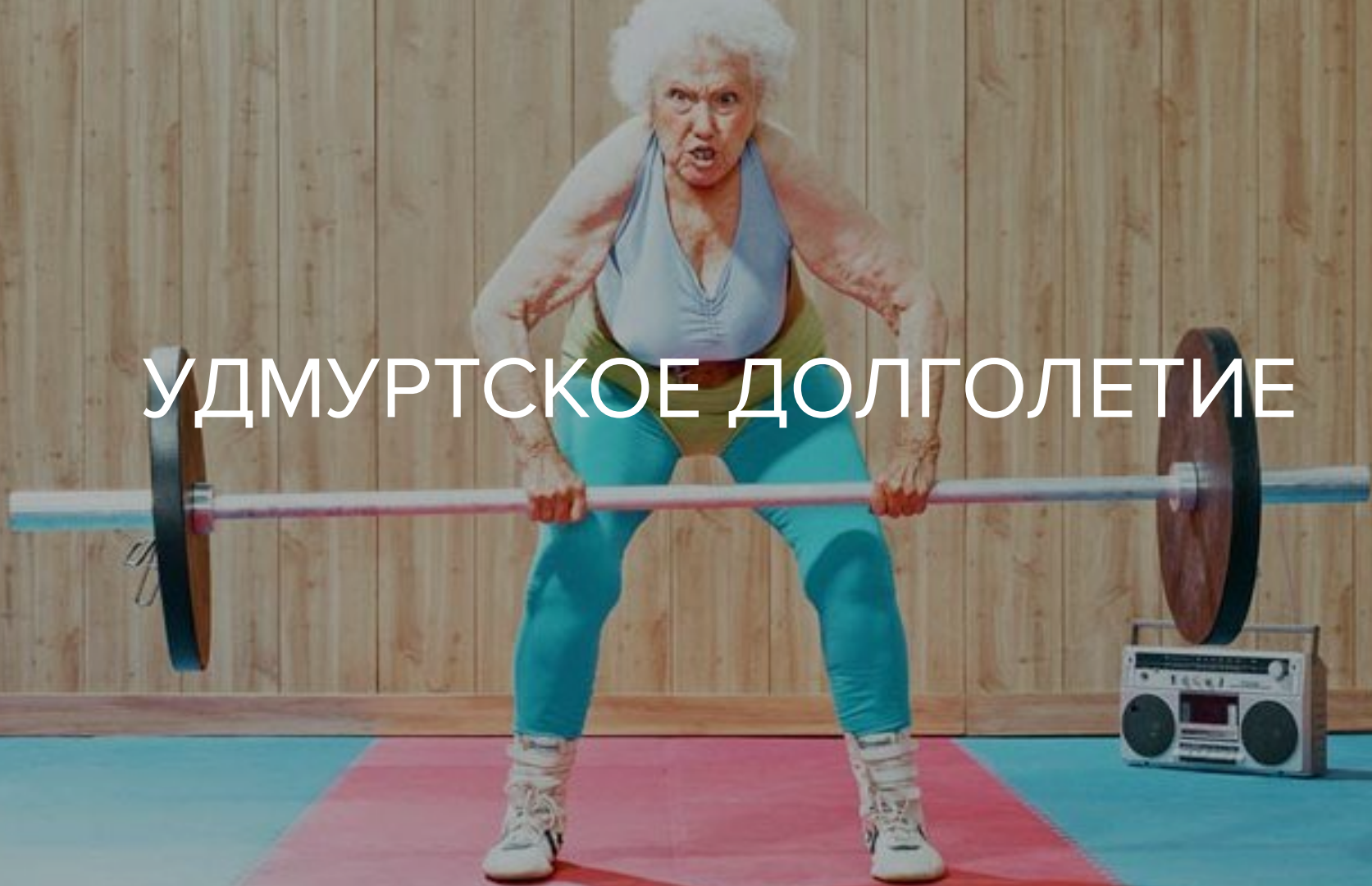


УДМУРТСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ПРЕДПОСЫЛКИ

- Регулярные физические нагрузки снижают риски возникновения и развития различных заболеваний и продлевают активную жизнь
- Большинство людей пожилого возраста имеют все внутренние ресурсы для регулярных занятий спортом (время, достаточно сил, желание быть здоровыми и сильными)
- Большинству пожилых людей не хватает мотивации для регулярных физических упражнений
- Большинство пожилых людей живет в местах, где мало условий для физической активности

СТАТИСТИКА



374 тыс. чел.

Пожилых людей в УР

11%

Пожилых людей в УР
регулярно занимаются
физкультурой

>3 тыс. чел.

Принимает участие в Спартакиаде
Пенсионеров

136 тыс. чел.

Пожилых людей в УР живут в
сельской местности

ИДЕЯ

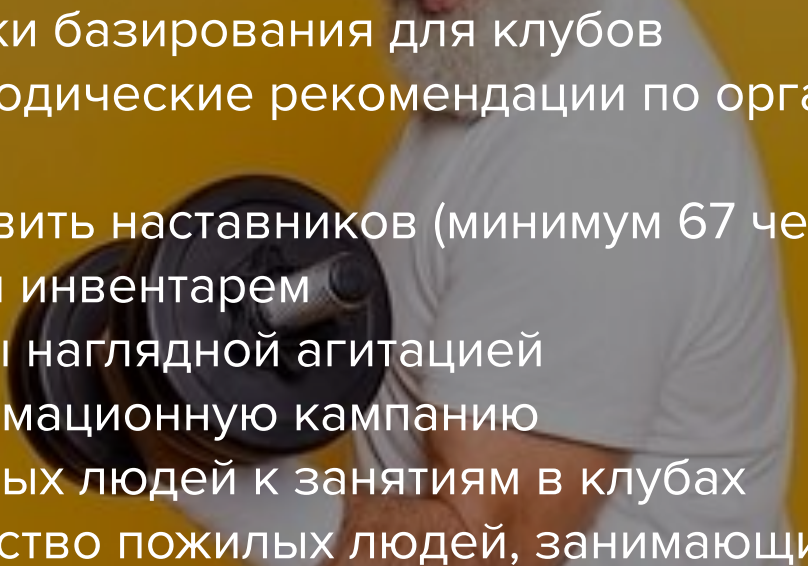
Создадим жителям Удмуртии пенсионного возраста
комфортные условия для занятий физкультурой

ЦЕЛЬ

A group of runners of various ages participating in a marathon race on a paved road. The runners are wearing athletic gear and bibs. The bib numbers visible are 106, 57, 141, and 6. The runners are in various stages of their stride, and the background shows a blurred street scene with trees and buildings.

Создание до 31 декабря 2022 года сети клубов (67 клубов, минимум 2 в каждом районе, в городах - 3, в Ижевске - 5) для систематических занятий физкультурой жителями Удмуртии пенсионного возраста

ЗАДАЧИ

- Определить точки базирования для клубов
 - Разработать методические рекомендации по организации работы клуба
 - Найти и подготовить наставников (минимум 67 человек)
 - Оснастить клубы инвентарем
 - Оформить клубы наглядной агитацией
 - Провести информационную кампанию
 - Привлечь пожилых людей к занятиям в клубах
 - Создать сообщество пожилых людей, занимающихся спортом
- 

ТОЧКИ БАЗИРОВАНИЯ

An elderly couple is shown in a park setting, practicing Tai Chi. The man, on the left, has white hair and is wearing a blue t-shirt. The woman, on the right, has short grey hair and is wearing a light pink t-shirt. They are both smiling and have their arms extended horizontally to the sides, palms facing down. The background consists of lush green trees and foliage, suggesting a park or natural outdoor environment.

Точки размещения пенсионных физкультурных клубов – школы, фитнес-центры, парки и общественные пространства, культурные и молодёжные центры

Для работы клуба необходимо от 20 квадратных метров (хранение инвентаря и вещей наставника) + зал для занятий, летом - возможно проведение на открытом воздухе

НАСТАВНИКИ



В качестве наставников привлечем преподавателей физкультуры, фитнес-инструкторов, инструкторов по спорту и просто активных организаторов, которые уже имеют нужные навыки и компетенции

СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ

A photograph of an elderly man and woman celebrating. The man, on the left, is wearing a yellow long-sleeved shirt and has his arms raised in a fist. The woman, on the right, is wearing a pink sweater and also has her arms raised in a fist. They are both smiling and looking towards each other. The background is a plain, light-colored wall.

Три направления:

- Для наставников: оплата + призы от партнеров каждую неделю для самых результативных наставников
- Для участников: каждый месяц среди самых активных участников каждого клуба разыгрывается один приз
- Для директоров школ, муниципальных и государственных учреждений, организаций, предоставляющих объекты для проведения занятий: укрепление МТБ (столы для настольного тенниса, коврики для йоги, палки для северной ходьбы, шашки и шахматы)

ПРИВЛЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

A photograph of an elderly woman with short, wavy white hair, smiling broadly. She is wearing a black swimsuit and is in a swimming pool. In the background, a man is also in the pool, and there are some pink and blue objects floating in the water. The overall scene is bright and positive.

В городах и районах будет проведена кампания по привлечению участников в клубы:

- Создание сайта проекта
- Объявления в периодических печатных изданиях
- Размещение афиш в районных администрациях, почтовых отделениях и медицинских учреждениях
- Продвижение через ЛОМов из среды пенсионеров

ИНВЕНТАРЬ

Каждый клуб получит инвентарь для организации занятий по самым доступным и полезным для пожилых людей видам спорта:

- Палки для северной ходьбы
- Коврики для йоги и гимнастики
- Шахматы, шашки

А 25 ПФК еще дополнительно получают столы для настольного тенниса

НАГЛЯДНЫЕ И ПРОМО-МАТЕРИАЛЫ

An elderly couple is shown in a gym or fitness studio. They are sitting on a blue mat, leaning forward with their hands on the floor, performing a stretching exercise. The man is on the left, wearing a light-colored t-shirt and shorts, and has a white beard. The woman is on the right, wearing a light green t-shirt and white pants. Both are smiling and looking towards the camera. In the background, there is a large blue exercise ball and some gym equipment.

Каждый клуб будет оснащен плакатами и баннерами с наглядными примерами как заниматься физкультурой в рамках тренировок и в домашних условиях. Также эти материалы будут доступны онлайн на сайте проекта

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

67

Пенсионных физкультурных клубов
работают в УР

67

Наставников регулярно
проводят тренировки в ПФК

>6 тыс. чел.

Занимаются в ПФК

30

Массовых физкультурных
мероприятий проведено в УР

СТАРТ ПРОЕКТА

21 ИЮЛЯ **п. КИЗНЕР**

СПАРТАКИАДА ПЕНСИОНЕРОВ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- **500 УЧАСТНИКОВ**
- **МЕРЧ ПРОЕКТА**
- **ЗАПИСЬ В ПЕНСИОННЫЕ КЛУБЫ**
- **ЗНАКОМСТВО С НАСТАВНИКАМИ**
- **ПРЕЗЕНТАЦИЯ КАЛЕНДАРЯ СОБЫТИЙ**

A black and white photograph of a man celebrating. He is holding a large, multi-faceted crystal trophy in his right hand. He has a wide, joyful smile with his mouth open. He is wearing several medals around his neck on ribbons. One ribbon clearly says "FINISHER" and another says "TIPATON". He is wearing a light-colored t-shirt with the word "EVER" visible on it. The background is dark and out of focus.

ЖИВИ СО СПОРТОМ!