

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА ПОДДЕРЖКИ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА (ВОЛОНТЕРСТВА)

Краткая текстовая презентация проекта, дающая целостное представление о сути проекта и отражающая основную идею проекта, цель, содержание и наиболее значимые ожидаемые результаты (заполняются по 2-5 предложений). Текст краткого описания проекта-победителя открытого конкурсного отбора на уровне субъекта Российской Федерации будет использован для публикации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### Описание проекта поддержки добровольчества (волонтерства)

Наименование организации	Кабардино-Балкарская общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб Анна»
Наименование проекта	«Новый старт!»
Приоритетное направление конкурса, которым соответствует проект (указать только один пункт)	«серебряное» добровольчество (волонтерство).
Краткое описание проекта	<p>Проект направлен на повышение качества жизни людей старшего возраста, оздоровление и приобщение людей старшего возраста к занятиям физической культуры и спорта. В условиях, происходящих в России демографических процессов, характеризующихся увеличением численности пожилых людей, высоким уровнем смертности и невысоким уровнем продолжительности жизни, приоритетом социальной и демографической политики является повышение качества жизни и увеличение ожидаемой продолжительности жизни к 2025 году – до 75 лет.</p> <p>В ходе проведения данного проекта будет проведено около 50 мастер-классов. Будет разработано и проложено 4 пеших маршрута в горных ущельях Кабардино-Балкарской Республики по Северной ходьбе.</p> <p>Социальная значимость проекта заключается в пропаганде и поддержке практик здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья. Нет более сильного рычага к изменению своей жизни, чем</p>

	<p>пример других пенсионеров, земляков, ровесников, ведущих здоровый образ жизни.</p>
<p>Основная цель и задачи проекта</p>	<p>Обучить жителей старшего возраста в количестве 100 человек правильной технике ходьбе с палочками, через проведение систематических занятий по Северной ходьбе в период с марта по октябрь 2022 года.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пропаганда здорового образа жизни и повышение валеологического образования с целью формирования здорового образа жизни;</li> <li>2. Проведение мастер-классов с привлечением инструкторов;</li> <li>3. Организовать группу для еженедельных занятий по суставной гимнастике для лиц старшего возраста не менее 10 человек.</li> <li>4. Разработать не менее 4 маршрутов разной протяженностью для оздоровительной ходьбы в городе, и пяти маршрутов в горных районах КБР для разновозрастных групп с разной физической подготовкой.</li> <li>5. Популяризация оздоровительной ходьбы для граждан, через проведение встреч, распространение буклетов и брошюр.</li> </ol>
<p>Описание проблемы, на решение которой направлен проект, обоснование актуальности и социальной значимости проекта и предлагаемых решений.</p>	<p>Проект направлен на содействие сохранению и укреплению здоровья пожилых людей. Развитию «культы» здорового тела, здорового духа, здоровой жизни среди граждан старшего поколения, созданию условий для их активного, творческого и профессионального долголетия посредством просветительных программ, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни, привлечения к постоянным физкультурно-оздоровительным занятиям спортом и туризмом, с учетом физических возможностей и состояния здоровья пожилых граждан.</p> <p>Деятельность клуба в последние годы направлена на организацию программ по активному долголетию. В г.о. Нальчик увеличивается количество желающих заниматься оздоровительной ходьбой с палочками. В Атажукинском парке есть много жителей г.о. Нальчика, кто ходит с палочками, но, к сожалению, не владея техникой, мало что даёт для улучшения их состояния здоровья.</p>

	<p>Материальные возможности не позволяют людям старшего возраста обучиться правильной технике ходьбы, выезжая, на платные мастер классы, семинары и соревнования в другие города, где есть школы по обучению правильной технике. Привлечением специалистов федерального уровня из г. Москвы и Ростова будет качественное обучение технике ходьбы, что обязательно повлечет улучшение здоровья каждого участника нашего проекта</p>
<p>Основная целевая группа и ее количественный состав (на кого направлен проект, сколько человек)</p>	<p>Жители КБР в возрасте от 55 лет; Жители КБР переболевшие COVID19;</p>
<p>Деятельность (что именно будет сделано в рамках реализации проекта)</p>	<p>Для достижения поставленных целей будут использоваться следующие методы: тематические беседы, обучение правильной технике Северной ходьбы, однодневные в ущелья Кабардино-Балкарии, практические занятия по суставной гимнастике</p>
<p>Описание поэтапного механизма реализации проекта</p>	<p>Механизм реализации проекта можно разбить на 4 этапа. 1 этап – организационный Будет проходить подготовка необходимого методического материала, закупка необходимого оборудования. Также распространение информации о проекте, с целью привлечения новых участников. 2 этап – обучение. Вовремя 2 этапа будет проходить обучение участников проекта с квалифицированными тренерами, а также прохождение легких маршрутов по г. Нальчик. 3 этап – выездные занятия. На 3 этапе начинаются выездные занятия по ущельям, который включает в себя постройку новых маршрутов. Также вовремя 3 этапа будет проходить марафон «Тропой памяти». 4 этап – итоговый. Будут подведены итоги проекта, награждение участников сертификатами и благодарностями. Еще включает в себя подготовку отчетной документации по проекту.</p>
<p>Ожидаемые количественные и качественные результаты от реализации проекта</p>	<p>Количественные результаты: Будет обучено около 40 человек технике правильной ходьбы; Будет проложено 4 оздоровительных маршрута; Около 100 человек пройдут марафон «Тропой памяти».</p> <p>Качественные результаты:</p>

	<p>Увеличение числа пенсионеров, вовлеченных в досуговую деятельность;</p> <p>Помощь в реабилитации людей пожилого возраста переболевших COVID19;</p> <p>Увеличение количества привлеченных к выездным мероприятиям, в том числе туризмом, с учетом физических возможностей и состояния здоровья людей старшего возраста;</p> <p>Увеличение количества людей старшего возраста привлечённых к постоянным занятиям оздоровительной ходьбой с палочками (северной ходьбой).</p>
Долгосрочные результаты реализации проекта	Улучшение здорового образа жизни у участников, восстановление здоровья после COVID19
Дальнейшее развитие проекта	В дальнейшем планируется распространение проекта по муниципальным районам КБР, и открытие в них клубов по Северной ходьбе.
Материально-технические ресурсы, привлекаемые для успешной реализации проекта	<p>Квалифицированные тренеры по Северной ходьбе, один час работы 1 000р. Итого: 4 тренера – 160ч. – 160 000 р.</p> <p>Палки для Скандинавской ходьбы – 40 шт. – 2 200р. итого 88 000</p> <p>Ноутбук Lenovo – 45 000.</p>
Объем запрашиваемых средств. рублей ( <i>указать значение до двух знаков после запятой</i> ) и основные направления расходования средств субсидии	674 800,00
Объем софинансирования, рублей ( <i>указать значение до двух знаков после запятой</i> )	<p>293 000,00</p> <p>Квалифицированные тренеры по Северной ходьбе, один час работы 1 000р. Итого: 4 тренера – 160ч. – 160 000 р.</p> <p>Палки для Скандинавской ходьбы – 40 шт. – 2 200р. итого 88 000</p> <p>Ноутбук Lenovo – 45 000.</p>
Опыт организации – ключевого исполнителя проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Созвездие гор» 2015 году для лиц с ОВЗ реализован в Приэльбрусье на базе «УМЦ Эльбрус» - охват 50 человек.</li> <li>2. «Серебряные рукодельницы» - охват 100 человек.</li> <li>3. Марафон «Тропой памяти» - 80 человек.</li> <li>4. Проект «Продвижение» - 100 человек.</li> </ol>
Состав команды, реализующей проект, опыт и компетенции членов команды	<p>1.Кривчик Надежда Владимировна – Руководитель проекта</p> <p>Среднее-специальное, второе образование практический психолог Санкт –Петербург 2003, инструктор-методист по горному туризму 2005, инструктор по северной ходьбе Ростовская школа 2012. стаж 8 лет\</p>

	<p>2. Мещеряков Сергей Анатольевич – Приглашенный эксперт          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 «Спортбюкс». В 2008-2014 гг. – директор московских спортивных школ «Мегасфера» и СШ-75 «Савеловская». Сотрудник Федерального центра подготовки спортивного резерва Минспорта РФ</p> <p>3. Шхагошева Карина Олеговна – тренер          Квалифицированный тренер педагог, действующий художественный руководитель, тренер школы художественной и эстетической гимнастики. «Атлетика» при Дворце Профсоюзов.</p>
Ключевые партнеры реализации проекта и их роль	«Ресурсный центр развития волонтерства (добровольчества) КБР»
Информирование о проекте его участников и в целом местного сообщества	Через страницы в социальных сетях: <a href="https://instagram.com/serebro_volunteers_kbr?igshid=1..">https://instagram.com/serebro_volunteers_kbr?igshid=1..</a> <a href="https://instagram.com/rrc_kbr?igshid=b1g09pqq9qlp">https://instagram.com/rrc_kbr?igshid=b1g09pqq9qlp</a>
Видеопаспорт проекта	-

## План мероприятий по реализации проекта поддержки добровольчества (волонтерства)

№ п\п	Наименование мероприятия	Место проведения мероприятия (наименование населенного пункта или полный адрес при наличии)	Сроки проведения мероприятия	Организаторы и партнеры мероприятия
1.	Оповещение о проекте организаций – потребителей услуг. Презентация проекта. Формирование групп для занятий.	Ресурсный центр развития волонтерства (добровольчества) КБР»	Январь-февраль 2022	Кабардино-Балкарская общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб Анна»
2.	Оздоровительная тренировка «Суставная Гимнастика»: два раза в неделю по 1ч 30 мин Лекционный материал на тему: «Здоровье суставов, активный образ жизни».	Атажукински й парк, г.Нальчик	Март-сентябрь 2022	Кабардино-Балкарская общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб Анна»
3.	Выездные тренировки в ущельях.	Баксанское, Чегемское, Черекское ущелье.	Сентябрь-октябрь 2022	Кабардино-Балкарская общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб Анна»

4.	Подведение итогов	Ресурсный центр развития волонтерства (добровольчества) КБР»	Ноябрь-декабрь 2022	Кабардино-Балкарская общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб Анна»
----	-------------------	--	---------------------	--