

Карточка проекта Проект привлечение молодых мам города Надым в занятия спортом " Фитнес - мама"

Название	Проект привлечение молодых мам города Надым в занятия спортом " Фитнес - мама"
Команда проекта	Игнатова Дарья Викторовна, руководитель проекта. Организация работы проекта, набор группы для занятий, проведение занятий. Игнатов Виктор Николаевич: помощь в подборе и заказе инвентаря.
География проекта	город Надым.
Начало реализации	01.09.2020
Окончание реализации	31.05.2021
Краткая аннотация	<p>На территории муниципального образования города Надым проживают достаточное количество матерей, которые находятся в отпуске по уходу за ребёнком, большая часть заинтересована в занятиях спортом, интерес к которому не только не угасает, но в последние годы возрос. Стремлению вести активный и здоровый образ жизни молодых мам препятствуют обстоятельства: нет необходимого инвентаря и оборудованного зала для бесплатных занятий спортом. Данный проект направлен на привлечение к здоровому образу жизни и занятию спортом женщин до 35 лет.</p> <p>Во время декретного отпуска женщины сталкиваются с рядом проблем - послеродовая депрессия, быт, разлад в отношениях с мужем и т.д. В современном обществе мамочки сталкиваются со стереотипом общества: "Стала мамой - сиди и занимайся ребенком". С помощью данного проекта мы сможем улучшить эмоциональный фон мамочек, и дать им заняться собой совершенно безвозмездно</p>
Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект	Проблема заключается в отсутствии бюджетных фитнес – центров в нашем городе, из этого вытекает следующая проблема - отсутствие возможности у молодых мам заниматься собой вне дома.
Актуальность проекта для молодежи	Проект отвечает запросам молодых семей: любая возможность уделить себе время, для молодой мамы является уникальной. В

городе Надым более 500 семей в возрасте до 35 лет, в которых супруга находится в отпуске по уходу за ребёнком. Я провела интернет опрос в двух группах ВКонтакте, на тему : "Нужны ли в Надыме бесплатные занятия по фитнес - аэробике с молодыми мамами. В опросе участвовали 117 человек <https://cloud.mail.ru/public/2V32/23kQuPyJB> .По данным опроса что и в первой и во второй группе 68% опрошенных ответили "ДА", это означает, что действительно данный проект будет актуальный и востребованный в нашем городе. Как правило, молодая мама не имеет возможности заниматься полноценным спортом и вести активный образ жизни, ввиду отсутствия финансовой возможности посещать коммерческие фитнес-центры – это показывает статистика, по результатам проведенного интернет - опроса. <https://cloud.mail.ru/public/2V32/23kQuPyJB> . Интернет - опрос проходил в группе ВКОНТАКТЕ, на тему «Куда вы потратите лишнюю копеечку». В опросе приняло участие 65 человек. По результатам опроса 97% опрошенных потратили бы лишнюю копеечку не на посещение занятий по фитнес – аэробике, а на свою семью, что ещё раз доказывает актуальность моего проекта.Мой проект решает данную проблему, ведь это не просто рабочая молодёжь, а особая категория молодёжи – мамочки в декрете.

Основные целевые группы

Женщины до 35.

Основная цель

Обустройство помещения клуба «Фитнес мама» необходимым инвентарем для спортивных фитнес занятий, с целью которых является организации доступных занятий фитнесом для молодых мам, находящихся в декретном отпуске, приобщение данной категории населения к здоровому образу жизни.

Задачи проекта

Подготовка помещения и оснащение инвентарем фитнес клуба;
Набор группы молодых мам, возможно из числа уже функционирующего клуба мам и малышей «Лови момент»; -
Проведение систематических комплексных занятий для молодых мам, находящихся в декретном отпуске.

Методы реализации

1. Подготовка помещения и инвентарь для деятельности клуба. Определение места для организации клубной деятельности, поиск и заказ необходимого инвентаря
2. Привлечение молодых мам на занятия фитнес – аэробикой. Набор из уже работающего клуба мам и малышей «Лови момент». Опубликование статьи в газете, посты в интернете,

бегущей строки для распространения информации о клубе среди молодых семей Надымского района.

3. Организация комплекса занятий фитнес-аэробикой для целевой группы. Разработка комплекта занятий фитнес – аэробикой, включающих в себя задания для улучшения психо - эмоционального состояния молодых мам, проведение систематических тренировок.

Количественные показатели

Занятия проводятся на протяжении 9 месяцев, каждый год. За одну неделю проводятся 2 занятия. За один месяц проходят 8 занятий. Всего за год проведено 72 занятия, эти занятия посетили более 60 человек.

Планируется привлечение данной целевой группы к участию в общегородских днях здоровья, фитнес марафонах, массовых зарядках.

Качественные показатели

Реализация проекта будет способствовать:

- 1.Расширению спектра услуг для населения по организации здорового досуга, за счет этого – приобщению дополнительного контингента желающих к активному образу жизни.;
2. Улучшению психо - эмоционального состояния и физической формы участников проекта.

Мультипликативность и дальнейшая реализация проекта

В случае успешной реализации проекта планируется: распространение опыта в поселениях Надымского района

Запрашиваемая сумма 241095

Сумма софинансирования 100000

Опыт успешной реализации -

Партнеры проекта и собственный вклад -

Информационное сопровождение проекта <https://vk.com/dommolod>
Телерадиокомпания Надым

Детализированная смета проекта

Проект привлечение молодых мам города Надым в занятия спортом " Фитнес - мама"

№	Статья расходов	Стоимость(ед.)	Кол-во единиц	Всего
1	Степ-платформа Torneo	3299 руб.	15	49485 руб.
2	Мяч массажный, 65 см	1200 руб.	15	18000 руб.
3	Гантель виниловая 1кг	299 руб.	30	8970 руб.
4	Гантели для фитнеса Torneo, 2 x 1,5 кг	1349 руб.	15	20235 руб.
5	Гантели для фитнеса 2 x 0.75 кг Torneo	999 руб.	15	14985 руб.
6	Гантель с неопреновым покрытием 0,5 кг Torneo	229 руб.	30	6870 руб.
7	Гантель виниловая 2 кг	500 руб.	30	15000 руб.
8	Музыкальный центр Micro Samsung MM-J430D	15000 руб.	1	15000 руб.
9	Танцевальное сценическое покрытие EVIDANCE 60	1700 руб.	40	68000 руб.
10	Портативная акустика JBL Xtreme 2, черный	16000 руб.	1	16000 руб.
11	Коврик гимнастический 180x60x1 см	570 руб.	15	8550 руб.
Итого				241095 руб.

№	Статья расходов	Стоимость(ед.)	Кол-во единиц	Всего
	Запрашиваемая сумма			241095 руб.
	Сумма софинансирования			100000 руб.
	Полная стоимость проекта			341095 руб.

Календарный план реализации проекта

Проект привлечение молодых мам города Надым в занятия спортом " Фитнес - мама"

№	Задача	Метод/Мероприятие	Сроки (дд.мм.гггг)		Показатели результативности
1	Подготовка помещения и инвентаря	Подготовка помещения и инвентарь для деятельности клуба. Определение места для организации клубной деятельности, поиск и заказ необходимого инвентаря	01.09.2020	30.09.2020	Определение места для организации клубной деятельности. Поиск и заказ подходящего инвентаря.
2	Информирование населения Надыма	Привлечение молодых мам на занятия фитнес - аэробикой. Набор из уже работающего клуба мам и малышей «Лови момент». Опубликование статьи в газете, посты в интернете, бегущей строки для распространения информации о клубе среди молодых семей Надымского район	01.09.2020	30.09.2020	Создание отдельной группы в социальной сети в Вконтакте. Среднесуточное посещение группы 500 человек. 3 поста в день. Выход на телевиденье 1 раз. Выход на радио 1 раз.

№	Задача	Метод/Мероприятие	Сроки (дд.мм.гггг)		Показатели результативности
3	Работа с набранной группой	Организация комплекса занятий фитнес-аэробикой для целевой группы. Разработка комплекта занятий фитнес - аэробикой, включающих в себя задания для улучшения психо - эмоционального состояния молодых мам, проведение систематических тренировок.	01.10.2020	31.05.2021	2 раза в неделю фитнес занятия с группой молодых мам в составе 15 человек. 1 раз в три месяца проводится новый набор в группу фитнес мам. За период 9 месяцев занятия посетили 60 человек. Привлечение данной целевой группы к участию в общегородских днях зд