**Команда проекта (квалифицированные специалисты)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Образование, опыт работы** | **Собственный сотрудник/**  **привлеченный/**  **доброволец** |
| Кривчик Надежда Владимировна | Среднее-специальное, второе образование практический психолог Санкт –Петербург 2003, инструктор-методист по горному туризму 2005, инструктор по северной ходьбе Ростовская школа 2012. стаж 7 лет | Руководитель организации  «Молоды Душой» |
| Мещеряков Сергей Анатольевич | Спортивный физиолог, менеджер, педагог. Преподаватель Первой Национальной школы телевидения и Московской Бизнес-школы (МБС). Сертифицированный инструктор по северной ходьбе. Работал в качестве комментатора и продюсера на спортивных телеканалах «НТВ-плюс» и «7ТВ», руководил подразделениями Российского футбольного союза, Футбольной Национальной лиги, ФК «Локомотив» и интернет-портала «Спортбокс». В 2008-2014 гг. – директор московских спортивных школ «Мегасфера» и СШ-75 «Савеловская». Сотрудник Федерального центра подготовки спортивного резерва Минспорта РФ. | привлечённый |
| Мещерякова Татьяна Ивановна | Русская школа скандинавской ходьбы, специальность – инструктор по скандинавской ходьбе (2013 г.). Институт эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова (г. Санкт-Петербург), кафедра нутрициологии, специальность – диетолог (2013 г.). Медицинский колледж №2 (г. Москва), направление – медицинская биофизика, специальность – врач-биофизик (1996 г.). | привлечённый |
| Степанова Ольга Дмитриевна | Высшее ,2016 год им.Х.МБербекова (КБГУ) «Педагогическая психология». 2000 год. Специалист по системам оздоровления. Работа во Всероссийском научно исследовательском центре традиционной медицины в г Москве.  Опыт работы 18 лет. | привлеченный |
| ШхагошеваКарина Олеговна | Квалифицированный тренер педагог, действующий художественный руководитель, тренер школы художественной и эстетической гимнастики. «Атлетика» при в Дворец Профсоюзов» | привлечённый |
| Юров Игорь Иванович | Высшее образование. Педагог по физической культуре и спорту, Педагог - психолог. Специальность:  Тренер ONWF по скандинавской ходьбе, карта GOLD.  Образовательная организация:  Русская Школа Скандинавской Ходьбы Спб  Руководитель и создатель  Ростовский Клуб Северной ходьбы  Организатор фестиваля северной (скандинавской) ходьбы в Ростове-на-Дону с участием Русской Школы Скандинавской ходьбы С-Пб и Администрации города Ростова-на-Дону в 2012 году, организатор отборочного тура Гран-При России по северной (скандинавской) ходьбе, двух фестивалей и спортивного турнира "Открытый Кубок Ростовской области по северной ходьбе" в рамках проекта "Северная ходьба - народный спорт России" в 2018 году.  <https://vk.com/id313784745> | привлечённый |
| Погорелова Нина Афанасьевна | высшее образование.  Монтессори педагог.  Инструктор ONWF по скандинавской ходьбе,  Образовательная организация:  Русская Школа Скандинавской Ходьбы Спб  Обучение инструкторов по скандинавской ходьбе, разработка фитнес программ и программ оздоровления для различных возрастных групп. | Привлечённый |
| Авдюнина Надежда Михайловна | Высшее. Ростовский институт РИСХМ.  Серебряный волонтёр. Сертифицированный инструктор по северной ходьбе |  |

Партнёры проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование**  **организации** | **Краткие сведения об организации** | **Участие в реализации программы** |
| Региональный сервисный центр по поддержке и развитию добровольческого движения в Кабардино-Балкарской Республике | Г Нальчик ул.Чернышевского 165  Директор Алексейчик Татьяна  +79654968142 | Предоставление помещения Центра |
| Общероссийская общественная организация «Российская Федерация северной ходьбы» | Москва, ул. Орджоникидзе, д. 11, стр. 43  Мещеряков Сергей Анатольевич  +79779771005 | Проведение образовательных семинаров, мастер-классов для граждан всех возрастных групп, в том числе подготовка инструкторов по северной ходьбе с вручением сертификатов от РФСХ |

**Задачи проекта**

|  |
| --- |
| 1. 1.Пропаганда здорового образа жизни и повышение валеологического образования с целью формирования здорового образа жизни. Степанова Ольга Дмитриевна 2. Оповещение о проекте организаций – потребителей услуг здоровье формирования (ветеранских и, центров социального обслуживания, 3. 2.Провести мастер классы с привлечением инструкторов, г. Москва,  * Мещеряков Сергей Анатольевич, для группы которая занимается ходьбой систематически три раза в неделю с 2017 года мастер класс «работа над ошибками» 21 человек * Обучить 10 человек общественных инструкторов оздоровительной (северной ходьбы), с получением сертификата от Российской Федерации Северной ходьбы * Обучить правильной технике 30 человек разных возрастных групп «Три шага» * Провести мастер класс с привлечением инструктора, г. Москва Мещерякову Татьяну Ивановну: Физиологические аспекты занятий северной ходьбой. Показания и противопоказания; - Особенности питания при занятиях оздоровительной ходьбой для всех прошедших обучение.   3.Организовать группу для еженедельных занятий по суставной гимнастике для лиц старшего возраста не менее 10 человек.   1. 4.Разработать не менее восьми маршрутов разной протяженностью для оздоровительной ходьбы в городе, и пяти маршрутов в горных районах КБР для разновозрастных групп с разной физической подготовкой. 2. 5.Организовать выездной семинар в район Приэльбрусья (четыре дня) для людей старшего возраста занимающихся систематически ходьбой, и вновь обученных инструкторов -30 человек. С привлечением инструкторов из Ростова 3. Юров Игорь Иванович: Базовые навыки техники северной ходьбы. Особенности построения занятий, особенности техники ходьбы в горах 4. Погорелова Нина Афанасьевна: Планирование занятий. Вопросы безопасности и выбора маршрутов. Особенности работы с разными возрастными группами 5. 6.Популяризация оздоровительной ходьбы для граждан, через проведение встреч, распространение буклетов и брошюр. 6. 7.Организовать группы оздоровительной ходьбы в 4-x районах: 7. Приобрести инвентарь - специальные палочки для ходьбы «NewRoute» 20 комплектов для обучения ходьбе в группах, вновь образованных в четырёх районах города. Инвентарь будет закреплён за сертифицированными инструкторами, проживающими в этих районах. 8. 8.Информационно-методическая поддержка деятельности клуба оздоровительной ходьбы. Изготовить и распространить диск, обобщающий опыт организации и проведения занятий по оздоровительной северной ходьбе. 9. 9. Согласовать с администрацией парка «Атажукинский сад» место проведения занятий на Липовой аллеи, изготовить и установить информационный щит «правильная техника ходьбы» |

**. Кратко опишите мероприятия проекта\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование и содержание мероприятия (этапы реализации)** | **Целевая аудитория, количество участников (чел.)** | **Дата проведения мероприятий** | **Стоимость мероприятия,**  **в рублях** |
| 1. | Оповещение о проекте организаций – потребителей услуг.  Презентация проекта.  Формирование групп для занятий. | пенсионеры, ветераны, Лица с ограниченными возможностями здоровья | 1-15 апреля |  |
| 2 | Оздоровительная тренировка «Суставная Гимнастика»:  два раза в неделю по 1ч 30 мин  Лекционный материал на тему: «Здоровье суставов, активный образ жизни».  Занятие проводятся в помещении, предоставленном тренером  ШхагошеваКариной Олеговной | Благополучатели старшего возраста 15 человек | с 15 апреля до 30 сентябрь |  |
| 3 | Организация и проведение семинаров "Первые три шага" и "Физиологические аспекты занятий северной ходьбой" (двухдневные) с привлечением специалистов федерального уровня | 21 человек пройдут курсы повышения квалификации  пенсионеры, ветераны, Лица с ограниченными возможностями здоровья  30 человек пройдут основные курсы | 25 - 26 апреля |  |
| 4 | Получение сертификатов инструкторов от РФСХ | преподаватели, врачи -5 человек  волонтёры-медики 5 человек  благополучатели старшего возраста 5 чел | 27 апреля |  |
| 5 | Разработка маршрутов для оздоровительной ходьбы в районах города через приложение фитнес программу .mi-fit,которая позволяет графически отобразить маршрут в километрах, время прохождения маршрута и состояние организма участника.(Личный смартфон участника)   * Атажукинский сад, * р-н Горный, * Искож, * Дубки | сертифицированные инструктора-волонтёры : | 23 мая  30 мая  6 июня  13 июня |  |
| 6 | Первый горный маршрут.  Экологическаят тропа  поляна Азау –поляа Чегет-поляна Нарзанов  Маршрут фиксируется количество пройденных километров (программа mi-fit) | инструктор и руководитель проекта, два инструктора –волонтёра.  Врач-волонтёр  18 человек-благополучатели.Всего 21 человек | Май |  |
| 7 | Второй горный маршрут.  Ущелье Адыр-су  Маршрут фиксируется количество пройденных километров (программа mi-fit) | инструктор и руководитель проекта, два инструктора –волонтёра.  Врач-волонтёр  18 человек-благополучатели.Всего 21 человек | июнь |  |
| 8 | Третий горный маршрут.  Чегемское ущелье  Маршрут фиксируется количество пройденных километров (программа mi-fit) | инструктор и руководитель проекта, два инструктора –волонтёра.  Врач-волонтёр  18 человек-благополучатели.Всего 21 человек | июль |  |
| 9 | Четвертый горный маршрут.  Черекское ущелье  Маршрут фиксируется количество пройденных километров (программа mi-fit) | инструктор и руководитель проекта, два инструктора –волонтёра.  Врач-волонтёр  18 человек-благополучатели.Всего 21 человек | август |  |
| 10 | Пятый горный маршрут.Малкинское ущелье  Маршрут фиксируется количество пройденных километров (программа mi-fit) | инструктор и руководитель проекта, два инструктора –волонтёра.  Врач-волонтёр  18 человек-благополучатели.Всего 21 человек | сентябрь |  |
| 11 | Тематические встречи  Валеология – наука о личностном росте человека и самореализации его природных возможностей на основе хорошего здоровья и моральных принципов.  «Отличие старости от мудрости, помогающее поведение», «Самоощущение». Тренер:  Степанова Ольга Дмитриевна  Всего будет проведено шесть семинаров по два часа:  1.Отношение к возрасту.  2.Жизненная позиция.  3.Жизненный опыт.  4.Реакция.  5.Развитие.  6. Самоощущение. | Благополучателистаршего возрастаот 20 человек | В период реализации один раз в месяца.  (По общему решению группы определяются дни проведения практических семинаров). |  |
| 12 | Выездной четырехдневный семинар территории базы «Шхельда».  Мастер-класс отЮрова Игоря Ивановича: Базовые навыки техники северной ходьбы. Особенности построения занятий, особенности техники ходьбы в горах.  Мастер класс от Погореловой Нины Афанасьевны: Планирование занятий. Вопросы безопасности и выбора маршрутов. Особенности работы с разными возрастными группами  Освоение новых горных маршрутов:  Пройти маршрут «Улыбка» время - 2 часа  Маршрут «Зелёная гостиница» время маршрута 5 часов | Два приглашенных инструктора. Руководитель проекта. Два инструктора в волонтёра.  Волонтер фото-видео съёмка.  Волонтёт –врач.  Благополучатели прошедшие обучение правильной технике ходьбы с палочками – от 23 человек. | 21-22-23-24 августа |  |
| 13 | Организация групп любителей ходьбы в районах города Атажукинский сад, микрорайон Горный,  Искож, Дубки.  Подготовленные инструкторы организуют «площадки здоровья» для проведения оздоровительных занятий в скверах, и занятий  северной ходьбой. | Один инструктор, 10 человек благополучателейв каждом районе. | с октября |  |
| 14 | Итоговое мероприятие  «День туриста».Провести в Атажукинском парке мероприятие «Ходите с нами, ходите сами». Популяризация правильной технике оздоровительной ходьбы. Пройти маршрут 1км, 2км, 5 км в Атажукинском парке | Все участники проекта | 27 сентября |  |

**Ожидаемые результаты реализации проекта**

**Количественные показатели результативности выполнения проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование результата продукта/услуги** | **Наименование целевых групп** | **Количество благополучателей** |
| 1.количество обученных правильной техники ходьбы | 1.преподаватели, врачи | 1.5чел |
| 2.волонтёры-медики | 2. 5 чел |
| 3. благополучатели старшего возраста | 3. 20чел |
| 2.количество обученных тренеров с получением сертификата | 1.преподаватели, врачи | 1.5 чел |
| 2.благополучатели старшего возраста | 2.5 чел |
| 3.волонтёры-медики | 3. 5 чел |

**Качественные показатели результативности выполнения проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Проблема, аспект жизни сообщества** | **Описание ожидаемого изменения, результатов** | **Срок проявления изменения (немедленно, через сколько месяцев или лет)** |
| 1 | Большое число людей старшего возраста оказавшихся не востребованными в обществе. | Увеличение числа пенсионеров, вовлеченных в досуговую деятельность | В течении шести месяце |
| 2 | Низкий уровень социализации людей старшего возраста | Увеличение членов клуба «Анна», участвующих в волонтерских проектах | В течении шести месяце |
| 3 | Ограниченный доступ людей пожилого возраста к выездным мероприятия. | Увеличение количества привлеченных к выездным мероприятиям, в том числе туризмом, с учетом физических возможностей и состояния здоровья людей старшего возраста. | В течении шести месяце |
| 4 | Низкий уровень людей старшего возраста занимающихся оздоровительной ходьбой. | Увеличение количества людей старшего возраста привлеченых к постоянным занятиям оздоровительной ходьбой с палочками (северной ходьбой). | В ходе реализации проекта |

**Для оценки реализации проекта будут использоваться: обратная связь, отзывы участников проекта, улучшение общего самочувствия**

**Вовлечение добровольцев:**

|  |  |
| --- | --- |
| Будут привлечены волонтёры при организации выездных мероприятий в количестве восьми человек.   Совместные участие в программе обучения правильной технике ходьбы волонтёров медиков и серебряных волонтёров позволит качественно реализовать Всероссийскую социально-профилактическую программу по профилактике дегенеративных заболеваний суставов«Здоровье суставов в надежных руках» В соответствии с Национальным проектом «Демография на 2019-2024 гг.Приобщение старшего поколения к волонтёрскому движению имеют огромное значение. Мы можем создавать площадки для коммуникации между старшими и молодёжью, что позволит максимально эффективно передавать наш позитивный опыт, умения и навыки молодым людям. Это внесёт большой вклад в воспитание подрастающего поколения, а для людей старшего возраста чувствовать себя востребованнымии Полезными. |  |