходит данная категория населения. Но на этот случай предусмотрен, а также есть предварительная договоренность с данными организациями о совместной работе, выгодной и полезной для всех сторон. Среди возможных вариантов такой совместной работы, например: 1) оказание услуг клиентам других организаций на территории центра с применением авторской методики и авторских тренажеров; 2) специалисты «Центра им. Ильясова – «Я смогу», периодически будут проводить различные мероприятия в других организациях и для их клиентов; 3) проведение совместных мероприятий для клиентов нашего центра, так и других организаций на территории 3-й стороны. Данное взаимодействие будет проводить с организациями как Бавлинского района, так и близ расположенных районов и регионов России. Опыт работы уже имеется.

Ценовая политика

Все виды социальных услуг, предоставляемых в Оздоровительном центре: «Центр им. Ильясова – «Я смогу» для людей с ОВЗ и их ухаживающих для жителей всех регионов будут оказываться на *бесплатной основе*.

Привлечение денежных средств

Для постоянной и систематической работы, а также распространения методики деятельности центра нужно постоянное привлечение денежных средств. Существуют множество способов, из которых были выделены наиболее эффективные, часть из которых *уже успешно применяются*:

- Участие в конкурсах на получение Грантов;
- Поиск партнеров и спонсоров.
- Развитие и поддержка отношений с партнерами и спонсорами;
- Совместная работа с другими НКО и государственными учреждениями, оказывающими социальные услуги инвалидам;

А также планируется ввести и придерживаться:

- Сдача в аренду зала для тренировок фитнесом;
- Вхождение в реестр поставщиков социальных услуг;
- Вхождение в реестр общественно полезных услуг;
- Совместная работа с государственными учреждениями, оказывающими социальные услуги инвалидам, в т. ч. в рамках ФЗ-224 «О государственно-частном партнерстве»;
- Госзаказы в распространения авторской методики;
- Участие и вхождение в гос. и негосударственные программы;
- Продажа собственных изделий (Авторских тренажеров реабилитации);
- Участие социально-значимых проектах;
- Развитие и поддержка отношений с партнерами и спонсорами;
- Поиск партнеров и спонсоров.
- Постоянное участие в конкурсах на получение Грантов.

Данный проект имеет много важных особенностей и изюминок, что позволит нам привлекать дополнительные средства и различные виды ресурсов и поддержки!

Для продвижения деятельности центра будет использоваться:

- Результаты работы центра в социальных сетях: Инстаграме, группе в ВКонтакте, на сайте АНОСЛОВ «Я СМОГУ», ютуб-канале;
- Снятие и выкладывание видео-роликов о работе на авторских тренажерах, авторской методике на сайте, в соцсетях и ютуб-канале организации;
- Результаты деятельности центра в СМИ (местных, региональных, федеральных): газетах и телеканалах;
- Реклама в СМИ (местных, региональных): газетах и телеканалах;
- Участие в качестве спикеров с выступлениями о деятельности центра на различных фестивалях в региональном и федеральном уровне;
- Выступление с лекциями и семинарами в государственных и негосударственных организациях, оказывающих услуги инвалидам в других районах РТ и регионах РФ.

Самое затратное направление в продвижение деятельности Центра – это снятие и монтаж видео-роликов с тренировками и упражнениями, т. к. включает в себя найм в работу профессионального оператора с другого города, и будут обходиться организации 8000 руб. за один видео-ролик. Сюда входит видео-инструкции к работе всех авторских тренажеров, а также комплекс упражнений на всех 7-ми этапах оздоровления. Приблизительное количество видео-роликов – 50 шт., итого – 400 000 руб.

Анализ внешней и внутренней среды предприятия

В целях наиболее точного позиционирования Оздоровительного центра для людей с ОВЗ: «Центр им. Ильясова – «Я смогу» был проведен SWOT-анализ.

Сильные стороны:

- Опыт работы и личное восстановление в данном направлении (оздоровление и реабилитация людей с ОВЗ).
- Наличие деловых связей.
- Отсутствие подобных Центров в Бавлинском районе, других районах РТ и регионах РФ.

• Большое количество людей с ОВЗ хотят получать услуги в нашем центре, а также НКО, оказывающих услуги инвалидам Бавлинского района и из других районов РТ и регионов РФ, готовых к сотрудничеству для получения услуг и ознакомление с методикой работы.

Слабые стороны:

- Отсутствие опыта работы в бизнесе.
- Отсутствие постоянного штата сотрудников.
- Отсутствие фиксированного дохода (так как проект социальный – услуги бесплатные).

Вероятные трудности, с которыми может столкнуться проект:

Привлечение денежных средств;

Частая смена персонала (в связи с нестабильностью/отсутствием прибыли).

Возможности для развития проекта:

• Расширение количества услуг за счет установки нового оборудования и освоения новых тренинговых техник;

• Увеличение потенциальной клиентской базы за счет: а) открытие нового центра – увеличение площадей; б) оказание услуг клиентам других государственных и негосударственных организаций Бавлинского и других районов РТ и регионов РФ; в) открытие нового направления работы центра – Организация и проведение тренировок по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках». Организация и проведение соревнований по новому виду спорта для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках» для инвалидов Бавлинского района Республики Татарстан и других регионов России.

• Открытие новых подобных Центров в других районах РТ и регионах РФ – ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ на 2019-2021 годы по реализации Соглашения между Правительством Республики Татарстан и Правительством Республики Башкортостан о торгово-экономическом, научно-техническом, социальном и культурном сотрудничестве от 18 апреля 2019 года.

Стратегия привлечения клиентов и партнеров-спонсоров

Выступление с лекциями и семинарами в государственных и негосударственных организациях, оказывающих услуги инвалидам в других районах РТ и регионах РФ, а также участие на различных фестивалях на региональном и федеральном уровне в качестве спикера с выступлениями о деятельности центра.

Проведение Экскурсий для руководства и клиентов государственных и некоммерческих организаций Республик Татарстана и других регионов России, для ознакомления с авторской методикой работы центра.

Силами руководителя и сотрудников центра, команды и партнеров АНОСЛОВ «Я СМОГУ» будет организовано привлечение клиентов в социальных сетях. Основной упор в работе центра будет делаться на уникальную авторскую методику и качество предоставления услуг, отзывы и видео-отзывы клиентов, уже получивших услуги, а также эффект «сарафанного радио», будут способствовать дополнительному притоку клиентов.

5. Организационный план

Организационно-правовая формы организации Центра и системы налогообложения

Для успешного функционирования Оздоровительного центра для людей с ОВЗ: «Центр им. Ильясова – «Я смогу», инициатор проекта планирует организовать совместную работу Автономной некоммерческой организации содействия людям с ограниченными возможностями (АНОСЛОВ) «Я СМОГУ» с заключением долгосрочного договора аренды на помещение с Министерством земельных и имущественных отношений РТ на безвозмездной основе с привлечением партнеров-спонсоров в т.ч. в рамках ФЗ-224 «О государственно-частном партнерстве». Из возможных вариантов налогообложения выбрана схема УСН (6%), т.к. у предприятия планируются постоянные существенные расходы на оплату коммунальных услуг и ФОТ.

АНОСЛОВ «Я СМОГУ» является юридическим лицом, действующим в строгом соответствии с принятым Уставом, имеет уставной капитал, основные средства и товарно-материальные ценности на своем балансе. Учредителем и председателем АНОСЛОВ «Я СМОГУ» являются – М.М. Ильясов, который также является инициатором и руководителем проекта. На сегодняшний день основная часть дохода организации – это 4 выигранных гранта, на общую сумму 4 646 415 р.

Автором и руководителем всех выигранных грантов является руководитель проекта.

Руководство деятельностью проекта будет осуществляться руководителем Центра – М.М. Ильясовым. В круг его обязанностей входит: решения главных вопросов деятельности организации, подписание официальных документов, распоряжение имуществом компании, осуществление найма и увольнения персонала, назначение всего персонала. Руководитель также несет ответственность за правильность данных бухгалтерского учета.

Штатная структура

Численность персонала Оздоровительного центра: «Центр им. Ильясова – «Я смогу» для людей с ОВЗ составит 5 штатных единицы.

В течение 8 часовой смены оказанием услуг будут заниматься 1 руководитель центра, он же главный инструктор ЛФК; 1 гл. бухгалтер – администратор; 2 инструктора АФК; 1 медсестра.

Штатный состав персонала центра указан в таблице 4:

Табл. 4. Штатный состав

Должность	Кол-во	Оклад (руб)	Премия	Итого
Руководитель центра и инструктор ЛФК	1	30 000	–	30 000
Гл. бухгалтер и администратор	1	20 000	–	20 000
Инструктор АФК	2	18 000	–	18 000
Медицинская сестра	1	18 000	–	18 000
Всего	5	104 000	–	104 000
Страховые взносы – 30,2%	–	–	–	31 408
Итого по ФОТ				135 408

Иерархия подчиненности в рамках штатного расписания Оздоровительного центра:



Всего на производстве и в самом магазине задействовано 5 человек. Расширение штата (найм инструкторов АФК, администраторов и тд.) возможно при условии открытия новых Оздоровительных центров для людей с ОВЗ: «Центр им. Ильясова – «Я смогу».

6. Анализ рисков

К основным рискам при открытии зала относятся:

Привлечение денежных средств

Данный риск связан с тем, что нет постоянного дохода, т.к. проект социальный и все услуги предоставляется бесплатно. Но все это компенсируется тем, что проект является инновационным и уже заинтересовал многих руководителей, а также выигранными 4-мя грантами за очень небольшой промежуток времени, а также высокие результаты у клиентов. И поэтому спрос на услуги и методику постоянно растет. А значит и высокая вероятность новых партнерских отношений, и их поддержка.

Неквалифицированный персонал

В настоящее время множество тренеров являются «самоучками», что может привести к некачественному обслуживанию и травмам посетителей. Для предотвращения подобных случаев необходимо подбирать квалифицированный персонал с необходимыми сертификатами, подтверждающие их навыки.

7. Конкретные ожидаемые результаты

Данная программа может работать долгие годы. Опыт работы по программе можно будет применять в разных реабилитационных центрах, где проходят лечение и реабилитацию инвалиды.

При условии постоянного посещения не менее трех месяцев и выполнения соответствующих упражнений, назначенного специалистами центра, клиенты могут рассчитывать на улучшение и продвижение на следующий этап реабилитации, исходя из учета степени тяжести травмы (диагноза). **Всем членам организации будут оказаны постоянная информационная, консультационная виды поддержки. Все данные услуги будут предоставляться бесплатно.**

Ожидаемые количественные результаты проекта:

1. Количество человек, принявших участие в мероприятиях проекта» – 2000;
2. Количество человек с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), принявших участие по авторской методике и тренажеров – 500;
3. Количество человек с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), принявших участие в тренировках на «Тренажерах-машинках» – 500;
4. Количество человек с ОВЗ, принявших участие на соревнованиях на «Тренажерах-машинках» – 300;
5. Количество человек с ОВЗ, получивших улучшения психолого-физического здоровья за счет данного проекта, и оставившие отзывы (не менее) – 100;
6. Количество НКО и гос. социальных учреждений (оказывающих услуги инвалидам), принявших участие на тренировках и соревнованиях на «Тренажерах-машинках» – 10;
7. Количество проведенных соревнований по новому виду спорта на «Тренажерах-машинках» – 10.

Ожидаемые качественные результаты проекта:

1. Увеличение количества самостоятельных инвалидов за счет данной программы, что поспособствует занятости и вовлеченности данной категории населения в общественную жизнь. Привитие социальных навыков.

2. Приобретение специальных навыков за счет данной программы: 1) инвалида – для более самостоятельного обслуживания себя; 2) ухаживающего – проводить тренировки в домашних условиях. 3. Организация, проведение и развитие нового вида соревнований для людей с ОВЗ на «Тренажерах машинках», в том числе с привлечением инвалидов из других НКО и гос. соц. учреждений Бавлинского района, а также других районов РТ.

4. Увеличение целевой аудитории. Смогут приезжать и заниматься в комплексе и по данной программе, в т. ч. с ближайших районов на бесплатной основе.

5. Улучшение взаимодействие между гос. властями, НКО и бизнесом, за счет вовлечение их в данный проект и программу.

Способы оценки результатов:

- Состояние каждого инвалида на момент поступления в спортивный комплекс.
- По завершению проводятся анализ проделанной работы.
- Выявление активных и пассивных.
- Показатели: Самостоятельность планирование, проведение анализа, умение реализовать – методы и способы тренировок, выход из трудных ситуаций.

Результат запуска проекта:

- Посещение занятия 1-2 раза в неделю продолжительностью 3-9 месяцев).
- Постоянные (4 раза в месяц) мотивационные семинары и мастер-классы.
- Способствование вовлеченности данной категории населения в жизнь города.
- Приобретение специальных навыков за счет данной программы.
- Создание на базе комплекса узкопрофильных групп для занятия спортом для людей с ОВЗ (команда людей с ОВЗ на тренажерах «машинка»).

Важно!!! Любое новое дело, или смена обстановки, или новый коллектив – в первое время стресс для организма. Очень важно продолжать тренировки на первых парах. Вскоре все это войдет в привычку и в образ жизни! Еще одним важным моментов является мера, чтобы не перестараться. Ведь все хорошо в меру.

Авторские тренажеры в центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ»

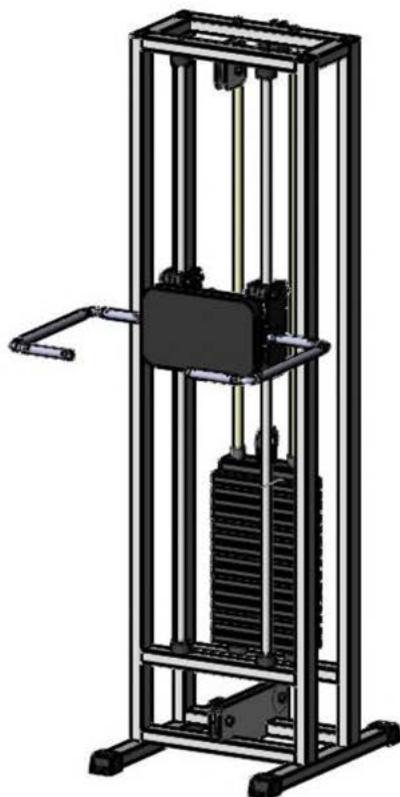
Тренажеры линейки ТИ

Тренажеры линейки ТИ являются особым продуктом компании ARMS. Эти тренажеры разработаны совместно с М.М. Ильясовым, автором-разработчиком и предназначены для реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в следствии травм, ДЦП). Конструкция тренажеров позволяет не только разрабатывать конкретные группы мышц, но еще и проводить общеукрепляющие тренировки. Благодаря широкому спектру регулировок и функциональных возможностей, тренажеры можно подстроить под любого человека.

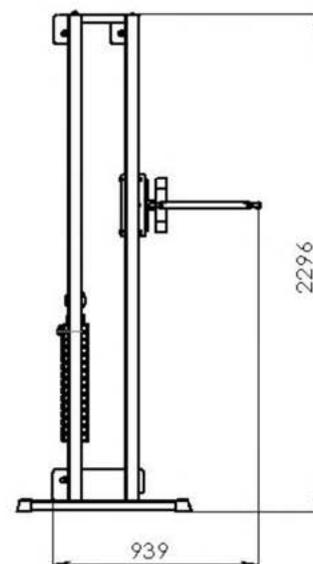
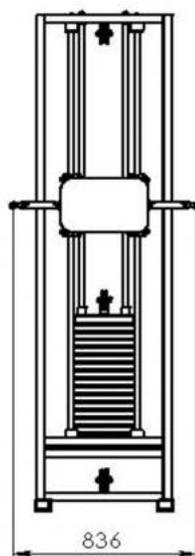
Линейка тренажеров ТИ производится по современным технологиям на специализированном оборудовании и отвечает современным требованиям.

А также на тренажерах серии ТИ можно заниматься и здоровым людям для общего укрепления организма.

1. Тренажер Ильясова – «Тележка вертикальная» (ТИТВ)



- Рама стальной профиль 60x40x2;
- Грузовой стек 75 кг;
- Сменные вращающиеся рукоятки обрешинены;
- Высота рукоятей от пола: в нижнем положении 540мм, в верхнем положении 2070мм
- Порошковая термоотверждаемая краска;
- Опора на каблучках из ПВХ;



ТИТВ Тележка вертикальная (стек 75 кг)

armssport.ru



Тренажер «Тележка вертикальная» (ТИТВ) - предназначен для разработки суставов рук, укрепления позвоночника, а также мышц ног.

Особенностью данного тренажера является жесткая фиксация суставов рук. При работе с тренажером происходит своего рода «одевание и снятие» тележки, как одежды.

В данном тренажере предусмотрена отдельная скамья для сидения. Подъемы и опускание можно также, сидя на полу, стоя на коленях и стоя. Также работая на данном тренажере можно разрабатывать мышцы ног, делая приседания.

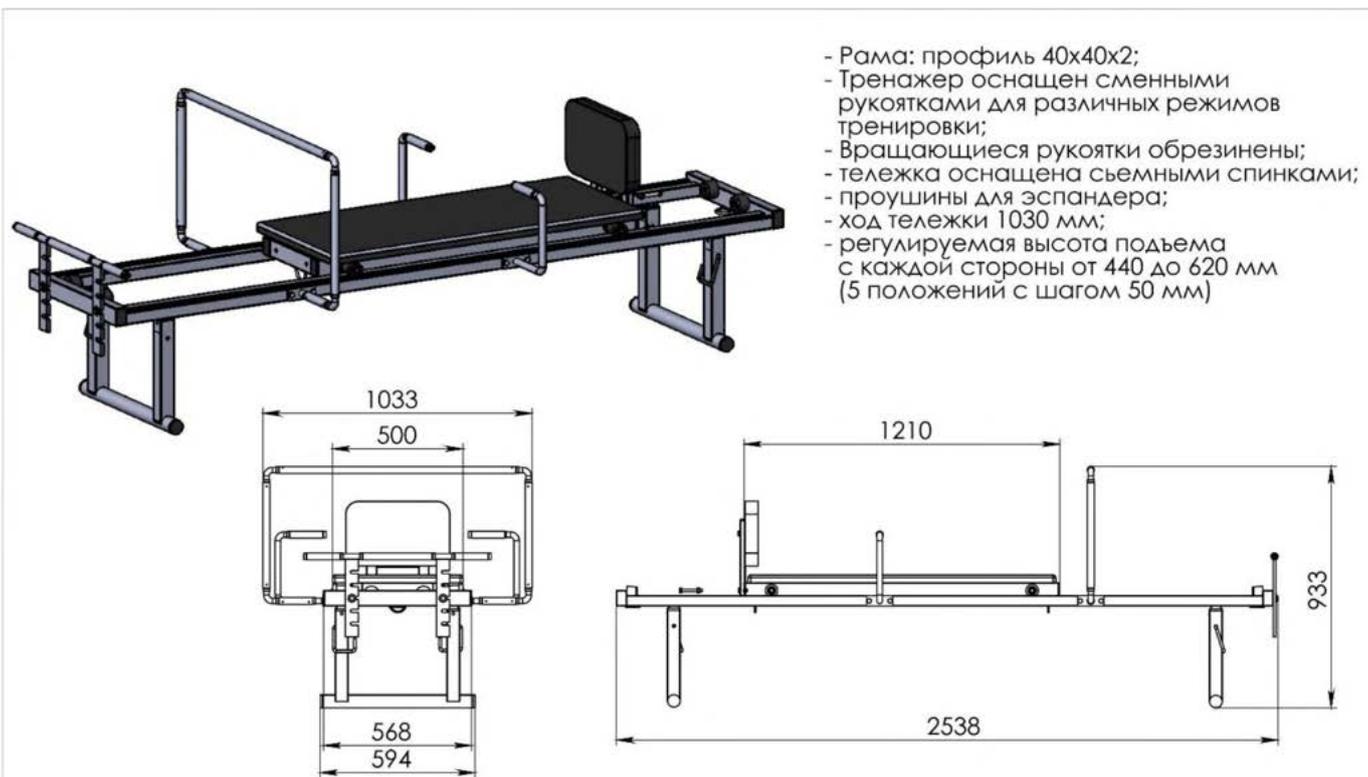
2. Тренажер Ильясова – «Тележка» (ТИТ)

Тренажер «Тележка» (ТИТ) - предназначен для разработки суставов рук, укрепления позвоночника, а также брюшных мышц.

Возможны два режима работы, в зависимости от комплектации тренажера:

Режим работы № 1. Предусмотрены комплект С-образной ручки, вращающейся вокруг своей оси, через которую движется «тележка» вперед и назад. Пациент лежит на тележке на спине или животе, держась за ручки - «входит и выходит из с-образной ручки».

Режим работы №2. В комплект входят съемные ручки, вращающиеся вокруг своей оси, регулирующие высоту и ширину хвата пациента, и дополнительные боковые спинки.



ТИТ Тележка

armssport.ru



3. Тренажер Ильясова – «ЛЫЖИ» (ТИЛ – 1)

Тренажер «Лыжи» (ТИЛ1) - предназначен для растяжки и разработки ног и боковых мышц туловища, позвоночника и ног. Данный тренажер заменит несколько лыжных тренажеров.

В тренажере предусмотрены 3 режима работы, в зависимости от комплектации:

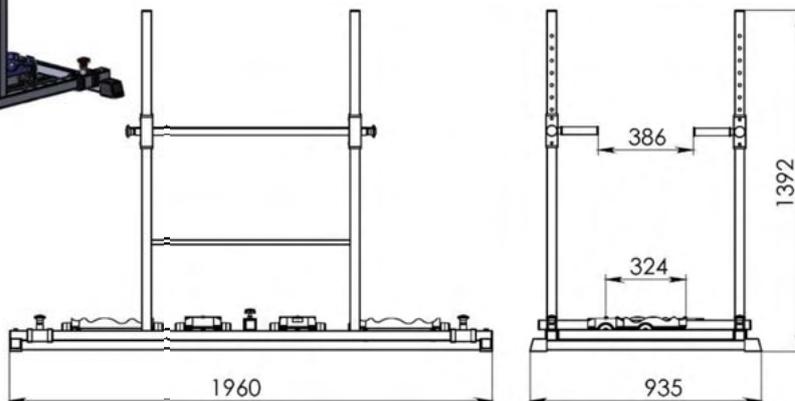
Первый комплект: для работы в классическом стиле (по принципу классического хода на лыжах) и разработки мышц ног вдоль тренажера.

Второй комплект: для отработки конькового хода, растяжки и разработки мышц ног поперек тренажера.

Третий комплект: общий, для движения вбок одновременно двумя ногами для разработки боковых мышц туловища.



- Рама стальной профиль 40x40x2;
- Поручни обрезинены;
- Высота поручня регулируется от 745мм до 1135 мм;
- Тренажер оснащен сменными ногоступами для разных режимов тренировки;
- Ход ногоступов продольных 690...1290мм поперечных 870...1470 мм;
- Максимальное расстояние между ограничителями хода 1695 мм;
- Ролики ногоступов на подшипниках качения;
- Порошковая термоотверждаемая краска;
- Опора на каблучках из ПВХ



ТИЛ 1 Лыжи

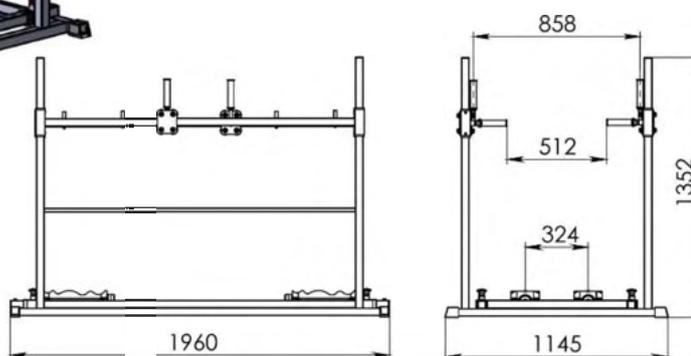
armssport.ru



4. Тренажер Ильясова – «ЛЫЖИ» (ТИЛ – 2).



- Рама стальной профиль 40x40x2;
- Вращающиеся рукоятки для горизонтального и вертикального хвата;
- Высота поручня регулируется от 745мм до 1135 мм;
- Регулируемый ход подвижной рукоятки от 800мм до 1400 мм;
- Ход ногоступа 690...1290мм;
- максимальное расстояние между ограничителями хода 1695 мм;
- Ролики ногоступов на подшипниках качения;
- Порошковая термоотверждаемая краска;
- Опора на каблучках из ПВХ



ТИЛ 2 Лыжи+движения рук

armssport.ru



Тренажер «Лыжи» (ТИЛ2). Предназначен для предназначен для растяжки и разработки рук, ног, укрепления мышц туловища, позвоночника, а также улучшения координационной способности.

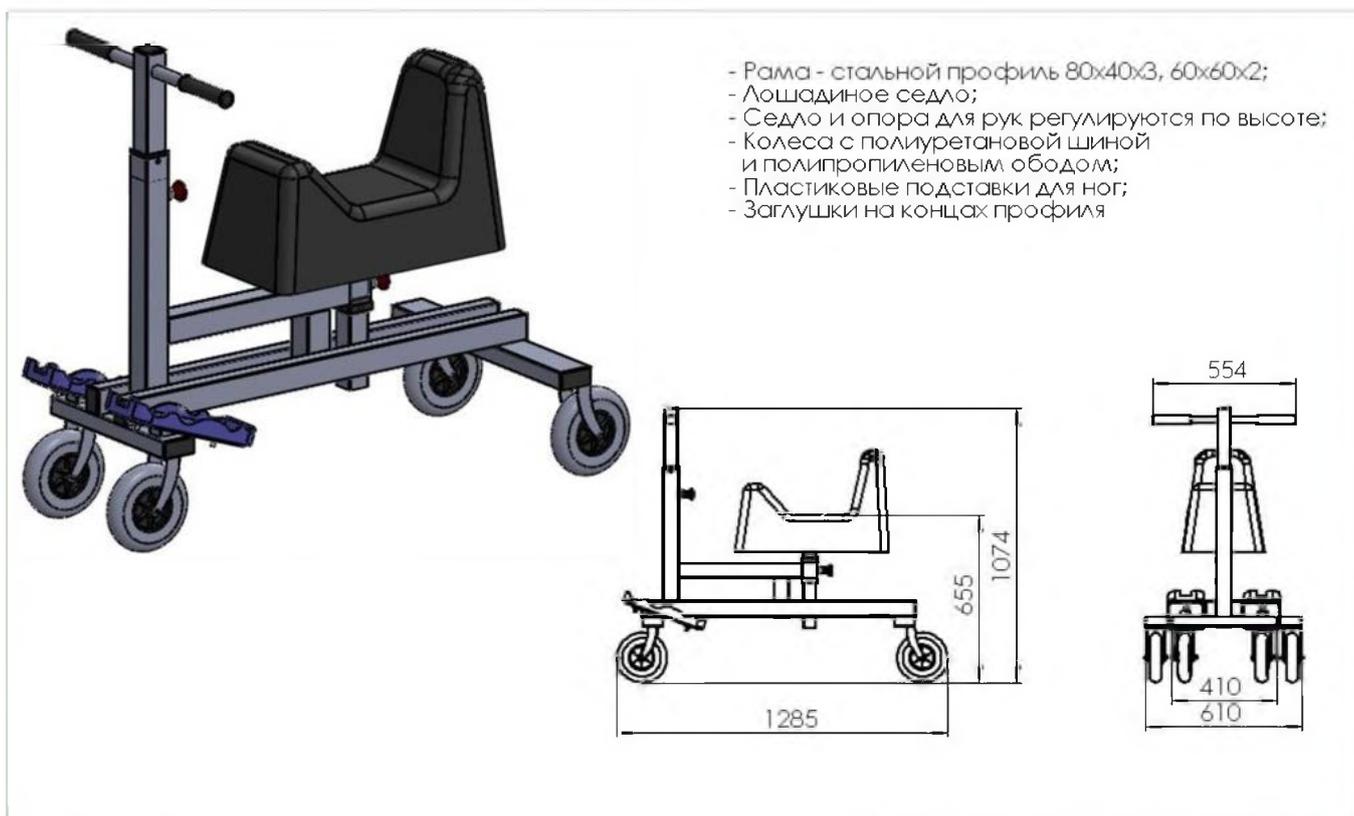
Работа в классическом стиле (как на лыжах) предусматривает добавление движущихся элементов для рук.

Работать с движущимися ручками вдоль тренажера можно также стоя не на «нагоступах» и сидя на стуле людям, не имеющим физической возможности стоять. Предусмотрена регулировка длины хода «ногоступов», длины хода и высоты ручек.

5. Тренажер реабилитации Ильясова – «МАШИНКА» (ТРИМ)

Тренажер «МАШИНКА» – предназначен для разработки практически всех групп мышц. Седло от лошади вместо сиденья позволяет крепко и надежно держаться, и не падать. Сиденье с регулировкой высоты позволяет отрабатывать как ходьбу, так и практический бег. Также возможно регулировка ручки держателя рук по высоте.

Подняв ноги и зафиксировав на специальных площадках, позволяет отрабатывать движения и усилия на каждую ногу по отдельности (нагрузка и разработка). А также зафиксировав обе ноги на площадках можно работать дополнительно с лыжными палками, разрабатывая при этом руки, плечи и поясницу.



ТИМ Машинка

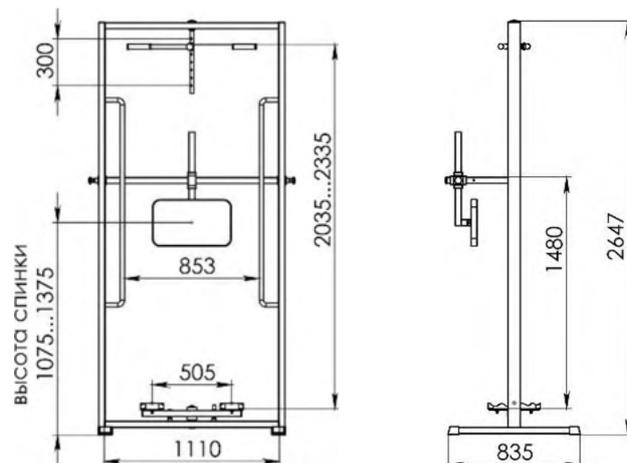
armssport.ru



6. Тренажер Ильясова – «ПОВОРОТНИК» (ТИП)



- Рама стальной профиль 80x40x3;
- Регулировка верхней поворотной рукояти по высоте;
- Угол поворота верхнего и нижнего модулей 360 град;
- Упор для спины: фанера 18 мм; винилискожа 18 группы, изолон плотностью 40 кг/куб.м.;
- Упор для спины регулируется по высоте и вылету;
- Опора на каблучках из поливинилхлорида;
- Порошковая термоотверждаемая краска



ТИПВ Поворотник

armssport.ru



Тренажер предназначен для раскрутки, растяжки, разработки и укрепления отделов позвоночника, а также боковых мышц туловища, мышц ног и рук.

Режим работы тренажера № 1. Руками держимся за боковые ручки, а ногами совершаем круговые движения влево и вправо вокруг своей оси.

В режиме работы № 2 фиксируется площадка для ног, руками взяться за верхнюю планку и начинаем вращательные движение туловищем и руками, ноги при этом стоят без движения.

Для тех, кто не может удержаться самостоятельно, предусмотрен специально фиксатор туловища, который регулируется по высоте, в зависимости от режима работы тренажера фиксируем либо тазовую область, либо грудной отдел позвоночника.

7. Тренажер Ильясова – «Кушетка универсал» (ТИК1 – Кушетка с вращением)

Предназначен: для растяжки, разработки и укрепления мышц и суставов рук, боковых мышц туловища, а также суставов и мышц ног.

У тренажера 3 режима работы.

Режим работы тренажера №1. Комплектующие выполнены в виде «рулей» с двумя комплектами съемных ручек (по горизонтали и вертикали, в зависимости от разработки групп мышц). Взявшись двумя руками за боковые «рули» делаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки – имитируя плавание («лягушкой»).

Режим работы № 2 позволит разрабатывать суставы рук и ног. «Велик» рук – крутить педали руками лежа на животе и спине.

Режим работы № 3 Крутить педали ногами лежа – для тех, кто еще не может сидеть, стоять.



- Материал: стальная стуба 60x40x3; 40x40x2
- Вращение на подшипниках качения закрытого типа;
- Лежак - многослойная фанера толщиной 18мм, винилискожа 18 группы, изолон плотностью 40 кг/куб.м, армирующая окантовка;
- Вращающиеся рукоятки;
- В комплект входят сменные горизонтальные и шаровые рукоятки;
- Педали оснащены проушинами для ремней;
- Опора на каблучках из поливинилхлорида;
- Порошковая термоотверждаемая краска



ТИК 1 Кушетка с вращением

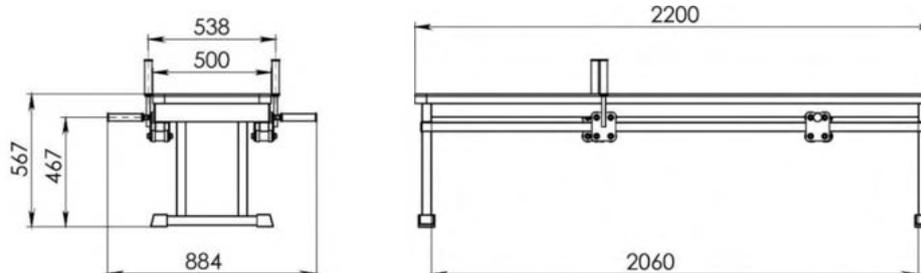
armssport.ru



8. Тренажер Ильясова – «Кушетка универсал» (ТИК 2 Кушетка с параллельным движением)



- Материал: стальной профиль 60x40x3, 80x40x3, 40x40x2;
- Лежак: фанера толщиной 18 мм, изолон плотностью 40 кг/куб.м, винилискожа 18 группы, армирующая окантовка;
- Вращающиеся рукоятки обрешинены;
- подвижные каретки на подшипниках закрытого типа;
- опора на каблучках из поливинилхлорида;
- порошковая термоотверждаемая краска



ТИК 2 Кушетка с параллельным движением

armssport.ru



Предназначен: для растяжки, разработки и укрепления мышц и суставов рук, боковых мышц туловища.

Фиксированность ручек в вертикальной плоскости и ее подвижность в горизонтальной позволяет поднимать руки вместе и по очереди вдоль туловища, лежа на спине и груди – параллельно туловищу (*ни на одном другом тренажере этого сделать нельзя*). Ручки прокручиваются вокруг своей оси, расположены в двух вариантах горизонтально и вертикально, увеличивает количество разрабатываемых мышц.

9. Тренажер Ильясова «Рули» – (ТИРЛ)

Предназначен: для растяжки и разработки плечевых локтевых и кистевых суставов, укреплению мышц рук, а также боковых мышц и туловища.

На данном тренажере круговые движения РУКАМИ можно делать во всех трех плоскостях, туловище занимающегося при этом зафиксировано, что позволяет включить и разработать суставы рук и большое количество мышц.

Режим работы тренажера №1. Взявшись двумя руками за боковые «рули» руки – практически выпрямляются, делаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки.

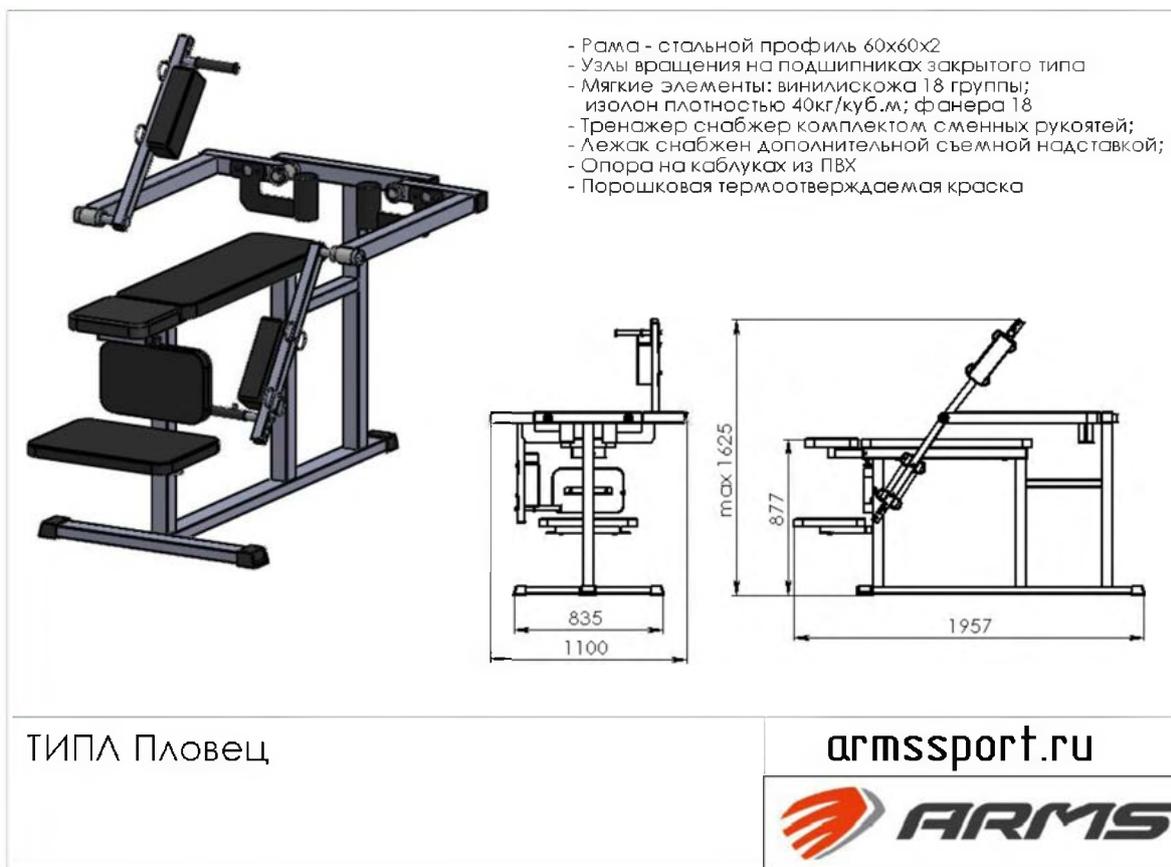
Режим работы № 2. Взявшись двумя руками сидя над головой.

Режим работы № 3. Взявшись двумя руками сидя спереди.

В тренажере предусмотрено регулировка высоты и длины ручек в зависимости от физиологических параметров занимающегося. Также возможна регулировка диаметра вращения.



10. Тренажер Ильясова – «ПЛОВЕЦ» (ТИП)



Предназначен: для растяжки и разработки позвоночника, плечевых суставов рук.

Тренажер «ПЛОВЕЦ» в отличие от других тренажеров для плавания, позволяет грести прямыми руками (*при реабилитации это важно*), а также ряд других комплектующих, позволяющие разрабатывать нужные мышцы и суставы.

Режим работы № 1. Встаем коленями на стульчик и ложимся на лежак, при этом, делаем фиксацию ног и работаем (делаем гребки) прямыми руками (**именно прямые руки, что очень важно, нужно и тяжело**).

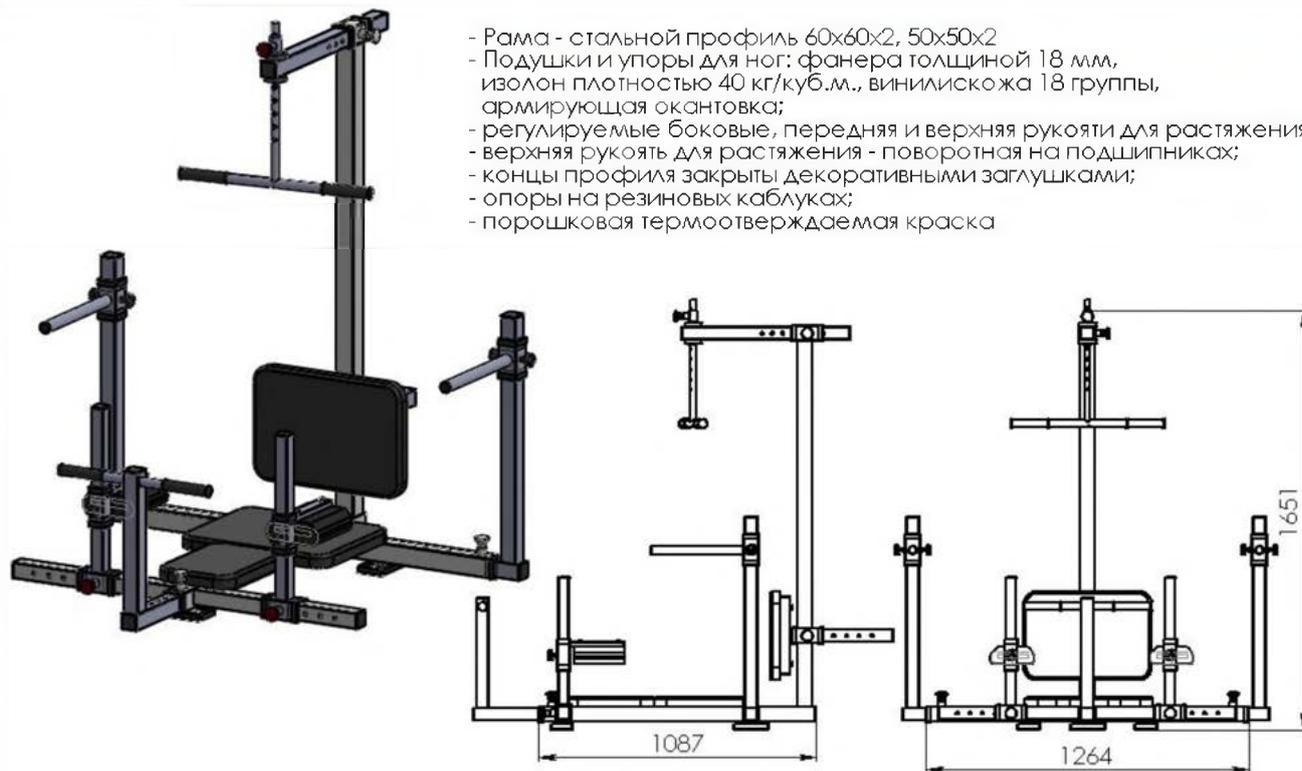
Режим работы № 2. Вставляем дополнительную съемную горизонтальную «сидушку» и ложимся на спину. Работаем лежа на спине, ноги при этом зафиксированы за лодыжки.

11. Тренажер Ильясова «Растяжка» (ТРИР)

Тренажер предназначен для растяжки, разработки суставов ног и позвоночника.

При этом происходит их фиксация в позе «лотоса». Так же можно разрабатывать ноги – раздвигая и сдвигая их, а также наклонять их вместе в разные стороны – по очереди. При этом не нужно держать двум инструкторам – одному стопы, а другому давить и плечи и поворачивать туловище то в одну сторону, то в другую.

А также раскрутки и разработки позвоночника в разные стороны за держатели для рук. Предусмотрен режим работы – держа руки над головой (повороты влево, вправо с регулировкой высоты). Разные режимы (различные расположение рук и обхваты), позволяют подключить большее количество мышц, а также усложнять нагрузку.



- Рама - стальной профиль 60x60x2, 50x50x2
- Подушки и упоры для ног: фанера толщиной 18 мм, изолон плотностью 40 кг/куб.м., винилискожа 18 группы, армирующая окантовка;
- регулируемые боковые, передняя и верхняя рукояти для растяжения;
- верхняя рукоять для растяжения - поворотная на подшипниках;
- концы профиля закрыты декоративными заглушками;
- опоры на резиновых каблучках;
- порошковая термоотверждаемая краска

ТИР Растяжка

armssport.ru



12. Тренажер Ильясова – Многофункциональный (ТИРМ)

Предназначен: для растяжки и разработки суставов и мышц рук, а также боковых мышц и позвоночника.

Инвалид – категория людей у которых нарушена нормальная функциональная возможность работы организма. Прямые руки очень трудно поднять, либо наоборот отпустить.

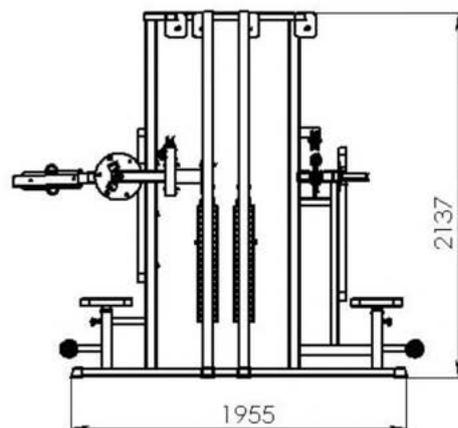
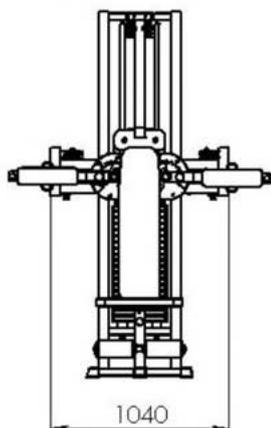
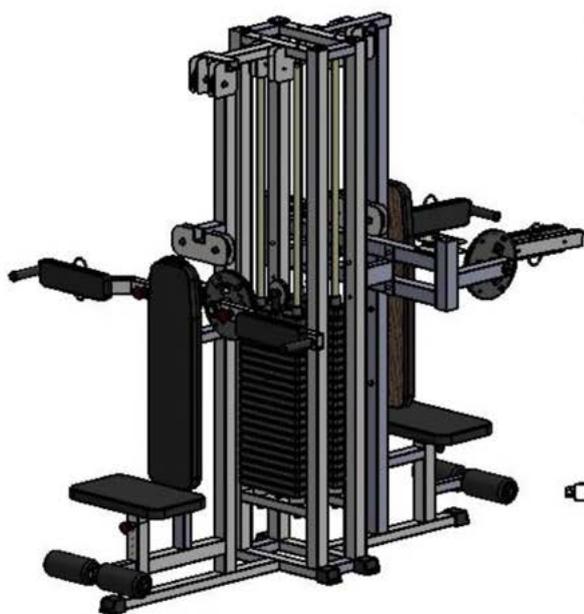
Данный многофункциональный комплекс позволит работать и разрабатывать суставы и мышцы данной категории людей, делая фиксацию, там, где это необходимо.

Режим работы № 1 позволит поднимать и опускать прямые руки с боков (**именно прямые руки**, что очень важно, нужно и тяжело).

Режим работы № 2 позволит поднимать и опускать руки впереди себя. Комплект дополнительных ручек позволят сделать это вместе, по отдельности, а также отработать «рубление дров».

Комплекс состоит из двух комплектов сиденья для работы двух- человек.

- Рама стальной профиль 60x60x3
- Мягкие части: фанера 15мм; изолон плотностью 40 кг/куб; винилискожа 18 группы, армирующая окантовка
- Опора на каблучках из ПВХ;
- Порошковая термоотверждаемая краска;
- грузовой стек 2x50 кг
- Манжеты для фиксации предплечий



ТИРМ Многофункциональный

armssport.ru



Презентация проекта перед главами РТ и РБ.

18 апреля в Уфе в Конгресс-холле, прошла выставка бизнес-форума, которую посетили главы двух братских республик Минниханов Рустам Нургалиевич и Хабиров Радий Фаритович. На этой выставке Ильясов Марат при поддержке команды презентовали проект «Оздоровительный центр «Я смогу» – с применением авторских тренажеров реабилитации. Альбом: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_37; https://vk.com/album-178329552_264045738.



Открытие оздоровительного центра «Я могу всё!», г. Бавлы Республика Татарстан.

9 мая 2019 г. в этот знаменательный для всех людей день - «День победы», мы провели открытие и запуск совместного пилотного проекта - РТ и РБ.

В открытие приняли участие почетные гости центра: Глава Бавлинского Района - Гатиятуллин Рамиль Хакимуллович; Постоянный представитель РТ в РБ - Зинатуллин Ранэль Рубильевич; депутат Госсовета РТ - Якунин Леонид Александрович; Руководство Бавлинского района; директор ООО «Ютазинский элеватор» - Давлетшина Гулюса Исмагиловна; помощник депутата Госсовета РТ и представитель БФ «БлагоДарение» - Камалиев Айнур Ильшатович; директор ОЭМЗ «Тапарт» - Шауклис Гульнара Равильевна; Имам-мухатсиб Бавлинского района Анвар хазрат Хамитов. Альбом: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_70; https://vk.com/album-178329552_264046466.



Занятия в Центре АНОСЛОВ «Я СМОГУ».

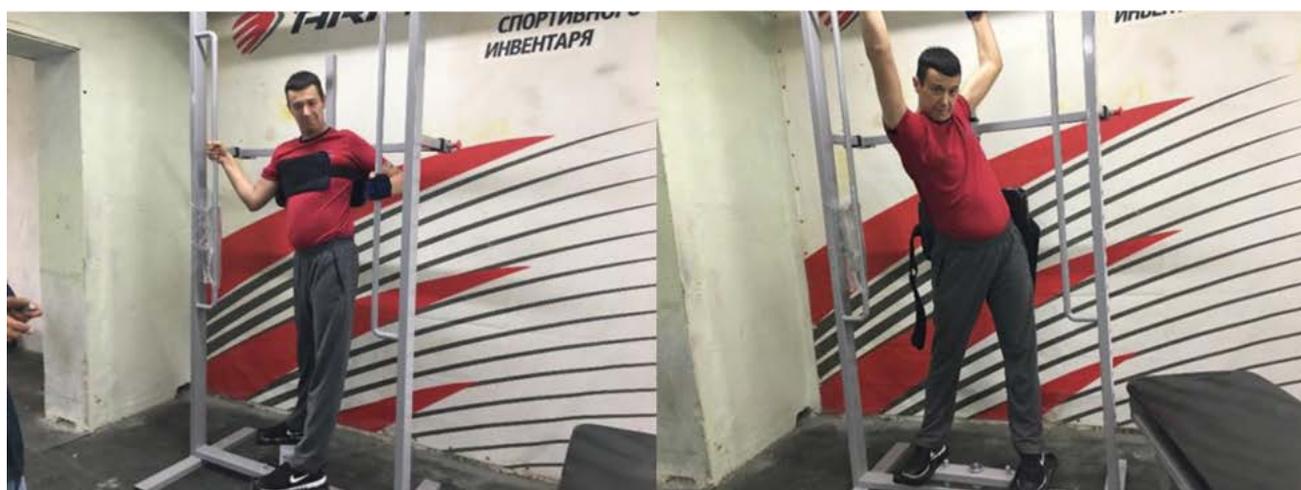


Все фото и видео материалы можно посмотреть в гр. Вк: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу
Альбомы с тренировками: https://vk.com/album-178329552_264052862; https://vk.com/album-178329552_264054005;
https://vk.com/album-178329552_265271139; https://vk.com/album-178329552_265764780;
https://vk.com/album-178329552_266939455; https://vk.com/album-178329552_267927393.

Видеосюжеты: 1) *Подборка помещения под реализацию проекта «Я могу всё!»* – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239050%2Fclub178329552%2Fpl_178329552_2. 2) *Начало работы центра «Я могу всё!»* – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239051%2Fclub178329552%2Fpl_178329552_2. 3) *Открытие центра «Я могу всё!»* – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239053%2Fclub178329552%2Fpl_178329552_2. 4) *Работа центра в действии* - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239057%2Fclub178329552%2Fpl_178329552_2. 5) *СМИ "Татнефть" о работе центра* - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239059%2Fclub178329552%2Fpl_178329552_2.

Тестирование Авторских тренажеров на уральском заводе спортивного инвентаря.

Всего было произведено 15 авторских тренажеров реабилитации – двумя партиями. Каждый тренажер был протестирован лично Ильясовым Маратом на заводе изготовителе в Белорецком районе Республики Башкортостан за 500 км. от дома. В процессе тестирования все замечания учтены и внесены соответствующие корректировки. Альбомы: https://vk.com/album-178329552_264045215; https://vk.com/album-178329552_264165375.





Марат Ильясов совместно с отделом спорта Бавлинского района Республики Татарстан организовали и провели первые в истории соревнования для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках».

21 сентября 2019 г. в г. Бавлы на стадионе «Нефтьче» спортсмены с ОВЗ из АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и МООМИДОВОР «БЛАГО», приняли участие на спортивном мероприятии «Кросс нации-2019» на «тренажёрах-машинках»! На соревнованиях приняли участие, люди с ОВЗ двух Республик (Республик Татарстана и Башкортостана), и четырёх районов: Бавлинского, Азнакаевского, Бугульминского и г. Октябрьский. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_208; https://vk.com/album-178329552_266685190; https://www.youtube.com/watch?v=iw2Gd9nDcAU&feature=emb_logo.



Марат Ильясов в составе делегации от Республики Татарстан в Республике Марий Эл на 3-й всероссийской летней спартакиаде среди инвалидов.

14 июля 2019 г. была церемония открытия в г. Йошкар-Ола 3-й всероссийской летней спартакиады среди инвалидов. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_140; https://vk.com/album-178329552_264404322.



Марат Ильясов – председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», выступил с лекцией в г. Казани на кремлёвской набережной.

13 июля 2019 г. в Казани на кремлёвской набережной Марат Ильясов выступил с презентацией проекта «Я могу все!» в тематическом блоке «Body» (Здоровье и здоровый образ жизни) на всероссийском фестивале «BIO LIFE FEST». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_136; https://vk.com/album-178329552_264404241.



Ознакомление с авторской методикой и принципом работы центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – Вице-Президента worldSkills international - Йоса де Гойя в г. Казань в «Казань ЭКСПО» на WorldSkills-2019 г.

Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_167.



Форум предпринимателей МАИБ Республика Башкортостан.

28 сентября 2019 г. Марат выступил в качестве спикера с докладом о проекте на форуме предпринимателей МАИБ РБ (Международная ассоциация исламского бизнеса Республики Башкортостан), который проводился в г. Уфе в гостинице «Урал-Тау». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_221; https://vk.com/album-178329552_266939573.



Выступление на выездном совместном заседании круглого стола Общественных палат Республик Татарстана и Башкортостана в рамках проекта «Я могу все!».

Ильясов Марат – председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», выступил с презентацией перед членами Общественных палат Республик Татарстана и Башкортостана. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_239; https://vk.com/op.bashkortostan?w=wall-115462126_2811%2Fall; https://vk.com/op.bashkortostan?w=wall-115462126_2829%2Fall; https://vk.com/album-178329552_267399456.



Мотивационные семинары АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для клиентов ГАУСО ЦРИ «Березка» в рамках проекта «Я могу все!».

Ильясов Марат – председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», проводит мотивационные семинары и мастер-классы для клиентов и базе ГАУСО ЦРИ «Березка» каждый новый заезд. Было проведено 7 семинаров. Альбомы: https://vk.com/album-178329552_264053826; https://vk.com/album-178329552_264308179; https://vk.com/album-178329552_265272381; https://vk.com/album-178329552_267400167.



Мотивационные семинары АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для клиентов ГАУСО РЦДПОВ «Шатлык» (Радость) в рамках проекта «Я могу все!».

Ильясов Марат – председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», проводит мотивационные семинары и мастер-классы для клиентов и базе ГАУСО РЦДПОВ «Шатлык» (Радость) каждый новый заезд. Было проведено 6 семинаров. Альбомы: https://vk.com/album-178329552_264052641; https://vk.com/album-178329552_264308245; https://vk.com/album-178329552_265272504; https://vk.com/album-178329552_266426242.



Совместное мероприятие АНОСЛОВ «Я СМОГУ» с МООМИДОВОР «БЛАГО» провели мероприятие в рамках фестиваля «Ветер перемен» и проекта «Я могу все!».

Фестиваль «Ветер перемен» охватил юго-восток Татарстана семей с особенными детками из разных районов: Бавлинский, Бугульминский и Ютазинский районы РТ. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_224; https://vk.com/album-178329552_266442435.



Взаимодействие АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и МООМИДОВОР «Благо» - на базе АДОДУ «Ласточка».

Мотивационные семинар АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для семей, имеющих детей с ОВЗ в рамках проектов «Я могу все!» и МООМИДОВОР «Благо» - «Палаточный городок». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_144; https://vk.com/album-178329552_264424329.



Экскурсии и ознакомление с методикой работы и принципом действия авторских тренажеров в АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для людей с ОВЗ, и их ухаживающих, клиентов других организаций, оказывающих услуги инвалидам.

Каждый новый заезд для клиентов с инвалидностью, получающих социальные услуги в государственных социальных учреждениях и некоммерческих организациях Бавлинского района, мы приглашаем на экскурсии и для ознакомление с методикой работы центра. Было проведено 5 мероприятий. Альбомы: https://vk.com/album-178329552_266442435; https://vk.com/album-178329552_267717274; https://vk.com/album-178329552_268351331.



Мотивационный семинар на тему ЗОЖ для студентов Октябрьского нефтяного колледжа.

17 октября Ильясов Марат выступил с лекцией перед студентами ГБПОУ Октябрьского нефтяного колледжа (ОНК). Альбомы:
https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_243; https://vk.com/album-178329552_267558891.



Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и его мама принимают гостей из г. Казани РТ, и знакомят их с методикой работы центра.

4 июля 2019 г. центр АНОСЛОВ «Я СМОГУ» приехали члены Региональной общественной организации Защиты прав и интересов инвалидов РТ «Сила духа» из г. Казань. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_123; https://vk.com/album-178329552_264165560.



Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и его мама принимают гостей из г. Уфа РБ, и знакомят их с методикой работы центра.

18 июня 2019 г. центр АНОСЛОВ «Я СМОГУ», посетила директор благотворительного фонда помощи тяжелобольным детям «Особенные дети», создатель центра абилитации «Любимый малыш», врач-неонатолог высшей категории, педиатр, кандидат медицинских наук, «Детский врач 2010 года» - Латыпова Файруза Мунаваровна из г. Уфа РБ. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_108; https://vk.com/album-178329552_264053643.



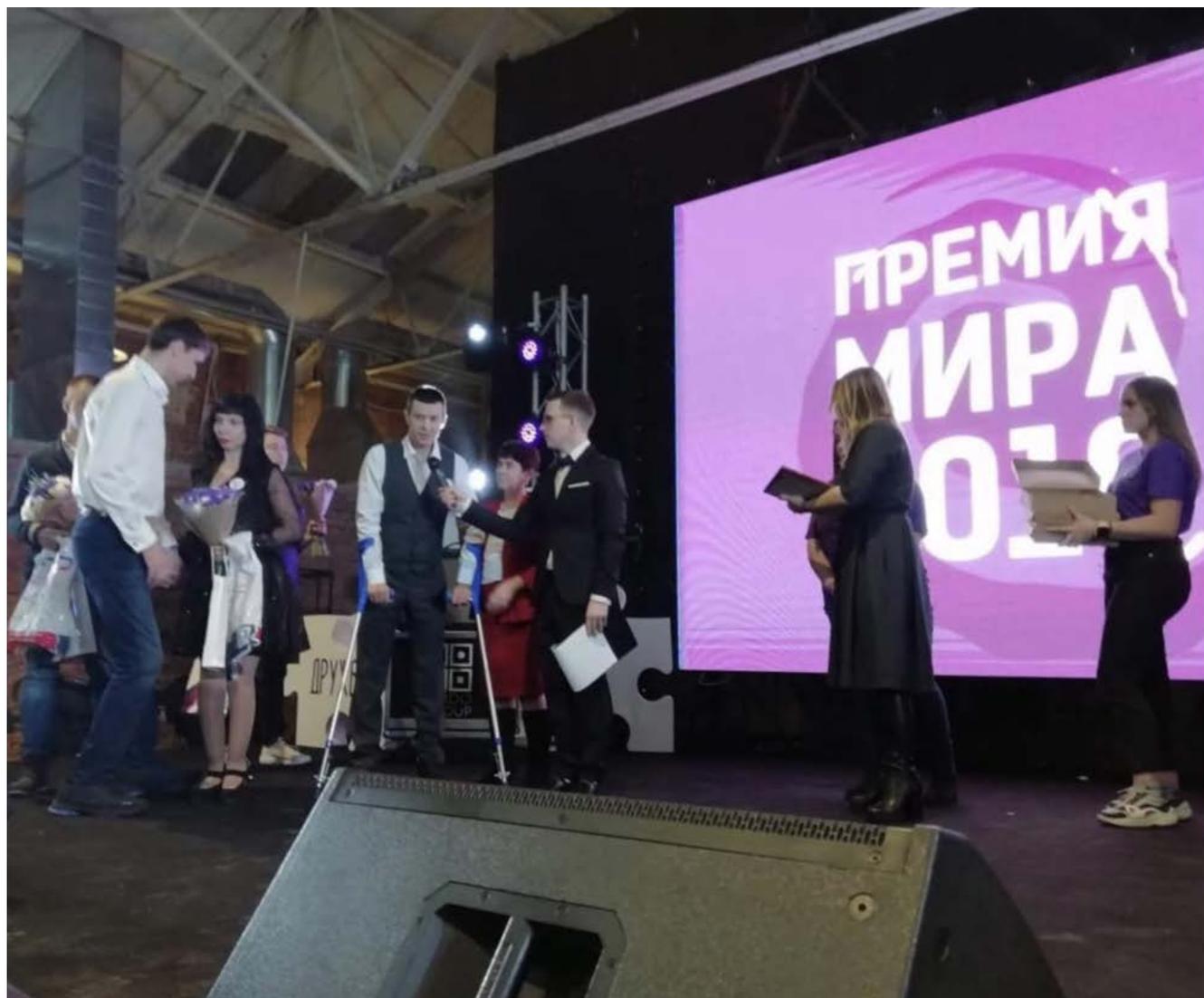
Ильясов Марат председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» и врач-реабилитолог - Мухаметзянов Вадим Равильевич из г. Уфы, провели совместные занятия для людей с ОВЗ.

Совместная работа с другими специалистами в рамках взаимодействия Республика Татарстан и Республика Башкортостан. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_129; https://vk.com/album-178329552_264308020.



Победитель во Всероссийском конкурсе «ПРЕМИЯ МИРА» в номинации #Вопреки.

Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_398; https://vk.com/album-178329552_268849791, https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_407.



Республиканский конкурс «Молодая Гвардия Единой России» Премии «Герои Нашего Времени», 2019 г.

Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_431;
https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_432.



Развитие нового направления реабилитации центра для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках»

5 декабря 2019 г. в универсальном зале г. Бавлы РТ прошли соревнования для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках». Это новый вид Спорта, который объединил все общественные организации Бавлинского района (АНОСЛОВ «Я СМОГУ», МООМИДОВОР «Благо», ВОИ Бавлинского района, Общество Слепых Бавлинского района, Союз Ветеранов Бавлинского района). На данных соревнованиях приняли участие около 30 человек с инвалидностью, причём с различными назонологическими заболеваниями. Данные разработанные тренажеры позволяют практически всем людям с ОВЗ принять участие. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_sмогоu?w=wall-178329552_428; https://vk.com/album-178329552_268867180.



Ремонт нового центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для людей с ОВЗ

Сборка и размещение авторских Тренажеров в новом центре. Глава Бавлинского района Гатиятуллин Рамиль Хакимуллович - об открытии нового центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_499; https://vk.com/anoslov_ya_smodu?z=video-178329552_456239077%2F46a1595a1d82c29e82%2Fpl_wall_-178329552.



Ссылки на публикации в СМИ в соцсетях

Ссылка на группу Вк (там все фото и видео, содержащая всю информацию о деятельности центра и проведенных мероприятиях): https://vk.com/anoslov_ya_smodu

В альбомах есть подробные фото со всех мероприятий. Ссылки на альбомы: <https://vk.com/albums-178329552>

Видеоролики обо мне:

- 1) Марат Ильясов – «Я могу всё!» <https://www.youtube.com/watch?v=0qkddXtxI5A>
- 2) Марат Ильясов – «МЫ могу всё!» <https://www.youtube.com/watch?v=FGD8zY8AXSc>
- 3) Марат Ильясов – видео-визитка https://vk.com/videos-178329552?z=video-178329552_456239070%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_-2

Ссылки на публикации в СМИ:

1) *Открытие центра «Я могу всё!»*. ТРК «Бавлинское радио и телевидение» – ссылка на сюжет Эфир 14.05.2019 (с 6 мин. 58 с.): https://www.youtube.com/watch?v=xT_PgBRtXkA;

Группа ВК: https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239053%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2;

https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_70; https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_67; https://vk.com/album-178329552_264046466.

Статья в газете «Туган Як»: <https://tugan-yak.rbsmi.ru/articles/lyudi-nashego-goroda-beznel-rne-bel/avyr-chaklar-bik-k-p-bula-t-z-rg-kir-k-balam-/>;

2) *Проект «Я могу всё!» в действии. Отзывы*. ТРК «Бавлинское радио и телевидение» – ссылка на сюжет Эфир 16.07.2019 (с 19 мин. 47 с.): https://www.youtube.com/watch?v=9qo4_4zoCHK;

3) *Обучение в ПДФКСиТ на тренера АФК*. https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_77;

https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_94;

https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_172;

https://vk.com/album-178329552_264045313.

Обучающий семинар. https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_112.

4) *Статьи и публикации обо мне и работе в Интернет-ресурсах*: 1) <https://tugan-yak.rbsmi.ru/articles/lyudi-nashego-goroda-beznel-rne-bel/avyr-chaklar-bik-k-p-bula-t-z-rg-kir-k-balam-/>.

2) <https://priderussia.ru/pomoshch/predprinimatel-marat-ilyasov-otkril-reabilitatsionni-kompleks-kotorii-pomogaet-lyudyam-ogranichennimi-vozmozhnostyami-vernutsya-polnotsennoi-zhizni>.

3) https://vk.com/lifestbiokzn?w=wall-70923336_20532.

4) https://vk.com/club68600393?w=wall-68600393_1235.

5) https://vk.com/ludikakludi18?w=wall-174991771_1442.

6) https://vk.com/podvigi?w=wall-46886339_16345.

7) https://vk.com/wall-74280051_1173684.

8) https://vk.com/wall-74280051_1167738.

9) https://vk.com/wall-74280051_1163272.

10) https://vk.com/wall-74280051_1163076.

11) https://vk.com/wall-74280051_1159739.

12) <https://zen.yandex.ru/media/id/5d021be4b1141600b00cf02f/chudesa-sluchaiutsia-no-tolko-esli-ty-verish-i-postoianno-trudishsia-5e1d7535c49f2900b11383ff>.

14) https://proufu.ru/news/society/89627-predsedatel_ano_ya_smodu_marat_ilyasov_glavnoe_reshit_zhalet_sebya_vsyu_zhizn_ili_dvigatsya_vpered/.

Видеосюжеты на федеральных каналах:

1) <https://trt-tv.ru/news/v-bavlax-rabotaet-trenazhernyj-centr-dlya-lyudej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/>.

2) <https://otr-online.ru/programmy/za-delo/za-14-let-posle-tyazhelogo-dtp-marat-sdelal-trenazhory-dlya-reabilitacii-i-postroil-svoj-centr-gde-pomogaet-lyudyam-besplatno-41327.html>.

5) *Посещение партнеров и совместная деятельность:*

- Постоянный представитель РТ в РБ - https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_95.

- Заместитель генерального директора ПАО «Татнефть», и Глава Бавлинского Района – в центре. https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_61.

- Встреча с директором Благотворительного фонда «БлагоДарение» - https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_174.

https://vk.com/anoslov_ya_smodu?w=wall-178329552_377.

- Совместная работа с ООО НПФ «ПАКЕР» - https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_248. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_104.
- 6) Посещение центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ», специалистов из других учреждений и городов. Директор благотворительного фонда помощи тяжелобольным детям «Особенные дети», создатель центра абилитации «Любимый малыш», врач-неонатолог из г. Уфа РБ. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_108. https://vk.com/album-178329552_264053643.
- 7) Посещение центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ», специалистов из других учреждений и городов. Региональная общественная организация Защиты прав и интересов инвалидов РТ «Сила духа» из г. Казань. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_123. https://vk.com/album-178329552_264165560.
- 8) Посещение центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ», специалистов из других учреждений и городов. Совместное занятие с врачом-реабилитологом из г. Уфы. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_129. https://vk.com/album-178329552_264308020.
- 9) Тестирование новой партии авторских тренажеров в количестве 10 ед., при поддержке ПАО «Татнефти», команды и партнёров проекта. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_117. https://vk.com/album-178329552_264165375.
- 10) Выступление в Казани на кремлёвской набережной на всероссийском фестивале «BIO LIFE FEST» с презентацией проекта «Я могу все!» в тематическом блоке «Body». https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_136. https://vk.com/lifestbiokzn?w=wall-70923336_20532
- 11) В столице Республики Марий Эл г. Йошкар-Ола 3-я всероссийская летняя спартакиада среди инвалидов. Презентовал наш проект членам делегации в обоих регионах. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_140. https://vk.com/album-178329552_264404322.
- 12) WorldSkills-2019 в Казань ЭКСПО. Знакомство с Вице-Президентом worldSkills international - Йосом де Гойом и ознакомление его с работой нашего центра. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_167
- 13) Мотивационные семинары АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для клиентов ГАУСО ЦРИ «Березка» в рамках проекта. 1) https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_115. 2) https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_131. 3) https://vk.com/album-178329552_264053826. 4) https://vk.com/album-178329552_264308179. 5) https://vk.com/album-178329552_265272381. 6) https://vk.com/album-178329552_267400167. 7) https://vk.com/album-178329552_268512815. 8) https://vk.com/album-178329552_269626026. 9) https://vk.com/album-178329552_270417168. 10) https://vk.com/album-178329552_271007642.
- 14) Проведение мотивационных семинаров на Базе РЦДПОВ «Шатлык» («Радость») г. Бавлы. 1) https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_92. 2) https://vk.com/album-178329552_264052641. 3) https://vk.com/album-178329552_264308245. 4) https://vk.com/album-178329552_265272504 5) https://vk.com/album-178329552_266426242
- 15) Проведение мотивационных семинаров на Базе Автономного детского оздоровительно-досугового учреждения «Ласточка» Бавлинского района РТ. https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_144. https://vk.com/album-178329552_264424329.
- 16) Совместное мероприятие АНОСЛОВ «Я СМОГУ» с МООМИДОВОР «БЛАГО» в рамках проекта «Я могу все!». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smoгу?w=wall-178329552_224; https://vk.com/album-178329552_266442435.
- 17) Экскурсии и ознакомление с методикой работы и принципом действия авторских тренажеров в АНОСЛОВ «Я СМОГУ» для людей с ОВЗ, и их ухаживающих, клиентов других организаций, оказывающих услуги инвалидам. Альбомы: 1) https://vk.com/album-178329552_266442435; 2) https://vk.com/album-178329552_267717274; 3) https://vk.com/album-178329552_268351331. 4) https://vk.com/album-178329552_269762566. 5) https://vk.com/album-178329552_270193834.

- 18) Мотивационный семинар на тему ЗОЖ для студентов ОНК. Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_243; https://vk.com/album-178329552_267558891.
- 19) Выступление на выездном заседании круглого стола Общественных палат Республик Татарстана и Башкортостана. Альбомы: 1) [https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_239;](https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_239) 2) https://vk.com/op.bashkortostan?w=wall-115462126_2811%2Fall; 3) https://vk.com/op.bashkortostan?w=wall-115462126_2829%2Fall; 4) https://vk.com/album-178329552_267399456.
- 20) Форум предпринимателей МАИБ РБ. Альбомы: [https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_221;](https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_221) https://vk.com/album-178329552_266939573.
- 21) Соревнование для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках». Альбомы: 1) [https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_208;](https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_208) 2) [https://vk.com/album-178329552_266685190;](https://vk.com/album-178329552_266685190) 3) https://vk.com/album-178329552_266442726. https://www.youtube.com/watch?v=iw2Gd9nDcAU&feature=emb_logo.
- 22) Групповая тренировка в АНОСЛОВ «Я СМОГУ». Альбомы: https://vk.com/album-178329552_268513117.
- 23) Выступление с презентацией г. Санкт-Петербурге в пространстве «Севкабель порт» прошёл фестиваль «Друг другу» в рамках конкурса «ПРЕМИЯ МИРА». Альбомы: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_399. https://vk.com/premiamira?w=wall-59866908_2649. Видеотрансляция с Всероссийского конкурса «Премия МИРА-2019». Награждение в номинации #вопреки с 1:43:45 https://vk.com/premiamira?w=wall-59866908_2643.
- 24) Подведение итогов работы центра АНОСЛОВ «Я СМОГУ»: https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_392. <https://www.youtube.com/watch?v=aDj2EzNDAlS> с 3 мин. 40 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=ao2gcofEL6k> – с 5 мин. 07 сек.
- 25) Отзывы в группе вк: https://vk.com/topic-178329552_39561168. https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=app6326142_-178329552.
- 26) Публикации в группе АНОСЛОВ – СМИ о проекте «Я могу всё!» (ТРК «Бавлинское радио и телевидение»). Видеосюжеты:
- а) Подборка помещения под реализацию проекта «Я могу всё!» – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239050%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- б) Начало работы центра «Я могу всё!» – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239051%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- в) Открытие центра «Я могу всё!» – https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239053%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- г) Работа центра в действии - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239057%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- д) СМИ "Татнефть" о работе центра - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239059%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- е) Кросс наций-2019 - заезд на тренажёрах «машинках» - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239064%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- ж) Заседание общественных палат РТ и РБ г. Бавлы - https://vk.com/videos-178329552?section=album_2&z=video-178329552_456239065%2Fclub178329552%2Fpl_-178329552_2.
- 27) Тренировка перед соревнованиями на «Тренажерах-машинках» на декаду инвалидов. https://vk.com/anoslov_ya_smogu?w=wall-178329552_424. https://vk.com/album-178329552_268848643.

28) Соревнования для людей с ОВЗ на «тренажёрах-машинках» приуроченная к декаде инвалидов.
https://vk.com/anoslov_ya_sмогоu?w=wall-178329552_428. https://vk.com/album-178329552_268867180.

<https://www.youtube.com/watch?v=vjwrVHXbdgg> – с 7 мин. 24 сек.

<https://www.youtube.com/watch?v=MB-5TQfMzvs> с 19 мин. 02 сек.

29) Награждение за реализацию проекта – Республиканская премия «Герой нашего времени». 1)

https://vk.com/anoslov_ya_sмогоu?w=wall-178329552_431. 2) https://vk.com/mgtatar?w=wall-48630460_5104.