

**Программа (проект)  
«Занятия скандинавской ходьбой и ОРУ по месту жительства граждан,  
в группах «ОФП»»**

**1. Паспорт программы (проекта)**

<b>Наименование программы (проекта)</b>	Занятия скандинавской ходьбой и ОРУ по месту жительства граждан, в группах «ОФП».
<b>Полное наименование организации, реализующий программу (проект)</b>  (в соответствии с уставом организации)	Автономная некоммерческая организация спортивный центр «Физкульт-привет»
<b>Цель программы (проекта)</b>  (в соответствии с техническим заданием)	Проведение мероприятий и акций по привлечению старшего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом
<b>Задача программы (проекта)</b>  (в соответствии с техническим заданием)	Привлечение населения Упоровского муниципального района к регулярным занятиям физической культурой и спортом  Пропаганда здорового образа жизни среди пенсионеров, ветеранов и взрослого населения Упоровского муниципального района
<b>Сроки реализации программы (проекта)</b>  (в соответствии с техническим заданием)	С <u>«01» апреля 2020г.</u> по <u>«30» ноября 2020г.</u>
<b>Целевая аудитория проекта (программы)</b>  (целевая группа и потенциально заинтересованные стороны)	Целевая группа (непосредственный «потребитель» конечного результата реализации проекта (программы)): <u>Пенсионеры, ветераны и лица среднего возраста Упоровского муниципального района.</u>  Заинтересованные стороны (не являются непосредственными «потребителями» результатов реализации проекта (программы)): <u>Упоровский районный совет ветеранов, Администрация УМР, АУ УМР «ФиС».</u>

	<p>Знак информационной продукции (в соответствии с классификацией информационной продукции, предусмотренной <b>частью 3 статьи 6</b> Федерального закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»): _____</p>
<p><b>Ответственный исполнитель программы (проекта)</b> (ФИО, телефон)</p>	<p>Махт Валерий Константинович. +7 (922) 260 28 05</p>
<p><b>Соисполнители проекта</b> (наименование юридического лица с указанием их функционала)</p>	<p>Автономное учреждение УМР «Физкультура и спорт», МАУ Коркинская СОШ, МАУ Буньковская СОШ, МАУ Пятковская СОШ. (Предоставление мест для занятий граждан (стадион, спортивный городок)).</p>
<p><b>Общая сумма планируемых расходов на реализацию программы (проекта), из них сумма финансирования за счет средств из внебюджетных источников (собственные средства (в тыс. Руб.</b></p>	<p>Общая сумма <u>425,48</u> тыс.руб., из них собственные средства <u>172,88</u> тыс.руб.</p>
<p><b>Значения показателей результативности (целевых показателей)</b> (в соответствии с техническим заданием)</p>	<p>Количественные характеристики:</p> <p>Увеличение количества систематически занимающихся ФК в Упоровском МР (не менее 100 человек)</p> <p><u>Количество групп здоровья сельских поселений УМР – 7 групп.</u></p> <p><u>Количество занимающихся в группах здоровья – 100 человек.</u></p> <p><u>Количество проведённых занятий в месяц – 8 занятий.</u></p> <p>Качественные характеристики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня знаний умений и навыков по организации занятий ФК у членов групп ОФП</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Освоение занимающимися техники «Скандинавской ходьбы», выполнения ОРУ на свежем воздухе.</li> <li>3. Повышение у занимающихся уровня физической подготовленности.</li> <li>4. Повышение у занимающихся уровня знаний по ведению ЗОЖ.</li> </ol>
<p><b>Материально-технические ресурсы для реализации программы (проекта)</b></p>	<p>Для реализации программы (проекта) исполнитель имеет в наличии следующие ресурсы: Открытые плоскостные сооружения в с. Упорово (ст. «Центральный», с/к «Ладья»), Открытые плоскостные сооружения образовательных организаций УМР и АУ УМР «ФиС» СП Упоровского района, Открытые гимнастические городки на этих сооружениях, автомобиль для поездок на занятия в СП, специальная литература, МФУ для размножения и распечатывания информации.</p>
<p><b>Ожидаемый социальный эффект от реализации программы (проекта)</b></p>	<p>Реализация программы (проекта) позволит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличить количество систематически занимающихся ФК в УМР.</li> <li>- повысить у занимающихся их уровень физической подготовленности, за счёт организованных систематических занятий в группах ОФП по месту жительства.</li> <li>- создать группы ОФП, в которых граждане смогут не только заниматься, но и получать квалифицированную информацию по экипировке, методам и средствам занятий, правильному питанию, гигиене, дозировке нагрузок.</li> <li>- повысить уровень мотивации к занятиям ФК и ведению ЗОЖ среди граждан УМР.</li> </ul>
<p><b>Участие волонтеров (добровольцев) в реализации программы (проекта)</b></p>	<p>К участию в проекте будут привлекаться активные граждане СП УМР в качестве старост групп, добровольных помощников во время проведения занятий и мероприятий, минимум 7 человек (по числу групп), по возможности больше.</p>

	Будут привлекаться волонтеры для проведения массовых мероприятий.
--	-------------------------------------------------------------------

## **2. Общая характеристика ситуации на начало реализации программы (проекта), с описанием проблемы, на решение которой направлена программа (проект)**

На сегодняшний день в сельских поселениях Уповского муниципального района есть много желающих, из числа ветеранов и пенсионеров, желающих заниматься физической культурой не дорогими средствами. Но граждане не обладают теоретическими знаниями по правильному подбору инвентаря, доступным средствам занятий, правильному подбору и дозировке физической нагрузки, а также не владеют средствами и методами контроля самочувствия. Организованных групп, для занятий ФК, среди этой категории населения в УМР на данный момент – нет. Многие граждане хотели бы заниматься, но в коллективе, а не единолично. Некоторые принимают участие в спортивных мероприятиях, но между мероприятиями систематически не занимаются. Специалисты АУ УМР «Физкультура и спорт» сосредоточили свои усилия на гражданах, которые уже занимаются, совершенствуя их подготовку, а также на проведении спортивных мероприятий по месту жительства. Большую работу в этом направлении проводит совет ветеранов, но у них нет ресурса, чтобы организовать систематические занятия в группах. Наш проект направлен на то, чтобы организовать такие группы в 6 сельских поселениях УМР, и привлечь их к систематическим занятиям ФК средствами «Скандинавской ходьбы» и занятий ОРУ.

## **3. Описание основных мероприятий, этапы и сроки реализации программы (проекта)**

№	Наименование этапа /мероприятия	Срок реализации и	Количественные показатели	Ответственный исполнитель
1.	Выезд в сельские поселения УМР (Нижне-Манайское, Пятковское, Коркинское, Буньковское, Бызовское, Уповское) и организация групп ОФП среди граждан, этих СП.	01.04 – 15.04.2019	Организация 7 групп ОФП	Махт В.К.
2.	Проведение организационных занятий в группах по информированию граждан о средствах занятий, подбору формы для занятий, времени и	15.04 – 20.04.2019	Проведение 7 занятий	Махт В.К.

	расписанию занятий, необходимой экипировки.			
3.	Проведение систематических занятий в группах ОФП	20.04 – 30.11.2019	по 2 раза в неделю в каждой группе. (по расписанию занятий)	Махт В.К. Махт К.О.
4.	Проведение спортивных мероприятий в группах	01.07 – 31.10.2019	По 1 мероприятию в месяц в группе (по плану мероприятий).	Махт В.К.

#### 4. Описание механизма реализации программы (проекта)

Для реализации проекта будет использоваться следующий механизм:

1. Реализацией проекта будет руководить и управлять – Махт Валерий Константинович.
2. Для помощи при проведении занятий и гарантии регулярного проведения занятий будет привлечён специалист – Махт Ксения Олеговна.
3. В 6 сельских поселениях УМР будут сформированы 7 групп ОФП.
4. Занятия в группах будет проводить руководитель и (или) специалист.
5. Будет сформировано жёсткое расписание занятий в группах (по 2 раза в неделю, по 1 часу 30 минут)
6. В организованных группах будут избраны старосты групп.
7. Будут составлены программы занятий для каждой группы исходя из количества, возраста, пола, подготовленности членов групп.
8. Руководитель проекта через Старост групп будет информировать членов групп о тех или иных изменениях и мероприятиях.
9. Руководитель проекта будет вести журналы посещаемости групп.
10. В журналах будут вестись колонки контроля физических показателей состояния организма.
11. Будут созданы группы в соцсетях для быстрого информирования и обсуждения тех или иных ситуаций в группах ОФП.
12. Информация о занятиях и мероприятиях будет публиковаться на сайте АНО СЦ «Физкульт-привет» (<http://fiskultprivet.ukos/net>).
13. По итогам занятий будет анализироваться информация и корректироваться программа занятий.
14. В группах будут проводиться дополнительные лекции и беседы по теории занятий ФК, гигиене, средствам самоконтроля, средствам восстановления.
15. Один раз в месяц, начиная с июля, в сельских поселениях будут проводиться физкультурно-массовые мероприятия, с участием всех желающих.

Механизм реализации программы (проекта) определяет комплекс мер, осуществляемых исполнителем в целях эффективности реализации отдельных мероприятий и достижения планируемых результатов в целом

Для описания механизма реализации программы (проекта) необходимо определить:

- организационную структуру (распределение ролей, определение функционала и состава органа управления, команды программы (проекта));

- способ взаимодействия исполнителей мероприятий программы (проекта);
- ключевые контрольные точки программы (проекта);
- механизм контроля за выполнением программы (проекта);
- документы управления программой (проектом) и т.д.

**5. Смета предполагаемых поступлений и планируемых расходов,  
ее обоснование**

№	Статья расходов (в соответствии с п.33 Порядка)	Ед. измерени я	Стоимость ед. (руб.)	Кол-во ед.	Общая сумма расходов, руб.	
					За счет субсидии	За счет собствен ных средств
1.	Административные расходы:					
1.1.	Зарплата Директору проекта	мес	15000	8	90000	30000
1.2.	Начисления на ЗП	мес	4560	8	27360	9120
1.3	Зарплата методисту	мес	10000	8	60000	20000
1.4	Начисления на ЗП	мес	3040	8	18240	6080
1.5	Оплата в аутсорсинговую организацию за ведение зарплаты	мес	400	8		3200
1.6	Бензин для поездок на занятия	руб/мес	11760	8		94080
1.7	Канцелярские товары	мес	1000	8		8000
1.8	Услуги связи	мес	300	8		2400
Итого административные расходы:			48910	8	195600	172880

2.	Иные расходы, непосредственно связанные с проведением мероприятий					
2.1.	Приобретение ноутбука	шт	32000	1	32000	
2.2	Приобретение палочек для ходьбы	шт.	250	100	25000	
Итого иные расходы:					57000	
ВСЕГО:					252600	172880

Обоснование предполагаемых расходов за счет предоставляемой субсидии (по каждой статье расходов):

1. Заработная плата руководителю проекта (отвечает за организацию работы во время реализации проекта, ведение документации, ведение занятий в 4-х группах, проведение бесед и лекций, предоставление транспорта, хозяйственные вопросы, организация и проведение спортивных мероприятий 1 раз в месяц) – 15 000 рублей в месяц.
2. Начисления на заработную плату руководителя проекта (по нормативным документам) – 4560 рублей в месяц. (30,4%)
3. Заработная плата методисту (отвечает за проведение занятий в 3-х группах, ведение документации в этих группах, сбор информации на занятиях и мероприятиях, опубликование материалов на сайте АНО СЦ «Физкульт-привет», помощь в проведении спортивных мероприятий – 10 000 рублей в месяц.
4. Начисления на заработную плату методисту (по нормативным документам) – 3040 рублей в месяц. (30,4%)
5. Для ведения зарплатного проекта в аутсорсинговую организацию нужно будет заплатить по 200 рублей в месяц за каждого работника.
6. Бензин для поездок на занятия:
  - Упорово-Нижний Манай-Упорово – 100км.
  - Упорово – Пятково – Упорово – 90 км
  - Упорово – Коркино – Упорово – 80 км
  - Упорово – Буньково – Упорово – 50 км
  - Упорово – Бызово – Упорово – 20 км
  - По Упорово – 10 км.

Итого: 350 км X 8 выездов в месяц = 2800 км. Средний расход легкового автомобиля – 10л на 100км, получается в месяц 280 л. X 42.00 = 11760 в месяц.
7. Канцелярские товары: бумага, карандаши, журналы и т.д. – 1000 рублей в месяц.

8. Услуги связи: 300 рублей в месяц.
9. Для ведения работы, систематизации данных по занятиям, проведения мероприятий, публикации материалов в СМИ и на сайте, обработки результатов спортивных мероприятий, подборке материалов, составления программ и прочей организационной работы необходим ноутбук (с программным обеспечением) – 32 000 рублей.
10. Для проведения занятий необходимы палочки. Для приобретения простых углепластиковых лыжных палок необходимо 25000 рублей.

#### 6. Оценка эффективности реализации программы (проекта)

№	Наименование целевого показателя	Описание результатов	Единица измерения показателя достижения результата (чел., %, ед.)	Документ (первоисточник), подтверждающий достижение результатов (показателя)
1.	Количественные характеристики:			
1.1.	Количество систематически занимающихся ФК	100	человек	Журнал посещаемости
1.2.	Количество проведённых занятий в месяц	98	единиц	Журнал посещаемости
1.3	Количество проведённых физкультурно-массовых мероприятий	30	единиц	Положения о проведении мероприятий
2.	Качественные характеристики:			
2.1.	Освоение занимающимися техники «Скандинавской ходьбы»,	100	%	Фото материалы
2.2	выполнение комплекса ОРУ на свежем воздухе.	100	%	Фото материалы
2.3	Повышение у занимающихся уровня физической подготовленности.	70	%	Тестовые мероприятия
2.4	Повышение у занимающихся уровня знаний по занятиям ФК и ЗОЖ.	70	%	Опрос

\_\_\_\_\_ (наименование должности руководителя)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П. (при наличии печати)