

**Всероссийский фестиваль творческих работ
"Творческая мастерская"
январь - февраль 2016 г.**

Колынько Оксана Васильевна

*муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-подростковый центр «Содружество»
город Калуга*

**ПРОЕКТ «МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ «ВОРКАУТ-ТУР»**

Тип проекта

Практико-ориентированный.

Определение социальной проблемы и обоснование актуальности проекта

В настоящее время среди молодых людей наиболее популярными становятся занятия спортом на свежем воздухе, в связи со своей доступностью и массовостью. Занятия на открытых спортивных площадках стали своего рода спортивным движением целых групп молодежи и приобрели международный формат. В связи с этим мы хотим отметить новое уличное направление «воркаут» как универсальный и эффективный вид спортивных занятий для поддержания людьми хорошей физической формы и организации досуга, который в последние годы пользуется очень большой популярностью среди молодежи.

Работая в направлении пропаганды здорового образа жизни и популяризации занятий воркаутом на уличных площадках, на своей странице в контакте мы получаем много обращений от ребят, проживающих в городах и поселках Калужской области с просьбой приехать и провести мастер-класс.

В больших городах проходит много интересных мероприятий и соревнований по пропаганде занятий воркаутом, идет обмен опытом среди



участников этого движения, но в малых городах и поселках у молодежи тоже есть интерес к занятиям, поэтому мы решили приехать к ним и показать все возможности и преимущества занятий уличной гимнастикой. В 2014 году мы выезжали в г. Обнинск и г. Жиздра с мастер-классами, которые вызвали большой интерес у зрителей и массу вопросов по организации тренировочного процесса, выполнению ряда элементов и т.п.

Дать возможность проявить себя в соревнованиях по воркауту – это вторая задача проекта. В Москве, Воронеже, Казани и других крупных городах проходят соревнования, на которых собирается много участников, но не все имеют возможность приехать на них ввиду дальнего расстояния и принять в них участие. Организация соревнований в Калуге позволит дать возможность принять в них участие всем желающим.

Инновационность проекта

- разработка, апробация и внедрение новых форм и методов работы по пропаганде здорового образа жизни среди подростков и молодежи через популяризацию занятий воркаутом (система тренировок, включающая в себя выполнение упражнений на турнике, брусьях и уличных тренажерах);
- поиск и внедрение методик подготовки волонтерских групп для проведения спортивно-оздоровительных мастер-классов;
- популяризация новых современных подходов к массовым занятиям спортом.

Место реализации проекта

Калужская область, город Калуга

Целевая группа, на которую направлен проект

Подростки и молодежь в возрасте от 12 до 30 лет

Цель проекта

Провести на территории детских оздоровительных лагерей, малых городов Калужской области и в Калуге мастер-классы по воркауту, с целью



популяризации доступных уличных тренировок и пропаганды здорового образа жизни.

Задачи проекта

1. провести на территории детских оздоровительных лагерей, малых городов Калужской области и в Калуге восемь-десять мастер-классов по воркауту
2. организовать в г.Калуга мастер-класс от ведущих представителей воркаута России
3. организовать и провести серию соревнований по основным элементам воркаута

Сроки реализации проекта

Продолжительность – 4 месяца. Начало реализации проекта – июль.
Окончание реализации проекта – октябрь.

Ход реализации проекта

№ п/п	Задача	Сроки реализации
1	Формирование рабочей группы для реализации мероприятий проекта	июль
2	Формирование волонтерской группы молодежи для реализации мероприятий проекта	июль
3	Защита проекта перед экспертной группой и общественной комиссией	июль
4	Размещение информации о проекте на страницах в социальной сети «В контакте»	июль
5	Проведение мероприятий по сбору информации о месте и времени проведения мастер-классов, оборудовании спортивных площадок.	июль
6	Связь с сотрудниками местных администраций, с целью согласования проведения мероприятий и обеспечения рекламы о его проведении.	июль
7	Проведение мастер-классов по воркауту в детских оздоровительных лагерях, малых городах Калужской области и в Калуге	июль - сентябрь
8	Подготовка регламента проведения соревнований «Сильная Калуга»	июль
9	Подготовка положения о проведении спортивно-социальной акции «Всемирный день подтягиваний в Калуге»	август
10	Подготовка к соревнованиям: – сценарий – наградная продукция – музыкальное сопровождение	июль - август



	– обеспечение безопасности участников и зрителей соревнований (полиция, медицинский работник) – судейская бригада	
11	Проведение мероприятий в рамках акции согласно утвержденного плана	июль – сентябрь
12	Размещение рекламы о ходе проведения акции в средствах массовой информации и социальных сетях	июль – сентябрь
13	Подготовка фото-отчета о проделанной работе для дальнейшей работы по пропаганде мастер-классов	октябрь
14	Анализ проделанной работы, рефлексия, подведение итогов работы и определение перспектив развития проекта	октябрь

Ожидаемые результаты проекта и способы их оценки

№ п/п	показатель	способ оценки
количественные показатели		
1	количество подростков и молодежи, принявших участие в составе волонтерской группы для реализации мероприятий проекта - 20-30 человек	количество человек
2	количество подростков и молодежи, принявших участие в соревнованиях – 200-300 человек	количество человек
3	количество подростков и молодежи, принявших участие в мастер-классах - 800-1000 человек	количество человек
4	количество публикаций в средствах массовой информации о мероприятиях проекта	количество публикаций
5	создание социально активной группы молодежи для реализации других проектов спортивного направления в городе и области	количество человек
качественные показатели		
1	повышение качества обучения и знаний в области спорта	анкетирование участников проекта
2	расширение направлений и видов деятельности по пропаганде здорового образа жизни и занятий воркаутом среди подростков и молодежи	новые формы работы
3	повышение интереса подростков и молодежи к физической культуре, занятиям спортом и новым направлениям уличного спорта	проявление инициативы к дальнейшему сотрудничеству
4	обеспечить подростков и молодежь массово-доступными технологиями, позволяющими в шаговой доступности бесплатно улучшать свое физическое состояние на уличных площадках, занимаясь воркаутом	проявление инициативы со стороны участников проекта к дальнейшему сотрудничеству

План антикризисных мероприятий

№ п/п	Кризисная ситуация	Пути выхода из кризиса
1	Погодные условия	Информирование волонтеров, партнеров и населения о переносе мероприятий

2	Отказ администраций от проведения на их территории мероприятий	Перенос проведения мероприятий акции на другие площадки
---	--	---

Перспективы развития проекта

1. Проведение мастер-классов и соревнований в других городах и поселках Калужской области.
2. Создание постоянного информационного пространства о всех мероприятиях по воркауту на территории Калужской области.
3. Формирование команды по воркауту для участия в соревнованиях от Калужской области из представителей различных муниципальных образований.

