

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
 Кафедра теоретических основ и менеджмента  
 физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Гелецкий В.М.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

### **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ЗДОРОВЬЕ  
БЕЗ ГРАНИЦ»**

49.04.01 Физическая культура  
49.04.01.03 Менеджмент в физической культуре и спорте

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд.экон.наук, доцент М.С.Злотников  
Выпускник \_\_\_\_\_ Е.А.Шестак  
Рецензент \_\_\_\_\_ академик РАО Д.Г.Миндиашвили  
Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2019

## **РЕФЕРАТ**

Магистерская диссертация по теме «Разработка и реализация проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» выполнена на 84 страницах, содержит 5 рисунков, 6 таблиц, 68 использованных источников, 2 приложения.

Актуальность исследования заключается в том, что разработанная программа реализации проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» обеспечит доступ маломобильной категории населения к получению качественных физкультурно-оздоровительных услуг.

Целью работы является разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленные на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление физического и психологического здоровья для маломобильной группы населения.

Задачи:

1. Охарактеризовать специфику деятельности спортивно-оздоровительного клуба для мобильной категории граждан по месту жительства. Рассмотреть теоретические основы управления организацией;
2. Проанализировать материально-техническую и ресурсную базу Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» для реализации проекта;
3. Определить перечень и методику спортивно-оздоровительных услуг для организации деятельности социально-оздоровительного клуба для маломобильной категории населения;
4. Проанализировать эффективность проекта создания спортивно-оздоровительного клуба для данной группы населения.

Проблема заключаются в малодоступности маломобильной категории населения к развитой спортивной инфраструктуре для занятий физической культуры и спортом.

Оценка социальной эффективности показала, что проект реализации физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровье без границ» в плане полученного социального эффекта успешно реализован и освоен на 100%. После завершения проекта у 82% участников наблюдалось значительное улучшение показателей физического состояния, показателей психологического и эмоционального состояния, позитивного настроя и активности.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1 Теоретические предпосылки создания спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства маломобильной группы населения..	10
1.1 Общее понятие физиологических и психологических особенностей организма в старшем возрасте и людей с особенностями здоровья.....	10
1.2 Специфика предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для маломобильной категории населения.....	12
2 Организация и методы исследования Общая характеристика организаций и финансирование проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения.....	20
2.1 Характеристика Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили», предоставляющего спортивную инфраструктуру и материально-техническую базу при реализации проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ».....	20
2.2 Характеристика Краевой региональной общественной организации «Федерация спортивной борьбы Красноярского края», победителя конкурса на получение Президентского гранта, финансируемого разработку и реализацию программ социального клуба «Здоровье без границ».....	28
3 Реализация проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной	

категории населения.....	32
3.1 Этапы реализации и определение комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для маломобильной категории населения на базе спортивного объекта Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили».....	32
3.2 Социальная значимость проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»...	55
Заключение.....	64
Список использованных источников.....	69
Приложение А-Б.....	'76-84

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в нашей стране отмечается достаточно низкий уровень физической активности населения, что особенно заметно у лиц старших возрастных групп. Сегодня в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р выделены такие приоритетные задачи, как привлечение максимально возможного количества людей к регулярным оздоровительным занятиям ФК, в том числе лиц пожилого возраста. В докладе рабочей группы Совета при Президенте РФ по развитию ФК и спорта «О развитии массового спорта и физического воспитания населения» (март 2014 г.) отмечено, что, несмотря на позитивную динамику реализации программы с 2011 г., существуют некоторые проблемы. В первую очередь, они связаны с повышением двигательной активности граждан в возрасте старше 30 лет и недостаточной эффективностью использования возможностей физической культуры для оздоровительной цели. По состоянию на 01 января 2017 года среди различных возрастных групп населения систематически занимаются физической культурой и спортом 6,1 миллион человек в возрасте от 30 до 59 лет, или 9,7 % общей численности данной возрастной группы, а возрасте 60 лет и старше — 0,6 миллион человек, или 2,2 %, причем число женщин в 2–3 раза меньше мужчин. [2]. Физическая активность необходима лицам всех возрастных групп, она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма. Именно поэтому для людей старшего возраста, одного из наиболее многочисленных слоев населения современной России, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия, социальной адаптации в

обществе. К сожалению, государство недостаточно учитывает это обстоятельство и не требует от социальных структур активной работы с пожилыми людьми, в том числе в физкультурно-спортивной сфере. Не получил распространения положительный опыт развития в ряде регионов сети врачебно-физкультурных диспансеров и физкультурно-оздоровительных центров для пожилых людей, групп общей физической подготовки при спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства.

Все вышеизложенное послужило основанием для выбора темы магистерской работы: «Разработка и реализация проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ».

Объект исследования: проект создания социально-оздоровительного клуба на территории спортивной инфраструктуры Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» для маломобильной категории населения города Красноярска.

Предмет исследования: процесс разработки и реализации социально-оздоровительного проекта «Создание клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной группы населения города Красноярска на примере спортивного объекта «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили».

Цель: разработать физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление физического и психологического здоровья, обследование и профилактику заболеваний организма и создание активного досуга для маломобильной группы населения города Красноярска.

Гипотеза исследования: если реализуем проект для маломобильной группы населения, тогда:

- улучшаться показатели физического состояния данной категории населения;
- замедлиться старение организма;
- облегчиться тяжесть имеющихся у людей заболеваний;
- повысится качество жизни.

В соответствии с поставленной целью, предметом и гипотезой определены задачи исследования:

1. Охарактеризовать специфику деятельности спортивно-оздоровительного клуба для мобильной категории граждан по месту жительства.

2. Проанализировать материально-техническую и ресурсную базу Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» для реализации проекта.

3. Определить перечень и методику спортивно-оздоровительных услуг для организации деятельности социально-оздоровительного клуба для маломобильной категории населения.

4. Проанализировать эффективность проекта создания спортивно-оздоровительного клуба для данной группы населения.

Практическая значимость. Результатом исследования выступит то, что разработанная программа реализации проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» обеспечит доступ маломобильной категории населения к получению качественных физкультурно-оздоровительных услуг.

Методологической основой исследования явились:

- нормативно – правовая база (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р; Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры и спорта (А.Г. Фурманов, М.Б. Юсла, Н.А. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И.Циркин, П.И. Готовцев, В.В. Бойко, Б.А. Ашмарин, Л.В. Юдахаева, ТМ. Кановиц и другие).

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы:

-анализ методической и научной литературы по вопросам: физической культуры и спорту; обзор нормативных документов (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 N 1101-р; Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, распоряжение Президента Российской Федерации от 03.04.2017 № 93-рп «Об обеспечении в 2017 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина», положение о конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, утвержденным приказом Грантодателя от 15.08.2017 № 11); психофизических особенностей лиц старшего возраста и лиц с особенностями здоровья, а также изучение и обобщение опыта предоставления физкультурно-оздоровительных услуг для людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями;

-SWOT-анализ;

-метод анкетирования.

Объем и структура работы: введение, три главы (6 параграфов), заключение, список используемой литературы, два приложения.

# **1 Теоретические предпосылки создания спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства маломобильной группы населения города**

## **1.1 Общее понятие физиологических и психологических особенностей организма в старшем возрасте и людей с особенностями здоровья**

Старение – это разрушительный процесс, которому противостоит витаукт – возникший в процессе эволюции механизм защиты организма от повреждения. Оба этих процесса идут на протяжении всей жизни человека. Взаимоотношение между ними разделяет все индивидуальное развитие на три периода – прогрессивный, стабильный и деградационный. Старость представляет собой заключительный период возрастного развития [1, 10].

Среди факторов, снижающих скорость старения организма (т.е. «эликсиров молодости»), огромное значение имеет здоровый образ жизни, включающий адекватную возрасту двигательную и интеллектуальную активность, рациональное питание, избегание вредных привычек, умение снимать стресс, социальную активность, гигиенический уход за телом. Валеологи утверждают, что готовиться к зрялым годам своей жизни надо заранее, научившись воспринимать старость как логическую кульминацию продолжительной и полноценной жизни. И тогда человек поймет, что эта часть жизни так же привлекательна, как и предшествующие ей годы.

Старение требует от человека мужества, альтруизма и чувства юмора [5].

Физиологические и морфофункциональные изменения при старении организма затрагивают все органы и системы.

После 30 лет у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, начинает снижаться масса мышц, падает мышечная сила. У мужчин этот процесс взаимосвязан со снижением продукции мужских гормонов. Одновременно при старении нарушаются механизмы нервной регуляции произвольных движений, позы и равновесия. С возрастом увеличивается время проявления простых и

сложных двигательных реакций, движения утрачивают плавность, походка становится медленной и неуверенной, утрачивается способность быстро и адекватно корректировать центр тяжести тела при нарушении равновесия. Все это ограничивает двигательную активность людей старшего возраста. Достаточно высокая мышечная активность, адекватная физиологическим возможностям организма, является мощным фактором, препятствующим старению [5].

С возрастом уменьшается сила, подвижность и уравновешенность основных нервных процессов, ослабевает процесс внутреннего торможения. При старении процессы истощения нейронов начинают преобладать над процессами восстановления. В целом, такие изменения приводят к снижению работоспособности, расстройству сна, эмоциональной неустойчивости и раздражительности, к ослаблению внимания и памяти, к нарушению сложных форм психической деятельности и целенаправленного поведения, к появлению дефектов поведения. В частности, известно, что продолжительность сна снижается наиболее заметно после 65 лет. С возрастом увеличивается число пробуждений, прерывающих сон, снижается доля быстрого сна, появляется склонность к дневному сну.

По мере старения ухудшаются функции запоминания, хранения и воспроизведения информации, а также усиливается процесс её забывания. Кратковременная память значительно ослабевает и часто бывает нарушенной, нередко наблюдается явление ретроградной амнезии. Долговременная память сохраняется хорошо: условно-рефлекторные связи, упроченные в течение жизни, снижаются только в глубокой старости. В логико-смысловой памяти изменения касаются наиболее сложных и редко «используемых» структур. Запоминание материала, не организованного по смыслу, представляет большую трудность, чем материала, объединенного в смысловые системы [1, 10].

Условные рефлексы вырабатываются труднее, а угасание их происходит медленнее, чем в молодом возрасте. Способность к обучению снижается. У пожилых и старых людей уменьшается способность к концептуальной

деятельности, снижается рассудочность. Речь сохраняется относительно хорошо, однако из-за ослабления внутреннего торможения у пожилых и старых людей появляется многословность [5].

Полагают, что оптимум развития интеллектуальных функций приходится на 18—20 лет. Если логическую способность 20-летних принять за 100%, то в 30 лет она будет равна 96%, в 40 лет — 87%, в 50 лет — 80%, в 60 лет — 75%. Вербально-логические функции достигают первого оптимума в молодости, затем они могут вторично возрастать в зрелом возрасте (до 50 лет), снижаясь после 60 лет. Задачи, требующие для своего решения находчивости, воображения и изобретательности, в пожилом и старческом возрасте решаются с большим трудом; в этот возрасте значительно легче решение задач, основанных на использовании жизненного опыта. У старых людей наблюдаются заострение черт характера, немотивированная обидчивость, эгоцентризм, ипохондричность, ослабление аффективной жизни, что лишает их красочности и яркости новых впечатлений и составляет основу нарушений психологической адаптации в старческом возрасте. Растет тревожность и снижается эмоциональность.

## **1.2 Специфика предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для маломобильной категории населения**

Совокупность возрастных изменений моррофункционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и физических качеств. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений, постепенно уменьшается их амплитуда. Чем старше возраст, тем медленнее происходит формирование новых двигательных навыков, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми формами движений. Приобретаемый в старшем возрасте двигательный арсенал разрушается довольно быстро. Однако, при прочих условиях такая возможность определяется уровнем

предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физической культурой [6, 7, 21].

Общеизвестно значение физической культуры как ценнейшего фактора профилактики возрастных нарушений здоровья и восстановления уровня дееспособности. Систематические занятия различными формами физической культуры, адекватными состоянию организма в этом возрасте, способны успешно адаптировать стареющего человека к активному двигательному режиму, восстановить и повысить уровень функциональных возможностей организма [7].

Главенствующая социальная функция физической культуры лиц старшего возраста – оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
- 2) задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;
- 3) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений ; навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;
- 4) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения [24].

Частные оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта [7, 21].

В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С увеличением возраста предпочтение постепенно все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам, однако не исключать и физических упражнений [24, 27].

Физические упражнения не только способствуют поддержанию систем опорно-двигательного аппарата на достаточно высоком функциональном уровне, но и оказывают благотворное влияние на состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции. В этом возрасте предпочтение следует отдавать тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления здоровья в старшем возрасте относятся:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- основная гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- дыхательная гимнастика [6. 7. 21].

Специальные комплексы гимнастических упражнений (без предметов, с предметами, специальными устройствами, на снарядах и др.) и разработанные на их основе методики для людей этого возраста позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные морфологические и функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, поддерживать нормальную осанку [27].

В обще-оздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в старшем возрасте широко используются дозированная ходьба (на терренкуре или на вымеренной трассе), бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде,

плавание и другие аэробные упражнения циклического характера. Эффективными являются такие циклические упражнения, которые выполняются не менее 10 мин с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению [28].

Применяются также такие игры, как городки, бадминтон, теннис и другие, которые важны в старшем возрасте не только и не столько как средство для развития и тренировки двигательных умений и физических качеств, а как средство активного отдыха и коммуникации. Даже настольные игры (лото, шашки, шахматы, домино и др.) способны поддерживать интеллектуальную активность и нормальное психологическое состояние лиц данного возраста [10]. В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.) [24].

Одной из важнейших проблем соблюдения здорового образа жизни, как в пожилом, так и в старшем возрасте является определение оптимума времени, которое необходимо отводить систематическим занятиям физической культурой. В этой связи различают три уровня нормирования двигательной активности:

1) физкультурно-гигиенический минимум предлагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической прогулки перед сном. Несоблюдение указанного минимума в распорядке повседневной жизни является угрожающим для здоровья человека;

2) физкультурно-обще - подготовительный минимум включает в себя как обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным 30-минутным активным отдыхом с направленным использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе;

3) физкультурно-спортивный оптимум включает первые два уровня и дополняется тремя часами физкультурных или спортивных занятий в неделю [6].

Одним из действенных факторов сохранения здоровья и противодействия возрастным инволюционным процессам служит посильный труд на открытом воздухе (садоводство, огородничество, полевые работы), организованный по правилам рационального дозирования нагрузок.

Немаловажную роль в нормальной жизнедеятельности лиц старшего возраста играет и проведение досуга в активной форме (рыбалка, охота, сбор грибов и ягод, ближний туризм, экскурсии), которые также должны быть организованы с учетом всех особенностей и индивидуальности человека, а также с учетом климатических, погодных, ландшафтных и других факторов окружающей среды [10].

Кроме этого, первостепенную роль в жизни людей старого возраста играет рациональный гигиенический режим: правильно организованный труд и отдых, оптимальное питание, активный двигательный режим, воздержание от вредных привычек, а также доброжелательные отношения между людьми [37].

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самодеятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий:

- коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.);
- групповые и малогрупповые (занятия ЛФК);
- самостоятельные (индивидуальные) занятия.

В пожилом и старшем возрасте лучшей формой организованных физкультурных занятий является группа здоровья.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста (разница в возрасте не более 5-10 лет), пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 30 чел. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Занятия проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 45-60 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40-45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60% [6].

Занятия проводятся квалифицированными инструкторами по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Кроме того, в условиях групп здоровья легче комплексно использовать различные средства физической культуры с элементами закаливания, массажа, сбалансированного питания [24].

По состоянию здоровья занимающиеся делятся на три медицинские группы. К первой относятся практически здоровые люди, обладающие достаточной для своего возраста физической подготовленностью, ко второй – те, у кого есть незначительные возрастные компенсированные отклонения функционального характера или начальные формы заболеваний, характерные для старшего возраста, а также практически здоровые, но слабо физически подготовленные люди. К третьей группе относятся люди со сниженными приспособительными возможностями организма, отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера и слабой физической подготовленностью. Лицам, имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья, рекомендуются занятия лечебной физической культуры [6].

Основными средствами являются легко дозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании

разнообразных упражнений. Хотя степень разнообразия упражнений уменьшается в связи с меньшей функциональной лабильностью организма. Упражнения в круглогодичном цикле занятий периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала для освоения также уменьшается [6].

Занятия в группах здоровья с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы врабатывания и восстановления. По этой же причине после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузки считаются доступными, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение [38].

При проведении занятий в группе здоровья необходимо учитывать «дозировку» эмоций. Чрезмерные по эмоциональной напряженности занятия могут оказать неблагоприятное воздействие на организм занимающихся. При подборе упражнений рекомендуется придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны препятствовать достаточно глубокому дыханию;
- не должно быть чрезмерных силовых напряжений;
- не следует допускать упражнений в изометрическом режиме;
- не следует злоупотреблять стремительными ускорениями, быстрыми изменениями позы, исходных положений.

При занятиях физической культурой необходимо учитывать, что примерно на 2-м месяце занятий лица пожилого и старшего возраста начинают ощущать

оздоровительный эффект физических упражнений и стремятся резко увеличить нагрузку в занятиях. Однако, несмотря на это, необходимо строго придерживаться принципа постепенного увеличения нагрузки [6].

Лечебная физическая культура является одной из форм физической культуры лиц старшего возраста. ЛФК – это применение средств физической культуры больному человеку с лечебной и профилактической целью для быстрого и полного восстановления физической работоспособности и здоровья, а также с целью профилактики осложнений патологического процесса. Лечение с помощью физических упражнений основано на улучшении циркуляции крови, снабжении кислородом больных и здоровых тканей организма, повышении мышечного тонуса, уменьшении жировой прослойки и т.д. Показаниями к назначению ЛФК являются заболевания различных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и т.д.), при различных видах лечения (консервативном, оперативном), на всех этапах реабилитации (стационарный, санаторный, поликлинический) [4,49].

Занятия лечебной физической культурой противопоказано в ряде случаях, основными из которых являются: острый период заболевания и его прогрессирующее течение, нарушений психики пациента, функциональные нарушения органов и систем, препятствующие адекватной реакции организма на физическую нагрузку, опасность кровотечения или тромбоэмболии [3].

## **2 Организация и методы исследования Общая характеристика организации и финансирование проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения**

### **2.1 Характеристика Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили», предоставляющего спортивную инфраструктуру и материально-техническую базу при реализации проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»**

Полное наименование: Краевое государственное автономное учреждение «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили».

Сокращенное название: КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили».

Дата создания организации: на основании Приказа комитета по физической культуре и спорту при Совете министров РСФСР от 27.04.1973 № 193 и распоряжения комитета по физической культуре и спорту Красноярского крайисполкома от 24.05.1973 № 458 и имело при создании наименование: Школа высшего спортивного мастерства по видам борьбы комитета по физической культуре и спорту Администрации Красноярского края. В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях», статьей 103 Устава Красноярского края, Законом Красноярского края от 03.03.2011г. №12-5650 «Об управлении государственной собственностью Красноярского края», постановлением Правительства Красноярского края от 24.12.2010 № 651-п «Об утверждении порядка создания, реорганизации, изменения типа и ликвидации краевых государственных учреждений, а также утверждения уставов краевых государственных

учреждений и внесения в них изменений», на основании предложения министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края о создании автономного учреждения путем изменения типа существующего спортивного краевого государственного бюджетного учреждения «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили», Распоряжением Правительства Красноярского края №424-р от 14.06.2011 создано спортивное краевое государственное автономное учреждение путем изменения типа существующего спортивного краевого государственного бюджетного учреждения.

Учредители: Красноярский край.

Место нахождения образовательной организации: Россия, 660049, г. Красноярск, ул. Марковского, д. 88.

Целью создания Академии является подготовка спортсменов Красноярского края для выступлений на Олимпийских Играх, Чемпионатах и Кубках Первенства Мира, Европы, России.

Основной задачей Академии является подготовка членов сборных команд Красноярского края по культивируемым видам спортивной борьбы.

Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили – краевое государственное автономное учреждение осуществляет свою деятельность по следующим этапам:

-спортивное совершенствование, высшее спортивное мастерство.

КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» является одним из ведущих спортивных Учреждений г. Красноярска и осуществляющим свою деятельность в области развития на территории Красноярского края следующих видов спорта:

-спортивная борьба, включающая в себя дисциплины: вольная борьба, вольная борьба среди женщин, греко-римская борьба; дзюдо; самбо.

Работа Академии основывается на опыте ведущих тренеров Красноярского края (России) по видам борьбы. В работе используются различные методы, формы и типы занятий, организовывается работа по

индивидуальным графикам для членов сборной команды страны, а также индивидуальная консультативная работа.

Приказы, распоряжения Министерства спорта по видам и срокам сдачи отчетности выполняются полностью в установленные сроки.

Результаты выступлений спортсменов сборной команды края на соревнованиях различного уровня представлены ниже.

За 2017 год членами сборных команд Красноярского края завоевано 641 медаль на соревнованиях различного ранга, из них:

Золото – 211

Серебро – 170

Бронза - 260.

Управление Учреждением осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, правовыми актами субъекта Российской Федерации и Уставом и строится на принципах единоличия и коллегиальности.

Отдельные функции и полномочия Учредителя в отношении Учреждения, в соответствии с правовыми актами Красноярского края, осуществляет Министерство спорта Красноярского края.

Единоличным исполнительным органом Учреждения является Президент, к компетенции которого относятся вопросы осуществления текущего руководства деятельностью Учреждения.

Президент осуществляет руководство Учреждением на основе единоличия, за исключением ограничений, установленных Уставом, и подотчетен Министерству спорта Красноярского края.

Структура Учреждения приведена в Приложении А.

Данная структура показывает наличие достаточного количества специалистов и сотрудников, необходимых для сопровождения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для реализации проекта «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения города Красноярска.

Учреждение осуществляет свою деятельность на основании Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [64], Устава КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» [68], Указами и распоряжениями Президента РФ, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, законами Красноярского края и другими правовыми актами.

Рассмотрим финансово-экономическую и имущественную составляющие, необходимые для создания социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения города Красноярска на базе спортивной инфраструктуры Академии борьбы имени Д.Г. Миндиашвили.

Доходы и расходы учреждения состоят из двух разделов: доходы и расходы по выполнению государственного задания и доходы, и расходы по приносящей доход деятельности. В таблице 2.1 приведены результаты финансово-экономической деятельности Учреждения за 2017 год.

Таблица 2.1 – Доходы и расходы организации за 2017 год, руб.

показатель	план	факт
Субсидия на выполнение государственного задания, в части доходов	131 195 600,00	131 195 600,00
Субсидия на выполнение государственного задания, в части расходов	131 195 600,00	131 195 600,00

Окончание таблицы 2.1

Исполнение плана по приносящей доход деятельности в части доходов	2 286 510,30	2 286 510,30
Исполнение плана по приносящей доход деятельности в расходной части	1 955 660,30	1 955 660,30
Итого доходы	133482110,30	133482110,30
Итого расходы	38837248,85	39757476,61
Остаток средств на начало года	186 037,76	186 037,76
Остаток средств на конец года	330 850, 00	330 850, 00

Выполнение государственного задания полностью субсидируется из краевого бюджета. Анализ устойчивого финансового положения, наличие специализированного спортивного инвентаря и оборудования Учреждения позволяет создать соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для людей пожилого возраста, с ограниченными возможностями и малообеспеченной категории населения города.

Поскольку для разработки и реализации проекта необходимы помещения для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, рассмотрим отчет об использовании имущества, находящегося на балансе учреждения в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Отчет об использовании имущества, закрепленного за учреждением

Наименование показателя	Ед. изм.	Значение показателя	
		на начало отчетного года	на конец отчетного года
Общая балансовая стоимость имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	266320,7	268200,9
Общая остаточная стоимость имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	116877,4	109690,2
Общая балансовая стоимость недвижимого имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	215192,5	215192,5
Общая остаточная стоимость недвижимого имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	113254,9	105220,4
Общая балансовая стоимость движимого имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	51128,2	53008,4
Общая остаточная стоимость движимого имущества, находящегося у учреждения на праве оперативного управления	тыс. руб.	3619,5	4469,8
Общая балансовая стоимость движимого имущества, приобретенного учреждением	тыс. руб.	x	3268,4
Из него:			
за счет средств, выделенных ему учредителем	тыс. руб.	x	3198,9

Окончание таблицы 2.2

за счет средств, полученных от выполнения платных работ (оказания платных услуг)	тыс. руб.	x	69,5
Количество объектов недвижимого имущества, закрепленных за учреждением, - всего	ед.	2	2
Из них:	x	x	x
здания	ед.	2	2
сооружения	ед.		
помещения	ед.		
Общая площадь объектов недвижимого имущества, закрепленных за учреждением, - всего	кв. м	28 128,5	28 128,5
Из них:	x	x	x
здания	кв. м	7 426,4	7 426,4
сооружения	кв. м		
помещения	кв. м		
Перечень договоров безвозмездного пользования недвижимого имущества (с указанием №, даты, срока действия, предмета договора, наименования ссудополучателя), действовавших или заключенных в отчетном году			Dоговор № 612-у/1 от 19.05.2016 до 31.12.2018г. - КГАУ»РЦСП» ; Договор № б/н от 11.01.2016 до 31.12.2018г. – КРОО «Федерация СБКК» ; Договор № б/н от 14.01.2016 до 31.12.2018г. – МАУ «Дирекция СММ»; Договор №б/н от 10.01.2018 до 31.12.2020- КГБУ «СШОР имени Б.Х. Сайтиева»; Договор № б/н от 10.01.2017г. до 31.12.2019г - КРОСО "Федерация борьбы самбо"; Договор № 0374/18 от 28.05.2018 до 31.12.2018 –КГАУ «РЦСС»; Договор №7 от 02.04.2018 до 31.12.218 –КГАПОУ «ККОР».

Договором от 11.01.2016 № б/н между КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» и КРОО «Федерация СБКК» определены условия безвозмездного пользования недвижимого имущества и предоставлены в

распоряжение спортивной федерации следующие материально-технические и информационные ресурсы для организации мероприятий и жизнедеятельности социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ»:

Назначение: Зал №1-27 (Большой зал) - для занятий спортивными видами борьбы, празднично / спортивных мероприятий и других. Площадь, кв.м.:1200,00; Вид права использования: безвозмездное пользование.

Назначение: Зал № 1-17 (Средний зал)- для занятий спортивными видами борьбы.

Площадь, кв.м.:400,00; Вид права использования: безвозмездное пользование.

Назначение: Зал № 0-30 (Малый зал)-для занятий спортивными видами борьбы.

Площадь, кв.м.:260,00; Вид права использования: безвозмездное пользование.

Назначение: Конференц-зал - для тренингов, мастер-классов, семинаров. Площадь, кв.м.:30,00; Вид права использования: безвозмездное пользование. Оборудование: Компьютер, черно-белый принтер, телефон.

Другое: Канцелярские принадлежности.

Таким образом, для создания и реализации проекта существуют все необходимые условия для активного использования спортивных залов на базе Учреждения для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-соревновательных мероприятий, а также мероприятий, направленных на укрепление устойчивого психо-эмоционального фона у людей пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями и малообеспеченной категории населения.

## **2.2 Характеристика Краевой региональной общественной организации «Федерация спортивной борьбы Красноярского края», победителя конкурса на предоставление гранта Президента Российской Федерации, финансируемого создание и реализацию программ социального клуба «Здоровье без границ»**

«Краевая региональная общественная организация «Федерация спортивной борьбы Красноярского края» (далее – Спортивная федерация) была создана в 2015 году и утверждена решением Общего собрания учредителей Протоколом №1 от 24 июня 2015г.

Характеристики Спортивной федерации:  
организационно-правовая форма - общественная организация;  
форма собственности – собственность общественных организаций.

Спортивная федерация осуществляет свою деятельность в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами Красноярского края, Уставом.

Предметом деятельности Спортивной федерации на момент создания являлось развитие видов спорта – спортивной борьбы, в том числе спортивных дисциплин: вольной борьбы греко-римской борьбы панкратиона грэпплинга а также их модификаций, утвержденных Международной федерацией объединенных стилей борьбы.

Спортивная федерация не случайно была выбрана как стартовая площадка для разработки и реализации проекта по созданию социально – оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ». При партнерской поддержке КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили», спортивная федерация, являясь некоммерческой неправительственной организацией получила возможность участвовать и была включена в перечень победителей, по результатам конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского

общества, проведенного в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации и положением о конкурсе на получение гранта.

Рассмотрим бюджет проекта, который требовался для начала запуска и реализации деятельности социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ».

Таблица 2.3 – Приложение № 2 к договору о предоставлении гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 17-2-009789

Статья расходов	Сумма (в рублях)
Оплата труда	728 291,00
Командировочные расходы	10 000,00
Офисные расходы	13 800,00
Приобретение, аренда специализированного оборудования, инвентаря и сопутствующие расходы	226 900,00
Разработка и поддержка сайтов, информационных систем и иные аналогичные расходы	0,00
Оплата юридических, информационных, консультационных услуг и иные аналогичные расходы	0,00
Расходы на проведение мероприятий	341 150,00
Издательские, полиграфические и сопутствующие расходы	54 500,00
Прочие прямые расходы	0,00
ИТОГО (размер гранта)	1 374 641,00

Для определения сильных и слабых сторон проекта по созданию и реализации клуба физкультурно-оздоровительной направленности для малообеспеченной категории населения был использован Swot – анализ, как инструмент для оценки внешних и внутренних факторов, от которых будет зависеть дальнейшее развитие социального клуба, и представлен в таблице 2.4.

Таблица 2.4 – Swot– анализ социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ»

<b>Сильные стороны</b>	<b>Слабые стороны</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Государственная поддержка спорта</li> <li>-Квалифицированный персонал</li> <li>-Разнообразие услуг</li> <li>-Программы тренировок, соответствующие людям пожилого возраста и ограниченными возможностями</li> <li>-Развитая спортивная инфраструктура на базе Академии борьбы</li> <li>-Хорошая репутация социального клуба</li> <li>-Высокое качество инвентаря</li> <li>-Известность</li> <li>-Постоянные участницы клуба</li> <li>-Удобное расположение – в центре города</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Реклама</li> <li>-Отсутствие специально-оборудованных помещений</li> </ul>

Окончание таблицы 2.4

<b>Возможности</b>	<b>Угрозы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Пропаганда культуры здорового образа жизни, сбалансированного питания, экологического туризма на основе бережного отношения к своему здоровью для людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями</li> <li>-Вовлечение маломобильной категории населения в систематические занятия физической культуры посредством создания студий Пилатеса, занятиями скандинавской ходьбой, занятиями лечебной физкультурой</li> <li>-Внедрение новых видов фитнеса (калланетика и оксисайз)</li> <li>-Восстановление психоэмоционального состояния людей с помощью формирования навыков саморегуляции и самовосстановления, позитивного настроя.</li> <li>-Открытие новых филиалов (при росте спроса)</li> <li>-Стать лидером на рынке предоставления услуг оздоровления в социальной сфере для маломобильной категории населения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Большая востребованность в залах борьбы для спорта высших достижений-условно-арендуемые помещения</li> <li>-Малодоступность данной категории граждан к развитой спортивной инфраструктуре</li> <li>-Популяризация массовых видов спорта</li> <li>-Появление новых требований к сертификации инструкторов</li> <li>-Изменение предпочтений в спорте</li> </ul>

### **3 Реализация проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения**

#### **3.1 Этапы реализации и определение комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для маломобильной категории населения на базе спортивного объекта Краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили»**

В процессе создания и реализации проекта выделены основополагающие этапы планирования и организации деятельности социально - оздоровительного клуба для маломобильной категории населения города Красноярска.

Жизненный цикл проекта «Здоровье без границ» состоит из следующих этапов:

1. Инициация проекта (разработка устава проекта, идентификация заинтересованных сторон проекта, анализ их влияния на проект), срок завершения – до 15.11.2017.

2. Планирование (разработка иерархической структуры работ, составление основного и вспомогательных планов проекта), срок завершения – до 15. 11.2017.

3. Исполнение проекта (руководство командой проекта, оценка эффективности выполнения работ, запросы на изменение), срок завершения – 30.11.2018.

3.1. Подготовка мероприятий (01.12.2017 – 30.11.2018).

3.2. Выполнение мероприятий – до 30.11.2018.

4. Закрытие проекта (финансовые и аналитические отчеты), срок завершения – 30.11.2018.

5. Мониторинг и контроль (контроль качества, отчеты о выполнении) – осуществляются на протяжении этапов 1–3, срок завершения – 31.07.2019.

В Приложении 2 представлен Устав проекта, который наглядно показывает все этапы разработки и реализации данной программы.

Процесс планирования и организации проекта начинается с определения требуемого объема и структуры услуг. Основными действиями данного этапа являются мероприятия, утвержденные приказом от 02.10.2011года № 131-п и представленные на рисунке 3.1.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЦСП «АКАДЕМИЯ БОРЬБЫ имени Д. Г. МИНДИАШВИЛИ»

ПРИКАЗ

02.10.2011 г. Красноярск № 131-п

О создании социально-оздоровительного клуба

В рамках движения «Спорт для всех» в целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-Р.

ПРИКАЗЫВАЮ:

- Создать на базе спортивной инфраструктуры КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» социально-оздоровительный клуб физической культуры «Здоровье без границ».
- Предоставить помещение и обеспечить необходимые условия для проведения спортивных занятий участникам социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ».
- Разработать и утвердить программу и график занятий социально-оздоровительного клуба. Ответственный - Шестак Елена Алексеевна.
- Предоставить услуги кабинета ультразвуковой диагностики участникам социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ». Ответственный - Ерёминко Сергей Анатольевич.
- Создать рубрику о реализации социально-общественного проекта «Здоровье без границ» на сайте КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» и осветить информацию в СМИ.
- Назначить ответственным за организацию работы по созданию и реализации социального проекта «Здоровье без границ» на 2017-2018г.г. - председателя профсоюзного комитета Академии борьбы, Шестак Елену Алексеевну.
- Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Президент академии борьбы.  
Профессор, академик РАО

 Д.Г. Миндиашвили

Вильченко Т.Ю.

Рисунок 3.1 – Приказ от 02.10.2011года № 131-п о создании социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»

Приложение к приказу от 2.10.11г. № 131-п:

Программа социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»

Основная идея создания социально-оздоровительного клуба направлена на реализацию права малообеспеченной категории граждан, людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями (легкая степень инвалидности) на укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, правильного питания, поддержание и развитие стрессоустойчивого психо-эмоционального состояния. Проект построен в соответствии с принципом комплексного оздоровления, как физического (с привлечением медицинского обследования организма), так и психологического.

Форма проведения:

1. Психологический тренинг:

-1 раз в неделю: ср.- зал № 0-30 в здании Академии борьбы г. Красноярск. (Группа до 25 человек- Занятия будут способствовать приобретению умения и навыков сохранения и укрепления психического здоровья человека через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.).

2. Семинары по формированию культуры здорового питания:

- 1 раз в неделю - пт. зале № 0-30 Академии борьбы г. Красноярск (Группа до 25 человек - Занятия будут направлены на укрепление здоровья посредством выбора правильного питания.).

3. Семинары по основам физической культуры, ЗОЖ, экологическому (здравому) туризму:

- 1 раз в 2 недели -вт. в конференц-зале в здании Академии борьбы г. Красноярск.

4. Занятия в 2-х группах здоровья:

- 2 раза в неделю: пн, чт. в зале № 1-27 (Большой зал)Академии борьбы; занятие в 1-ой группе здоровья -2 раза в неделю: вт, пт. в зале № 1-17 (Средний зал)Академии борьбы (3 группы по 30 человек. - Улучшение физического здоровья и самочувствия, качества и продолжительности жизни, позитивное общение в коллективе).

5. Занятия по методике Пилатес:

- в 1 группе - 3 раза в неделю: пн, ср, пт. в зале № 0-30 (Малый зал) Академии борьбы г. Красноярск, спортивный зал с. Богучаны.

6. Скандинавская ходьба:

- 1раз в неделю: вс. в 11.00 - на острове Татышева г. Красноярск.

7. Услуги медико-восстановительного центра: обследование на аппарате ультра-звуковой диагностики, контроль самочувствия (дневник Здоровья):

- 2 раза в неделю ср., пт. в медико-восстановительном центре Академии борьбы г. Красноярск.

8. Мероприятия общей направленности по пропаганде ЗОЖ:

- Дни здоровья - 1раз в квартал (мастер-классы по здоровому питанию, психологической разгрузке, спортивно-соревновательные: эстафеты, конкурсы, призы, информационно-раздаточный материал); Физкультурно-оздоровительный фестиваль к Дню физкультурника на о. Татышева г. Красноярск, на стадионе «Ангара» с. Богучаны (спортивно-соревновательная площадка-лето 2018г.); Фотовыставки достижений проекта "Здоровье без границ".

График занятий социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»:

1. Психологический тренинг:

- 1 раз в неделю – среда с 12.00-13.00 - зал № 0-30 в здании Академии борьбы г. Красноярск.

2. Семинары по формированию культуры здорового питания:

- 1 раз в неделю – пятница с 12.00-13.00 - зал № 0-30 Академии борьбы г. Красноярск

3. Семинары по основам физической культуры, ЗОЖ, экологическому (здоровому) туризму:

- 1 раз в 2 недели –вторник- в 12.00-13.00 - в здании Академии борьбы г. Красноярск.

4. Занятия в группах здоровья:

- Занятия в 2-х группах здоровья - 2 раза в неделю: понедельник- с 9.00-10.00, четверг – с 9.00-10.00 в зале № 1-27 (Большой зал) Академии борьбы; занятие в 1-ой группе здоровья -2 раза в неделю: вторник- с 12.00-13.00, пятница- с 12.00-13.00 в зале № 1-17 (Средний зал)Академии борьбы.

5. Занятия по методике Пилатес:

- 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница-с 13.00-14.00- в зале № 0-30 (Малый зал) Академии борьбы г. Красноярск, спортивный зал с. Богучаны.

6. Скандинавская ходьба:

- 1раз в неделю: воскресенье с 11.00-12.00-на острове Татышева г. Красноярск.

7. Услуги медико-восстановительного центра: обследование на аппарате ультра-звуковой диагностики, контроль самочувствия (дневник Здоровья):

- 2 раза в неделю среда., пятница-с 12.00- в медико-восстановительном центре Академии борьбы г. Красноярск

8. Мероприятия общей направленности по пропаганде ЗОЖ:

-Дни здоровья- 1раз в квартал (мастер-классы по здоровому питанию, психологической разгрузке, спортивно-соревновательные: эстафеты, конкурсы, призы, информационно-раздаточный материал); Физкультурно-оздоровительный фестиваль к Дню физкультурника на о. Татышева г. Красноярск, на стадионе «Ангара» с. Богучаны (спортивно-соревновательная площадка-лето 2018г.); Фотовыставки достижений проекта "Здоровье без границ".

Рассмотрим подробнее основные моменты планирования, подготовки и исполнения проектной части.

1. РЕЗЮМЕ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»

Занятия физической культурой и спортом, возможность пользоваться развитой спортивной инфраструктурой доступны, к сожалению, не всем категориям граждан – только 13,6% населения края от общей численности СФО систематически занимаются физической культурой, среди них доля граждан старшего возраста, людей с ограниченными возможностями ничтожна

мала. В администрацию Академии борьбы имени Д.Г. Миндиашвили обратилась группа женщин пожилого возраста Центрального района г. Красноярска с просьбой о предоставлении помещения для занятий лечебной физкультурой. Обоснование простое - нет возможности оплачивать дорогостоящие занятия в фитнес - клубах. В связи с этим, возникла идея создания социального клуба в целях практической помощи для укрепления здоровья, правильного питания, поддержания устойчивого психо-эмоционального фона для людей пожилых и пенсионного возраста от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, а также малоимущих слоев населения. Мы решили расширить территориальные границы и создаем клуб для граждан города Красноярска и Богучанского района. Также, на сегодняшний день, очень мало проводится спортивных соревновательных мероприятий, мастер-классов, семинаров по привлечению к занятиям физической культурой и спортом данной категории населения, формированию основ правильного питания и другое, поэтому, проведение клубом таких мероприятий будет способствовать атмосфере сплочения, радости, коллективизма и поддержанию здорового образа жизни. Очень много звонков поступило от людей, буквально, в первые дни рекламы проекта, люди просят записать их в социальный клуб, чтобы не чувствовать себя одинокими и благодарят за внимание к ним и заботу.

Сроки реализации проекта: декабрь 2017 г. - ноябрь 2018 г.

Источник финансирования: участие в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, проводимом в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 3 апреля 2017 года № 93-рп «Об обеспечении в 2017 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина»

Группа проекта: люди пожилого и пенсионного возраста от 55 до 75 лет, люди с легкой степенью инвалидности, малообеспеченная категория населения.

Стоимость проекта: 1 374 641,00 рублей.

Руководитель проекта – Миндиашвили Дмитрий Георгиевич, автор проекта - Шестак Елена Алексеевна.

## **2. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ/ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ**

По мнению психологов и врачей, люди пожилого и пенсионного возраста, которые не общаются с другими людьми, подвержены депрессиям, психическим расстройствам намного больше тех, кто старается жить активной жизнью. Именно по этой причине создаются клубы для пожилых людей. Но, к сожалению, государство недостаточно учитывает это обстоятельство и не требует от социальных структур активной работы с пожилыми людьми, в том числе в физкультурно-спортивной сфере. Проблема заключается в малодоступности данной категории населения к развитой спортивной инфраструктуре города Красноярска и в отсутствии специальных физкультурно-оздоровительные программы для людей пожилого и пенсионного возраста, людей с легкой степенью инвалидности,

## **3. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

Осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности среди малообеспеченной категории граждан, людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями города Красноярска и Богучанского района, направленной на формирование навыков здорового образа жизни, правильного питания, укрепление физического и психологического здоровья, обследование и профилактику заболеваний организма.

## **4. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

- Вовлечение людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей в систематические занятия физической культуры посредством создания двух студий Пилатеса, занятиями скандинавской ходьбой, занятиями лечебной физкультурой в трех группах здоровья.

- Восстановление психоэмоционального состояния людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей с помощью формирования навыков саморегуляции и самовосстановления, позитивного настроя.
- Вовлечение людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей в мероприятия спортивно-оздоровительного досуга (соревнования, турниры, эстафеты, спортивные праздники, конкурсы, спортивные встречи, тренинги).
- Пропаганда культуры здорового образа жизни, сбалансированного питания, экологического туризма на основе бережного отношения к своему здоровью для людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей посредством организации мастер-классов, бесед и презентаций.
- Помощь в наблюдении за состоянием здоровья для людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей посредством обследования организма на аппарате УЗИ, контроля за самочувствием (ведение дневников Здоровья).

## 5. МЕТОДЫ, МЕХАНИЗМЫ И СТРАТЕГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Организация и проведение физкультурных, спортивных мероприятий, праздников.
- Проведение мастер-классов, лекций по пропаганде здорового образа жизни, правильного питания, экологическому туризму.
- Привлечение участников клуба для участия в массовых и спортивных соревнованиях, эстафетах, конкурсах.

## 6. ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА

- КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили»
- Фонд развития Богучанского района «За нами будущее»
- Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета

- Красноярская краевая организация Российской профсоюза работников культуры
- ООО «Знак»

## 7. ПЛАНИРОВАНИЕ: ЭТАПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛУБА

### Программа сезона 2017-2018

- Занятия лечебной физкультурой в 2-х группах здоровья - в зале № 1-27 (Большой зал) Академии борьбы;
- Занятие лечебной физкультурой в 1-ой группе здоровья -в зале № 1-17 (Средний зал) Академии борьбы.

Занимаются 3 группы по 30 человек. Качественный результат: Улучшение физического здоровья и самочувствия, качества и продолжительности жизни, позитивное общение.

- Занятия по методике Пилатес - (Малый зал) Академии борьбы г. Красноярск.

Занимаются 2 группы до 30 человек – Качественный результат реабилитация и восстановление организма у людей. Произойдет заметное улучшение состояния опорно-двигательной функции, оздоровление позвоночника и суставов.

- Скандинавская ходьба- на острове Татышева город Красноярск.

Занимается 1 группа до 30 человек. Качественный результат – произойдет улучшение общего самочувствия человека, восстановление и укрепление здоровья на свежем воздухе. В процессе ходьбы нагружается 90% всех мышц — плечи, спина и пресс. Соответственно, укрепится опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Повысится иммунитет, изменится биохимический состав крови.

- Семинары и мастер-классы по культуре здорового питания- конференц-зал в здании Академии борьбы г. Красноярск.

Занятие в группе до 25 человек. Качественный результат -Занятия будут направлены на укрепление здоровья посредством выбора правильного питания.

- Дни здоровья - в Большом зале Академии борьбы (мастер-классы по здоровому питанию, психологической разгрузке, спортивно-соревновательные: эстафеты, конкурсы, призы, информационно-раздаточный материал);
- Физкультурно-оздоровительный фестиваль к Дню физкультурника на о. Татышева г. Красноярск.

Примет участие до 150 человек . Качественный результат-заинтересовать большее количество людей в подобных массово-оздоровительных мероприятиях, развить у людей стремление к активному и позитивному образу жизни, хорошему настроению и прекрасному самочувствию.

## 8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ РЕСУРСОВ

Бюджет: основные возможные статьи расходов

Персонал:

- инструктор по пилатесу г. Красноярск.
- инструктор по Пилатесу в с. Богучаны.
- консультант по здоровому питанию г. Красноярск, инструктор ЛФК групп здоровья г. Красноярск.
- инструктор по скандинавской ходьбе.

Оборудование и материалы:

- инвентарь для занятий пилатесом и скандинавской ходьбой;
- футболки, бонданы для занятий с атрибутикой «Здоровье без границ».

Публикации:

1. Изготовление позиционирующего видеоролика и размещение его на сайте Академии борьбы и сайтах партнеров проекта.
3. Анонсирующая статья в приложении «Стадион» газеты «Городские новости» №106 от 19.09.2017г.
4. Анонс проекта в телепрограмме «Утро на Енисее» с появлением спикера в прямом эфире 29.09.2017г.
5. Сюжет о запуске проекта в спортивных программах на телеканалах «Енисей» и «СТС-Прима»-21.09.2017г. ссылка: <http://www.prima->

[tv.ru/news/society/46259poyavilsya\\_besplatnyjj\\_sport\\_dlya\\_pensionerov\\_i\\_maloimushhikh/](http://tv.ru/news/society/46259poyavilsya_besplatnyjj_sport_dlya_pensionerov_i_maloimushhikh/).

7. Рассылка пресс-релизов о запуске и ходе проекта.
8. Освещение новостей проекта на сайте проекта, Академии борьбы и сайтах партнеров., в интернете, социальных сетях.

#### **9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ**

Для постоянных участников проекта: Улучшение показателей физического состояния и активности. Улучшение показателей психологического и эмоционального состояния. Люди заинтересуются здоровым образом жизни, больше читать на эту тему, появится потребность в дополнительной информации. Появятся новые знакомые, образуются контакты на основе общих интересов. Произойдет изменение отношения к пожилым людям, людям с ограниченными возможностями со стороны членов семьи и их окружения – появится интерес и уважение к человеку, который освоил новое дело и со смыслом проводит свое время. Создана возможность проведения активного досуга. Для команды проекта: Специалисты овладеют методиками оздоровительной работы с пожилыми людьми, отработают на практике и передадут их коллегам.

#### **10. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ**

Вовлечем в социальный проект "Здоровье без границ" дополнительные виды деятельности физической культуры – фитнес-классы для молодежи и детей; семинары по пропаганде здорового образа жизни в городе Красноярске для подростков и молодежи, освоим территориальное расширение социального проекта. Передадим социальные технологии и опыт реализации по проекту не менее 4 социально ориентированным некоммерческим организациям, 8 общественным объединениям граждан в 18 поселениях Богучанского района.

#### **11. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

- Затраты на 1 занимающегося:

Общие затраты - 1 374 641,00 рублей / 150 человек = 9 164,27 рублей.

- Для получения социального показателя необходимо разделить количество занимающихся людей с легкой степенью инвалидности на общее число занимающихся.

$$C = c1 / c2 * 100\% \quad (1)$$

$c1$  – значение количества занимающихся людей с легкой степенью инвалидности,

$c2$  – общее число занимающихся,

$$C = 38 \text{ человек} / 150 \text{ человек} * 100\% = 25,33\% .$$

Исполнение проекта контролируется в ходе формирования заявки на участие в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, проводимом в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 3 апреля 2017 года № 93-рп «Об обеспечении в 2017 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина» и определяются ключевые контрольные точки реализации проекта, которые представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Приложение № 1 к договору о предоставлении гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 17-2-009789

Ключевая контрольная точка	Контрольная дата
Этап 1	
Организована командировка 1 инструктора пилатес (с. Богучаны) в город Красноярск для обмена опытом, обучения, прохождения мастер-класса по пилатесу и ЛФК; Организована командировка 3-х человек (г. Красноярск) в	30.04.18

### Продолжение таблицы 3.1

<p>село Богучаны Красноярского края для проведения мастер-классов по пилатесу, ЛФК психологического тренинга, семинаров по оздоровительному питанию; размещено не менее 5 презентационных и позиционирующих видеороликов на сайте Академии борьбы и в социальных сетях; организовано и проведено 2 спортивных фестиваля "Дни здоровья"(одно в г. Красноярске, одно в с. Богучаны), которые посетило не менее 60 человек. В рамках фестивалей провели спортивные конкурсы, "нормы сдачи ГТО", другие спортивно-развлекательные мероприятия, мастер классы по ЛФК, пилатесу, оздоровительному питанию, экологическому туризму, психологической разгрузке. Победителям соревнований вручены ценные призы</p>	
Этап 2	
<p>Проведено 1 спортивно-оздоровительный фестиваль - ко Дню физкультурника (в городе Красноярске на острове Татышева), в которых приняло участие не менее 45 человек. Победителям соревнований вручены ценные призы. Организована выставка проекта.</p>	30.08.18
Этап 3	
<p>Организована командировка 3-х человек (инструктор по пилатесу, тренер-психолог, инструктор по оздоровительному питанию г. Красноярск) в село Богучаны Красноярского края для проведения мастер-классов по пилатесу, ЛФК психологического тренинга, семинаров по оздоровительному питанию; проведены еженедельные занятия в 2-х группах по пилатесу (в г. Красноярске и с. Богучаны), в которых приняло участие не менее 60 человек; занятия скандинавской ходьбой на острове Татышева г. Красноярск, в которых приняло участие не менее 30 человек; занятия лечебной физкультурной гимнастикой в 3 группах, в которых приняло участие не менее 90 человек; ежемесячные семинары по основам физкультуры, ЗОЖ, экологическому туризму, в которых приняло участие не менее 25 человек; проведены еженедельные обследования органов на аппарате УЗИ врачом ультразвуковой диагностики Академии борьбы - не менее 112 человек прошли обследование; проведены еженедельные психологические тренинги в которых приняло участие не менее 25 человек; семинары по оздоровительному питанию, в которых приняло участие не менее 25 человек; проведен заключительный спортивно-оздоровительный фестиваль – День Здоровья в г. Красноярске - август 2018, в котором приняло участие не</p>	30.11.18

### Окончание таблицы 3.1

менее 45 человек. Вручены ценные подарки, фотоальбомы активным участникам проекта. Организована выставка всех проводимых мероприятий в рамках проекта. В рамках проекта социального клуба "Здоровье без границ", численность участников насчитывала не менее 150 человек во всех занимающихся группах, которым были предоставлены спортивно-физкультурные услуги.	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Рассмотрим более подробно бюджет проекта «Создание социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ»;

#### 1. Оплата труда:

##### 1.1 Оплата труда штатных работников:

Комментарий: Президент – x \* x руб.\* x меропр.\*4 квартала = x руб. - Присутствие, выступление, приветственная речь участникам проекта на семинарах, мастер-классах, открытие, закрытие, награждение ценными призами победителей в праздничных и соревновательных мероприятиях.

Комментарий: Инструктор по пилатесу г. Красноярск – x \* 12 месяцев = x руб. - Проведение занятий по пилатесу три раза в неделю с группой до 30 человек-возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

Комментарий: Инструктор по скандинавской ходьбе г. Красноярск – x \* 12 месяцев = x руб. - занятия скандинавской ходьбой на о. Татышева г. Красноярск раз в неделю с группой до 30 человек-возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

1.2 Выплаты физическим лицам за оказание ими услуг (выполнение работ) по гражданско-правовым договорам:

Комментарий: Инструктор по пилатесу с. Богучаны - x \* 12 месяцев = x руб. - занятия пилатесом в с. Богучаны с группой до 30 человек - возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

Комментарий: Тренер-психолог - x \* 12 месяцев = x руб. - занятия по психологической направленности и самовосстановлению организма с группой

до 25 человек-в возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

Комментарий: Преподаватель основ физической культуры и здорового образа жизни, экологического туризма -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб. - занятия направлены на формирование культуры ЗОЖ, на закрепление основ и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, пропаганду экологического туризма (с точки зрения внимательного и бережного отношения к своему здоровью посредством занятия туризмом в Красноярском крае) с группой до 25 человек-в возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

Комментарий: Консультант по здоровому питанию -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб. - занятия по пропаганде и культуре здорового и правильного питания с группой до 25 человек-в возраст от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченными людьми.

Комментарий: Врач УЗИ -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб. - обследование организма на аппарате УЗИ до 112 членов клуба в возрасте от 55 до 75 лет, с легкой степенью инвалидности, малообеспеченных людей.

Комментарий: Специалист по связям -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб. - публикации информации о всех мероприятиях проекта в соцсетях семинаров, мастер-классов, Дней здоровья), на сайте Академии, написание статей в городские газеты, работа со средствами массовой информации-телеканалами "СТС-Прима", "Енисей Регион", "Афоново" и другие.

Комментарий: Администратор -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб. - информационное сопровождение психологических семинаров, мастер-классов, организационное проведение празднично-спортивных мероприятий для участников проекта, привлечение краевых средств массовой информации к мероприятиям проекта и другие информационно-организационные мероприятия.

### 1.3 Страховые взносы:

Комментарий: Страховые взносы с выплат штатным работникам -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб.; Страховые взносы с выплат физическим лицам по гражданско-правовым договорам -  $x * 12$  месяцев =  $x$  руб.

## 2. Командировочные расходы:

- г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край – 2 командировки – инструктор по пилатесу в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия в спортивных мероприятиях района) / проездные билеты.

Комментарий: проездные билеты -2 команд.\*2билета\*1 чел. \*1300руб. =5200руб., проживание в гостинице с. Богучаны - 2 команд.\*1 чел.\*2дня \*1800 руб.=7200 руб., суточные - 2команд. \* 1чел. \* 2 дня \* 700руб. = 2800руб.;

г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край - 2 командировки инструктор Пилатес в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия в спортивных мероприятиях района) / проживание - 7 200,00;

Комментарий: проездные билеты - 2 команд. \* 2билета \* 1 чел. \* 1300руб. = 5200руб., проживание в гостинице с. Богучаны -2 команд. \* 1чел. \* 2 дня \* 1800руб. = 7200руб., суточные - 2команд. \* 1чел. \* 2 дня \* 700руб. = 2800 руб.

Г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край 2 командировки инструктор по пилатесу в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия в спортивных мероприятиях района) / суточные - 2 800,00;

Комментарий: проездные билеты - 2 команд. \*2 билета \* 1 чл. 1300 руб. = 5200 руб., проживание в гостинице с. Богучаны - 2команд. \* 1чел. \* 2 дня\*1800руб.=7200руб., суточные- 2 команд. \* 1чел. \* 2 дня \* 700руб. =2 800руб.

3. Офисные расходы (аренда нежилого помещения, коммунальные услуги, услуги связи, услуги банков, электронный документооборот, почтовые услуги, компьютерное оборудование и программное обеспечение(включая справочные информационные системы, бухгалтерское программное обеспечение), канцтовары и расходные материалы):

Аренда Большого зала для занятий ЛФК 2 групп здоровья – пн., чт.  
Комментарий: Аренда Большого зала для занятий ЛФК : 1200 кв.м. \*5,24 руб. /  
кв. м. \* 2 часа \* 4нед. \* 12мес. = 603 648 руб.

Аренда Среднего зала для занятий ЛФК для занятий 1 группы здоровья -  
вт., пт.

Комментарий: Аренда Среднего зала для занятий ЛФК: 400 кв.  
м.\*5,24руб / кв. м.\*2 часа\*4 нед.\*12 мес.=201216,38 руб.

Аренда Зала № 0-30 (№3) для занятий пилатесом 1группа - пн., ср.

Комментарий: Аренда Зала № 0-30 (№3) для занятий пилатесом: 260 кв.  
м.\*5,24 руб. / кв. м.\*2 часа \* 4 нед. \* 12 мес.=130790 руб.

Аренда конференц-зала в здании Академии для семинаров,  
мастер-классов по психологии, здоровому питанию.

Комментарий: Аренда конференц-зала в здании Академии для  
семинаров, мастер-классов: 30 м.\*5,24 руб. / кв. м. \* 2 часа \* 4нед. \* 12  
мес.=15092 руб.

Услуги аппарата УЗИ для проведения обследования членов клуба  
"Здоровье без границ".

Комментарий: Услуги аппарата УЗИ (средняя цена за 1обследование - 650  
руб.\*2 раза в нед.\*4 нед.\*12 мес.)=18000 руб.

Цветной принтер Canon для печати листовок, малых методичек и так  
далее.

Комментарий: Компьютерное оборудование: цветной принтер для печати  
листовок, малых методичек, информационно-справочной литературы  
г. Красноярск - 34490 руб.

CD-магнитола SUPRA для проигрывания дисков.

Комментарий: приобретение CD-магнитолы SUPRA для проигрывания  
дисков (для групп ЛФК и Пилатес г. Красноярск, с. Богучаны)  
Расходные материалы для обследования на аппарате УЗИ.

Комментарий: приобретение расходных материалов для УЗИ г. Красноярск (гель для УЗИ 5л \* 2 шт. \* 800 руб. = 8000 руб.: однородная простынь в рулоне (100шт) – 540 руб. \* 3 = 1620 руб. Бумага формат Ф4 (500л).

Комментарий: приобретение канцтоваров: Бумага формат Ф4 (500л) - 90руб. / пач. \* 20 пач.=3800 руб.

Аренда спортивного зала. - Богучаны для занятий пилатесом 1 группа - пн., ср., пт.

Комментарий: Аренда спортивного зала с. Богучаны для занятий пилатесом 1 группа.

4. Приобретение, аренда специализированного оборудования, инвентаря и сопутствующие материалы:

Коврики для Пилатеса (г. Красноярск, с. Богучаны)

Комментарий: приобретение Ковриков для занятий пилатесом (г. Красноярск – 30 шт., с. Богучаны-10 шт.) – 40 шт. \* 1390 руб. = 55600 руб.

Гантели 1кг (г .Красноярск, с. Богучаны)

Комментарий: приобретение гантелей 1кг для занятий пилатесом (г. Красноярск - 60шт., с. Богучаны – 20 шт.) – 80 шт .\* 250 руб. = 20000 руб.

Фитбол (большой мяч) для фитнеса

Комментарий: приобретение Фитбола (большой мяч) для фитнеса (г. Красноярск – 30 шт., с. Богучаны - 10шт.) 40 шт. \* 2490 руб. = 99600 руб.

Минибол для фитнеса (маленький мяч)

Комментарий: приобретение Минибола для фитнеса (маленький мяч) г. Красноярск – 30 шт., с. Богучаны – 10 шт.) – 40 шт. \* 100 руб. = 4000 руб.

Палки для скандинавской ходьбы (г. Красноярск)

Комментарий: приобретение Палок для скандинавской ходьбы (г. Красноярск) – 30 шт. \* 1590 руб. = 47700 руб.

6. Оплата юридических, информационных, консультационных услуг и иные аналогичные расходы

Юридические услуги: консультации по гражданско-правовым вопросам

Комментарий: Юридические услуги: консультации по мероприятиям проекта,

оказываемые партнером проекта Красноярской краевой организации Российского профсоюза работников культуры 1 конс. \* 4нед. \* 375 руб. \* 12 мес.=18000 руб.

#### Рекламный видеоролик

Комментарий: Изготовление рекламного видеоролика – 16000 руб.

#### Рекламный баннер

Комментарий: Размещение рекламного баннера – 25000 руб.

#### 7. Расходы на проведение мероприятий

Оформление логотипа и оформление спортивно / праздничных мероприятий.

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): Оформление логотипа и оформление спортивно / праздничных мероприятий – 29400 руб. партнер ООО "Знак". Изготовление благодарственных писем в рамке с логотипом проекта.

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): Изготовление благодарственных писем в рамке с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 100шт \* 220 руб.=22000 руб.

Изготовление пакета формата А4 с логотипом проекта «Здоровье без границ».

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4 раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление пакета формата А4 с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 1000 шт. (стандарт) \* 3 руб. = 3000 руб. Изготовление блокнота с логотипом проекта «Здоровье без границ».

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление блокнота с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 150 шт. \*

110 руб. = 16500 руб. Изготовление календарей с логотипом проекта «Здоровье без границ»

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление календарей с логотипом проекта «Здоровье без границ» 150шт. \* 165 руб. = 24750 руб. Изготовление повязки на голову для фитнеса с логотипом проекта «Здоровье без границ».

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья- 4раза в год( для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление повязки на голову для фитнеса с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 150шт \* 120руб = 18000руб. Приобретение футболок с логотипом проекта «Здоровье без границ»

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): приобретение футболок с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 150шт. \* 500руб. = 75000 руб. Приобретение полотенец (маленькие) с логотипом проекта «Здоровье без границ».

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): приобретение полотенец (маленькие) с логотипом проекта «Здоровье без границ» - 150шт. \* 190 руб. = 28500 руб. Изготовление поощрительной фотокниги с логотипом проекта «Здоровье без границ».

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление поощрительной фотокниги с логотипом проекта «Здоровье без границ» для самых активных участников - 20шт. \* 880руб = 17600р руб. Призы для победителей конкурсов, соревновательных мероприятий -1,2,3 место.

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья- 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): - призы для победителей конкурсов, соревновательных мероприятий- 1,2,3 место - 4

меропр. \* 3 призера \*4000руб \* 2 территории (г. Красноярск, с. Богучаны) = 96000 руб.

#### Изготовление фотографий для выставок

Комментарий: Организационно-методический и поощрительный фонд на Дни здоровья - 4раза в год (для г. Красноярска и Богучанского района): изготовление фотографий для выставок-печать с цифрового носителя (NORITSU матовая бумага размер 20 \* 30) -100 шт.\*2 территории (г. Красноярск, с. Богучаны) \* 60 руб. = 12000 руб. Аренда Большого зала для проведения Дней здоровья (спортивно-праздничных мероприятий)

Комментарий: Аренда Большого зала для проведения Дней здоровья (спортивно-праздничных мероприятий) : 1200 кв. м.\*5,24 руб. / кв. м. \* 3 часа \*1 раз в кв. \* 4 квартала = 75456 руб. С. Богучаны - г. Красноярск (2 командировки – инструктор по Пилатесу - в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях) / проездные билеты.

Комментарий: с. Богучаны-г. Красноярск (2 командировки - инструктор по Пилатесу - в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях): С. Богучаны/г. Красноярск - г. Красноярск /с. Богучаны – проездные билеты - 2 команд. \* 2 билета \* 1 чел. \* 1300руб. = 5200руб., проживание в гостинице г. Красноярск -2 команд.\*1 чел.\*2 дня\*2500 руб.=10000 руб., суточные – 2 команд. \*1 чел. \* 2 дня \* 700 руб. = 2800 руб. Богучаны - г. Красноярск (2 командировки - инструктор по Пилатесу - в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях) / проживание.

Комментарий: С. Богучаны - г. Красноярск (2 командировки - инструктор по пилатесу - в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях): С. Богучаны/г. Красноярск – г. Красноярск / с. Богучаны – проездные билеты - 2 команд. \* 2 билета \*1 чел. \* 1300 руб. = 5200 руб., проживание в гостинице г. Красноярск -2 команд.\* 1 чел. 2 дня \* 2500руб. = 10000 руб., суточные – 2 команд. \*1 чел. \* 2 дня \* 700 руб.

= 2800 руб. С. Богучаны-г. Красноярск ( 2 командировки - инструктор по пилатесу - в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях) / суточные.

Комментарий: С. Богучаны - г. Красноярск (2 командировки - инструктор по Пилатесу-в целях обучения, обмена опытом, практических занятий, участие в мероприятиях): С. Богучаны / г. Красноярск - г. Красноярск / с. Богучаны – проездные билеты - 2 команд. \* 2билета \* 1 чел. \* 1300 руб. =5200 руб., проживание в гостинице г. Красноярск - 2 команд. \* 1 чел. \*2 дня \* 2500 руб. = 10000 руб., суточные - 2команд. \* 1чел. \*2 дня\* 700 руб .= 2800руб.  
г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край (2 командировки психолог, консультант по здоровому питанию в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия в спортивных мероприятиях района) / проездные билеты.

Комментарий: г. Красноярск/с. Богучаны - с. Богучаны /г. Красноярск: проездные билеты -2 команд. \* 2 билета \* 2 чел. \* 1300 руб. = 10400 руб. проживание в гостинице с. Богучаны -2 команд.\*2 чел. \* 2 дня \* 1800 руб. = 10800 руб., суточные 2 команд. \* 2чел. \* 2 дня \* 700руб. = 4200руб. Г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край (2 командировки психолог, инструктор по пилатесу, консультант по здоровому питанию - в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия спортивных мероприятиях района)/проживание.

Комментарий: г. Красноярск /с. Богучаны - с. Богучаны / г. Красноярск: проездные билеты - 2 команд. \* 2билет \* 2чел. \* 1300 руб. =10400 руб., проживание в гостинице с. Богучаны - 2команд. \* 2чел. \* 2 дня \* 1800руб. = 10800руб.,суточные- 2 команд. \* 2чел. \*2 дня \* 700руб. = 4200 руб.  
г. Красноярск – с. Богучаны Красноярский край (командировки психолог-инструктор по Пилатесу, консультант по здоровому питанию - в целях обмена опытом, проведения семинаров, участия в спортивных мероприятиях района) / суточные.

Комментарий: г. Красноярск/с. Богучаны - с. Богучаны /г. Красноярск: проездные билеты -2 команд. \* 2 билета \* 2 чел. \*1300 руб. =10400 руб., проживание в гостинице с. Богучаны -2 команд. \* 2 чел. \* 2 дня \* 1800 руб.= 10800 руб., суточные - 2команд. \* 2чел. \* 2 дня \* 700 руб.= 4200 руб.  
8. Издательские, полиграфические и сопутствующие расходы  
Разработкаоформлениеинформационносправочногоматериала.

Комментарий: разработка и оформление информационно-справочного материала – 5200 руб. партнером проекта ООО "Знак". Изготовление плаката информационного.

Комментарий: Полиграфические расходы: изготовление плаката информационного 10 шт. \* 50 руб. = 500 руб. для проведения и оповещения празднично-спортивных мероприятий, мастер-классов. Изготовление Дневников здоровья.

Комментарий: Полиграфические расходы: изготовление Дневников здоровья для контроля самочувствия членам социального клуба -150 шт. \* 90 руб. (24листа) = 13500 руб. Изготовление видов информационно-справочного материала.

Комментарий: Полиграфические расходы: 4 вида информационно-справочного материала – 3 \* 150 шт. \* 90 руб. = 40500 руб.: - «Пилатес с пользой»; - «Здоровое питание с удовольствием!»; - «Экологический туризм Сибирского края»; «Психологическое самовосстановление и саморегуляция» для спортивных мероприятий, семинаров, мастер-классов.

Запрашиваемая сумма гранта - 1 374 641,00 рубль.

В завершении каждого отчетного периода, указанного в графике отчетности и платежей по гранту, представленном в таблице 3.2 Грантополучатель обязан представить Грантодателю отчетность, состоящую из аналитического и финансового отчетов, соответствующих определенным требованиям, в срок, указанный в графике отчетности и платежей по гранту.

Таблица 3.2 – Приложение № 3 к договору о предоставлении гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 17-2-009789

Размер платежа по гранту, руб.	Отчетный период	Срок представления отчётности
853 304,60	01.12.2017 - 30.04.2018	не позднее 10.05.2018
279 163,68	01.05.2018 - 31.08.2018	не позднее 10.09.2018
242 172,72	01.09.2018 - 30.11.2018	не позднее 10.12.2018

### **3.2 Социальная значимость проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»**

Многочисленными исследованиями доказано, что в результате оздоровительных мероприятий, в которых используется физическая нагрузка, повышаются иммунная функция организма, пролонгируется активное состояние, физическая и умственная работоспособность, а также улучшается настроение. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении физических упражнений улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций. Весьма значимы психологическая разгрузка и зарядка, которые дают занятия оздоровительными физическими упражнениями [2].

Прежде всего, социальная значимость заключается в улучшении качества физического и эмоционального состояния человека, которые являются залогом долголетия и трудоспособности, особенно для такой категории населения, как пожилые люди, люди с ограниченными возможностями. Физкультурно-

оздоровительный проект показал высокие качественные результаты на протяжении своей деятельности, которые отражены ниже.

Решаемая задача: 1. Вовлечение людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей в систематические занятия физической культуры посредством создания двух студий Пилатеса, занятиями скандинавской ходьбой, занятиями лечебной физкультурой в трех группах здоровья.

Мероприятие 1: Занятия в 2 - х группах здоровья - 2 раза в неделю: пн, чт. в зале № 1 - 27 (Большой зал) Академии борьбы; занятие в 1-ой группе здоровья - 2 раза в неделю: вт, пт. в зале № 1 - 17 (Средний зал) Академии борьбы.

Полученный результат: 3 группы по 30 человек - Произошло улучшение физического здоровья и самочувствия, качества и продолжительности жизни, позитивное общение в коллективе.

Мероприятие 2: Занятия по методике Пилатес - 3 раза в неделю: пн, ср, пт. в зале № 0 – 30 (Малый зал) Академии борьбы г. Красноярск, спортивный зал с. Богучаны.

Полученный результат: 2 группы по 30 человек - В результате реабилитации и восстановления организма у участников клуба произошло заметное улучшение состояния опорно-двигательной функции, оздоровление позвоночника и суставов. Лечение и профилактика данной методикой разных видов травм без ударной нагрузки заинтересовало большее количество людей.

Мероприятие 3: Скандинавская ходьба-1раз в неделю: вс - на острове Татышева г. Красноярск.

Полученный результат: 1 группа 30 человек - Произошло улучшение общего самочувствия участников проекта, восстановление и укрепление здоровья на свежем воздухе. В процессе ходьбы нагружалось до 90% всех мышц — плечи, спина и пресс. Соответственно, укрепился опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Повысился иммунитет, что в несколько раз должно снизить риск развития онкологических заболеваний.

Решаемая задача: 2. Пропаганда культуры здорового образа жизни, сбалансированного питания, экологического туризма на основе бережного отношения к своему здоровью для людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей посредством организации мастер-классов, бесед и презентаций.

Мероприятие 1: Семинары и мастер-классы по культуре здорового питания: пн. – конференц - зал в здании Академии борьбы г. Красноярск.

Полученный результат: 1 группа 25 человек - Занятия были направлены на укрепление здоровья посредством выбора правильного питания, что вызвало активный интерес и обсуждения у участников клуба.

Мероприятие 2: Семинары по основам физической культуры, ЗОЖ, экологическому (здоровому) туризму-1 раз в неделю - вт. в конференц-зале в здании Академии борьбы г. Красноярск.

Полученный результат: 1 группа 25 человек - Занятия были направлены на формирование культуры здорового образа жизни, на закрепление основ и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, пропаганду

экологического туризма (с точки зрения внимательного и бережного отношения к своему здоровью посредством занятия туризмом в Красноярском крае). Участники клуба начали заниматься пешими прогулками в Заповедник «Столбы».

Решаемая задача: 3. Помощь в наблюдении за состоянием здоровья для людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей посредством обследования организма на аппарате УЗИ, контроля за самочувствием (ведение дневников Здоровья).

Мероприятие 1: Обследование организма на аппарате УЗИ - 2 раза в неделю вт., чт. в медико-восстановительном центре Академии борьбы г. Красноярск, контроль самочувствия (дневники Здоровья).

Полученный результат: 112 человек / год – Было проведено обследование органов на аппарате УЗИ врачом ультразвуковой диагностики Академии борьбы, которые в некоторых случаях способствовали предотвращению и профилактике заболеваний.

Решаемая задача: 4. Восстановление психоэмоционального состояния людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей с помощью формирования навыков саморегуляции и самовосстановления, позитивного настроя.

Мероприятие 1: Психологический тренинг - 1 раз в неделю: спр. – конференц - зал в здании Академии борьбы г. Красноярск.

Полученный результат: 1 группа 25 человек - Занятия способствовали приобретению умения и навыков сохранения и укрепления психического здоровья человека через овладение ими способами психической саморегуляции. Участники проекта стали активнее, позитивнее, улучшился эмоциональный настрой.

Решаемая задача: 5. Вовлечение людей пожилого возраста, людей с ограниченными возможностями, из малообеспеченных семей в мероприятия спортивно-оздоровительного досуга (соревнования, турниры, эстафеты, спортивные праздники, конкурсы, спортивные встречи, тренинги).

Мероприятие 1: Дни здоровья - 1 раз в квартал в Большом зале Академии борьбы (мастер - классы по здоровому питанию, психологической разгрузке, спортивно – соревновательные: эстафеты, конкурсы, призы, информационно - раздаточный материал);

Мероприятие 2: Физкультурно - оздоровительный фестиваль ко Дню физкультурника на о. Татышева г. Красноярск, на стадионе «Ангара» с. Богучаны (спортивно - соревновательная площадка - лето 2018г.);

Мероприятие 3: Фотовыставки достижений проекта "Здоровье без границ".

Полученный результат: До 150 человек. Участники проекта активно принимали участие в массово-оздоровительных мероприятиях, У людей

появилось стремление к активному и позитивному образу жизни, хорошему настроению и прекрасному самочувствию.

Как в начале, так и в конце реализации проекта был проведен метод эмпирического исследования – анкетирование, основанное на опросе участников социально – оздоровительного клуба «Здоровье без границ». Анкетирование производилось групповым и индивидуальным методом очным путем. Общая выборка составила 150 человек.

Анкета имела определенную форму, где основными элементами были вопросы, касающиеся улучшения или ухудшения физического здоровья, психологического настроя и оценка качества жизни. Также было проведено исследование - от каких факторов зависят систематические занятия физической культурой и спортом для человека пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями. Является ли инвалидность (легкая степень) сдерживающим фактом для занятий физической культурой? Пример анкеты приведен на рисунке 3.2.

**АНКЕТА УЧАСТНИКА СОЦИАЛЬНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»**

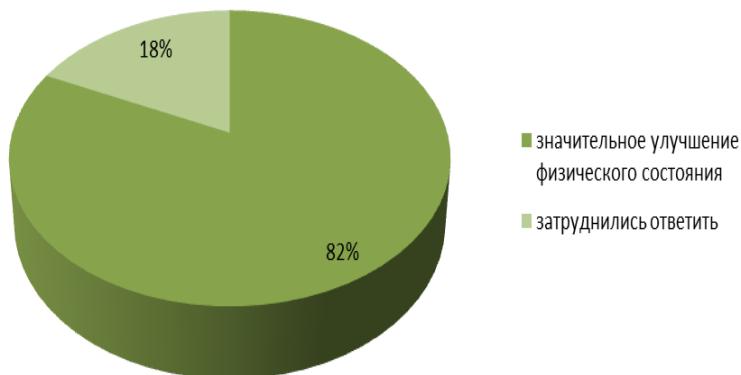
1. Фамилия,имя,отчество \_\_\_\_\_
2. Число,месяц,год рождения \_\_\_\_\_
3. Полных лет \_\_\_\_\_
4. Район проживания в г.Красноярске \_\_\_\_\_
5. Образование \_\_\_\_\_
6. Инвалидность \_\_\_\_\_
7. От какого фактора зависят систематические занятия физкультурой именно для Вас \_\_\_\_\_
8. Цель, с которой пришли в проект \_\_\_\_\_
9. Что Вас беспокоит в состоянии Вашего физического здоровья \_\_\_\_\_
10. Есть ли у Вас проблемы в плане психологического здоровья \_\_\_\_\_
11. Ожидаемый результат от занятий \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 12.Произошло ли улучшение в состоянии здоровья \_\_\_\_\_
- 13.Как Вы оцениваете качество своей жизни до и после проекта \_\_\_\_\_

\*Согласен(на) на обработку персональных данных

**Рисунок 3.2 – Анкета участника социально-оздоровительного проекта физической культуры «Здоровье без границ»**

Как в начале, так и в конце реализации проекта был проведен метод эмпирического исследования – анкетирование, основанное на опросе участников социально – оздоровительного клуба «Здоровье без границ». Анкетирование производилось групповым и индивидуальным методом очным путем. Общая выборка составила 150 человек. Данные представлены на рисунке 3.3.

### **Изменение физического состояния респондентов в ходе реализации проекта**



**Рисунок 3.3 – Изменение физического состояния в ходе реализации проекта, по мнению респондентов**

Анкетирование показало, что после завершения проекта у 123 (82%) его участников из выборки 150 человек наблюдалось значительное улучшение физического состояния. В результате занятий пилатесом у участниц у участниц клуба произошло заметное улучшение состояния опорно-двигательной функции, оздоровление позвоночника и суставов. Лечение и профилактика этой методикой разных видов травм без ударной нагрузки заинтересовало много людей, большое пожелание участниц - продолжать дальнейшие занятия. В результате занятий скандинавской ходьбой произошло улучшение общего самочувствия участников, восстановление и укрепление здоровья на свежем воздухе. В процессе ходьбы загружалось 90% всех мышц — плечи, спина и пресс. Укрепился опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, произошло улучшение показателей сердечно - сосудистой системы. Повысился иммунитет и стали легче переносится физические нагрузки на организм. Также, занятия ЛФК способствовали улучшению физического здоровья и самочувствия, позитивное общение в коллективе благотворно действовало на участниц проекта.

Многие участницы клуба признавались, что с возрастом усугубляются негативные изменения в характере. Происходит это в результате ослабления внутреннего контроля над реакциями. Поэтому большинство непривлекательных черт, которые удавалось раньше скрывать или маскировать, выходят на поверхность. После проведения занятий и семинаров тренер-психолога также наблюдалось улучшение психоэмоционального фона у людей, на что явно указывают результаты анкетирования – из 150 опрошенных респондентов 147 (98%) человек чувствовали позитивный настрой и доброжелательное настроение. Данные опроса представлены на рисунке 3.4.

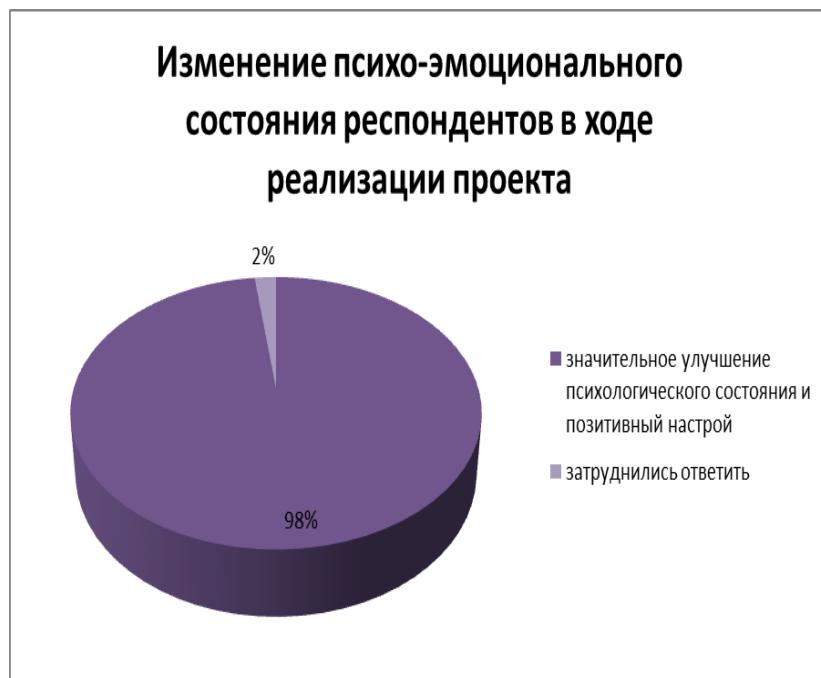


Рисунок 3.4 – Изменение психо - эмоционального состояния в ходе реализации проекта, по мнению респондентов

Занятия по психологии способствовали приобретению умения и навыков сохранения и укрепления психического здоровья через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов. Очень заинтересовали участниц клуба занятия по здоровому питанию, они были направлены на укрепление здоровья посредством выбора правильного

питания, экологически чистых и полезных продуктов, а также направлены на изучение правильного режима питания и распорядка дня.

В результате опроса на основе анкет также выявлено, что систематические занятия физической культурой, различными спортивными мероприятиями и другими активным досугом для маломобильной категории населения в первую очередь зависят от шаговой доступности спортивного сооружения – 79 (53%) человек, затем следует в целях укрепления здоровья и продолжительности жизни – 47 (31%) человек из общего количества выборки 150. Отсутствие или наличие инвалидности, считают 18 (12%) опрошенных респондентов влияют на занятия физической культурой. В наименьшей степени, считают участники проекта, зависимость систематическими занятиями спортом подвластна возрастным ограничениям – 6 (4%) человек из 150 опрошенных. Данные опроса представлены на рисунке 3.5.

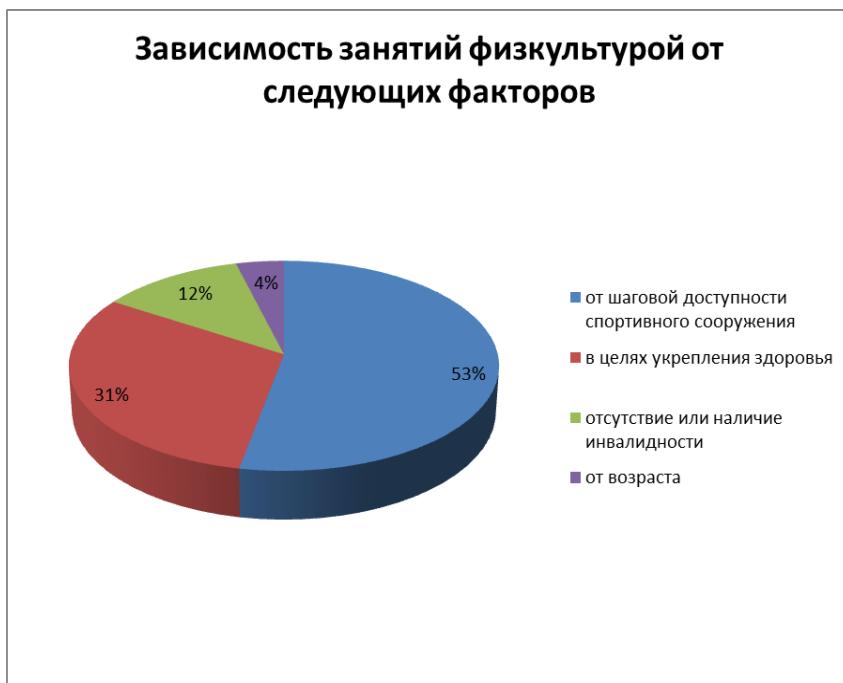


Рисунок 3.5 – Зависимость занятиями физической культурой от различных факторов по мнению респондентов

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. В первой главе проведен анализ специфики предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для маломобильной категории населения, в том числе на территориях развитых спортивных инфраструктур. В рамках движения «Спорт для всех», а также руководствуясь приоритетными направлениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Президент КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили», утвердил приказом от 02.10.2017года № 131-п создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ» для маломобильной категории населения города на базе регионального центра спортивной подготовки. Для определения сильных и слабых сторон проекта по созданию и реализации клуба физкультурно-оздоровительной направленности для малообеспеченной категории населения был использован Swot – анализ, как инструмент для оценки внешних и внутренних факторов, от которых будет зависеть дальнейшее развитие социального клуба. По результатам SWOT - анализа можно сделать вывод, что преимуществами социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ» является большой ассортимент и хорошее качество предоставляемых услуг для маломобильной категории населения (людей пожилого возраста и ограниченными возможностями), а также хорошая репутация клуба. Также необходимо обратить внимание на то, что наиболее влиятельный и положительный аспект деятельности клуба направлен на реализацию права маломобильной категории граждан, на укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, правильного питания, поддержание и развитие стрессоустойчивого психо-эмоционального состояния. Клуб создан в соответствии с принципом комплексного оздоровления, как физического (с привлечением медицинского обследования организма), так и психологического. Также огромную роль играют мероприятия общей направленности по пропаганде здорового образа жизни - Дни Здоровья,

соревновательные мероприятия, конкурсы, выставка достижений, акции, беседы. Ожидаемый результат от работы клуба: заинтересовать большее количество людей во внимательном отношении к своему здоровью, физическому и психологическому оздоровлению организма в целом.

К наиболее слабым сторонам деятельности клуба относятся отсутствие специализированных помещений для данной категории населения и небольшой опыт оказания услуг. Наиболее опасными угрозами являются малодоступность данной категории граждан к развитой спортивной инфраструктуре, что в свою очередь может в достаточной мере повлиять на спрос.

2. КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» является одним из ведущих спортивных Учреждений г. Красноярска и осуществляющим свою деятельность в области развития на территории Красноярского края следующих видов спорта: спортивная борьба, включающая в себя дисциплины: вольная борьба, вольная борьба среди женщин, греко-римская борьба; дзюдо; самбо.

Выполнение государственного задания полностью субсидируется из краевого бюджета. Анализ устойчивого финансового положения, наличие специализированного спортивного инвентаря и оборудования Учреждения позволяет создать соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом для людей пожилого возраста, с ограниченными возможностями и малообеспеченной категории населения города. Также, для создания социально - оздоровительного клуба и реализации проекта существуют все необходимые ресурсы для активного использования спортивных залов на базе Учреждения для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-соревновательных мероприятий, а также мероприятий, направленных на укрепление устойчивого психо-эмоционального фона у людей пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями и малообеспеченной категории населения.

3. Основная идея проекта направлена на реализацию права малообеспеченной категории граждан, людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями (легкая степень

инвалидности) на укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, правильного питания, поддержание и развитие стрессо - устойчивого психо-эмоционального состояния. Также на примере создания социально-оздоровительного клуба «Здоровье без границ» привлекается внимание спортивных учреждений города Красноярска и муниципалитетов Красноярского края к проблеме малодоступности развитой спортивной инфраструктуры для данной категории граждан и оказанию практической помощи в содействии занятиями физической культурой и спортом. Проект построен в соответствии с принципом комплексного оздоровления, как физического (с привлечением медицинского обследования организма), так и психологического. Форма проведения:

1. Психологический тренинг;
2. Занятия в группах здоровья;
3. Занятия по методике Пилатес;
4. Скандинавская ходьба;
5. Услуги медико-восстановительного центра: обследование на аппарате ультра-звуковой диагностики, контроль самочувствия;
6. Семинары по формированию культуры здорового питания;
7. Семинары по основам физической культуры, здоровому образу жизни, экологическому (здравому) туризму;
8. Мероприятия общей направленности по пропаганде здорового образа жизни - Дни Здоровья, соревновательные мероприятия, конкурсы, выставка достижений проекта, акции, беседы.

Результат от работы клуба: заинтересовать большее количество людей во внимательном отношении к своему здоровью, физическому и психологическому оздоровлению организма в целом.

4, В ходе реализации проекта, безусловно, произошло улучшение показателей физического состояния и активности участниц спортивно-оздоровительного клуба. У них повысилась самооценка в плане того, что они не забыты государством - у многих участниц появилось желание принимать

активное участие в общественной деятельности, в жизни города. Произошло улучшение показателей психологического и эмоционального состояния. Люди заинтересовались здоровым образом жизни, стали больше читать на эту тему, появилась потребность в дополнительной информации. Также, завязались новые дружеские отношения, образовались контакты на основе общих интересов. Со слов участников проекта - произошло изменение отношения к ним со стороны членов семьи и их окружения – появился интерес и уважение к человеку, который освоил новое дело и со смыслом проводит свое время. Была, действительно, создана возможность проведения активного досуга и самореализации пожилого человека в плане своего здоровья и позитива. Анкетирование показало, что после завершения проекта у 123 (82%) его участников из выборки 150 человек наблюдалось значительное улучшение физического состояния. После проведения занятий и семинаров тренера-психолога после результатов анкетирования выявлено – из 150 опрошенных респондентов 147 (98%) человек чувствовали позитивный настрой и доброжелательное настроение. Также, в результате опроса на основе анкет определено, что систематические занятия физической культурой для маломобильной категории населения в первую очередь зависят от шаговой доступности спортивного сооружения – 79 (53%) человек, затем следует в целях укрепления здоровья и продолжительности жизни – 47 (31%) человек из общего количества выборки 150. Отсутствие или наличие инвалидности, считают 18 (12%) опрошенных респондентов влияют на занятия физической культурой. В наименьшей степени, считают участники проекта, зависимость систематическими занятиями спортом подвластна возрастным ограничениям – 6 (4%) человек из 150 опрошенных.

На основании вышеизложенного, очевидно, что физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации для маломобильной категории населения. В этой связи актуально:

- активно использовать существующие спортзалы на базе учреждений спортивной инфраструктуры и по месту жительства для проведения физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста, с ограниченными возможностями;
- расширить сеть специализированных клубов и создать комплексные учреждения по одновременному охвату услугами различных категорий населения (пожилые люди, инвалиды, дети и т.д.);
- разработать совместно с органами социального обеспечения и здравоохранения комплекс мер по вовлечению лиц пожилого возраста в активные занятия физической культурой и спортом;
- разработать систему спортивных соревнований среди лиц старшего возраста (ветеранский спорт);
- создавать специальные физкультурно-оздоровительные программы на телевидении.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Агаджанян, Н.А., Тель, Л.З., Циркин, В.И. Физиология человека: учебник (курс лекций) / под.ред. Н.А. Агаджаняна. – СПб: СОТИС, 1998. – 528 с.
2. Агранович, Н. В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте / Агранович Н. В., Анопченко А. С., Агранович В. О. - Фундаментальные исследования, 2014, — № 10 (часть 1). — С. 13–17.
3. Азрамова, Т. Ф., Израак, С. И., Квашук, П. В. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. - М., 2001, - 26 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культ. / Ашмарин Б.А. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978. – 223 с.
5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. / В.В. Бойко – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков [и др.]; под общ. ред Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
7. Биологические и социальные основы физической культуры: пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / сост. В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко. – Минск: БГТУ, 2007. – 66 с.
8. Адаев, Ю.В. Анализ эффективности хозяйственной деятельности предприятий в условиях рынка / Ю.В. Алаев. - М.: Финансы и статистика, 2012. – 26 с.
9. Бовыкин, В.И. Новый менеджмент: управление предприятием на уровне высших стандартов. / В.И. Бовыкин. – М.: Экономика, 2012. – 368 с.

10. Борисов, В. А. Силютина, М. В., Таранина, О. Н. Физическая активность у лиц старших возрастных групп // Молодой ученый. — 2015. — №20. — С. 113-115.
11. Бобров, Н.В Менеджмент / Н.Бобров // Молодежный научно-технический вестник – 2012. – № 2. – С.83-87.
12. Бондаренко В.В. Менеджмент организации / В.В. Бондаренко. – М.: КноРус, 2014. – 222 с.
13. Бурганова, Л.А. Теория управления / Л.А.Бурганова. —М.: Инфра-М, 2014. — 160 с.
14. Большаков, А.С. Современный менеджмент: теория и практика / А.С. Большаков. – СПб: Питер, 2012. – С.15
15. Вандина, О.Г. Качественная модель системы внутреннего контроля на предприятии / О.Г. Вандина // Экономические и гуманитарные науки. – 2012. – № 5.– С. 61-65.
16. Вавилов, П.В. Подбор персонала: важнейшее мероприятие / В. В. Платунов // Эксперт. – 2015. – №5. – С. 54.
17. Ван Хорн, Дж. К. Основы управления финансами: Пер. с англ./ гл. ред. серии Я.В.Соколов - М.: «Финансы и статистика», 2008.- 800 с.
18. Вилькин, Я.Р., Кановец, Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, - 1985. – С. 34-35
19. Вершигора, Е.Е. Менеджмент / Е.Е. Вершигора. - М.: Инфра-М, 2011. – 256 с.
20. Волкова, Н.А. Анализ методов оценки корпоративного управления / Н.А. Волкова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №11. – С. 11-15.
21. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

22. Герчикова, И. Менеджмент / И.Герчикова. - М.: Юнити, 2012. – 501 с.
23. Гордиенко, В.Н. Менеджмент / В.Н.Гордиенко. – М.: Бином, 2011. – 302 с.
24. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 27
25. Гительман, Л.Д. Преобразующий менеджмент: Лидерам реорганизации и консультантам по управлению / Л.Д. Гительман. – М.: Дело, 2012. – 87 с.
26. Давыдовский, Ф.Н. Краткое изложение метода построения матрицы управленческих инноваций в сфере управления персоналом и социально-трудовых отношений / Ф.Н Давыдовский. – СПб: НИУ ИТМО, 2014. – 93с.
27. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 382 с.
28. Кабачкова, А.В. Дмитриева, А.М. Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55–68 лет) — Вестник Томского государственного университета, 2015, № 391. С. 195–201.
29. Карсаевская, Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. / Т.В. Карсаевская. – Ленинград, 1970. – 247с.
30. Кальницкая, И.В. Анализ эффективности управления организацией / И.В. Кальницкая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – №4. – С. 186–190
31. Кабушкин, Н.И. Основы менеджмента / Н.И. Кабушкин. – Минск: БГЭУ, 2010. – 285 с.
32. Китманов, В.А., Китманова, А.А. Адаптация женщин старшего возраста к физическим нагрузкам в комплексных занятиях оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры, 2007, № 8. - С. 5–7.

33. Комаров, В.Ф. Постановка функции организационного развития на предприятии / В.Ф. Комаров // Вестник НГУ. Серия: Социально-экономические науки. – 2012. – №4. – С. 164–179.
34. Кнорринг, В. И. Теория, практика и искусство управления. / В.И. Кнорринг. – М.: Издательство НОРМА, 2011. – 528 с.
35. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью: Вопросы теории / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С.12-14
36. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной физиологии. / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1974, – 223 с.
37. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
38. Медицинский контроль в системе организации занятий по физической подготовке: информ справочник РГОО БФСО «Динамо» / Под общ. ред. Сивец В.И. – Минск, 2007. – 89-102 с.
39. Маслов, Е. В. Управление персоналом предприятия: Учебное пособие. – Москва – Новосибирск: «ИНФРА – М», 2012. – 264 с.
40. Мескон, М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента /Пер. с англ. - М.: Дело, 2012. – С. 305.
41. Минцберг, Г. Структура в кулаке: создание эффективной организации. / Г. Минцберг Пер. с англ. под ред. Ю. Н. Каптуревского. – СПб.: Питер, 2004. – 512 с.
42. Мухамеджанов, У. Ф. Физическая культура в пожилом возрасте // Молодой ученый. — 2016. — №11. — С. 1226-1227.
43. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Мороз, В. В. Парфененков; под общ. ред. В. П. Губы. — М.: Сов. спорт, 2008. — 206 с.

44. Панферова, Н.Н. Финансирование системы управления. / Н.Н. Панферова. // Известия ТулГУ. Тула: Изд-во ТулГУ. – 2009. – № 2. – С. 108-114.
45. Попов, Е.Н. Услуги образования и рынок / Е.Н. Попов // Российский экономический журнал. – 2008. – №6. – С.43-49.
46. Пригожин, А.И. Методы развития организаций. / А.И. Пригожин. – М.: МЦФЭР, 2009. – 271 с.
47. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. / И.И. Переверзин. – М.: « Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
48. Солянникова, С. П. Оценка эффективности финансового обеспечения государственных и муниципальных услуг в Российской Федерации / С. П. Солянникова // Oeconomia, aerarium, jus. – 2012. – № 4-5. – С.36-41.
49. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: в 2 т. 2 т.: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / редкол.: Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 255 с.
50. Трофимова Л.А., Трофимов В.В. Управленческие решения (методы принятия и реализации): – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011, 190 с.
51. Физкультура и спорт: Информационный Бюллетень №3. – Мн, 2002. –61-65 с.
52. Финогенов, П.Н. Анализ исполнения сметы расходов бюджетного учреждения. Учебник. – М.: Юнити, 2009. – 168с.
53. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура.- Мн.: Тесей, 2003, - 58 с.
54. Харитонов, Д.Я., Утяшова, О.В. Финансирование системы / Д.Я. Харитонов, О.В. Утяшова // Финансы и кредит. – 2010. – №27 – С. 35-39.
55. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

56. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2005, - 254 с.
57. Чернова, А.В. Инновации в системе управления // Философия и культура. - 2012. - 5. - С. 91 – 95
58. Юдахаева, Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. / Л.В. Юдахаева // Практика медицины // Ежегодник, М.: Медицина – 1983, С. 34-36
59. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег. – Минск.: Полымя, 1985, - 26 с.
60. Волкова Н.А. анализ методов оценки корпоративного управления. [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: <http://research-journal.org/2016/analiz-metodov-ocenki-korporativnogo-upravleniya-predpriyatiya-v-rossijskoj-praktike/>
61. Костригин, А.А. Характеристики менеджмента и организационной культуры [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http://enotabene.ru/pp/article\\_13878.html](http://enotabene.ru/pp/article_13878.html)
62. КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили»– [Электронный ресурс]: сайт. - Режим доступа: <http://www.akwrest.ru/>
63. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
64. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
65. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс]: приказ

министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

66. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: приказ министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

67. Утвержденная программа развития на 2016-2018 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.akwrest.ru/.ru/uploads/doc/programma-razvitiya-maoudod-sdjusshor-krasnojarsk-na-2014-2018-gody.pdf>

68. Устав КГАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили» [Электронный ресурс]: устав. – Режим доступа: <http://www.akwrest.ru/.ru/uploads/doc/ustav-maudo-sdjusshor-krasnojarsk-ot-17.11.2015.pdf>

# ПРИЛОЖЕНИЕ А

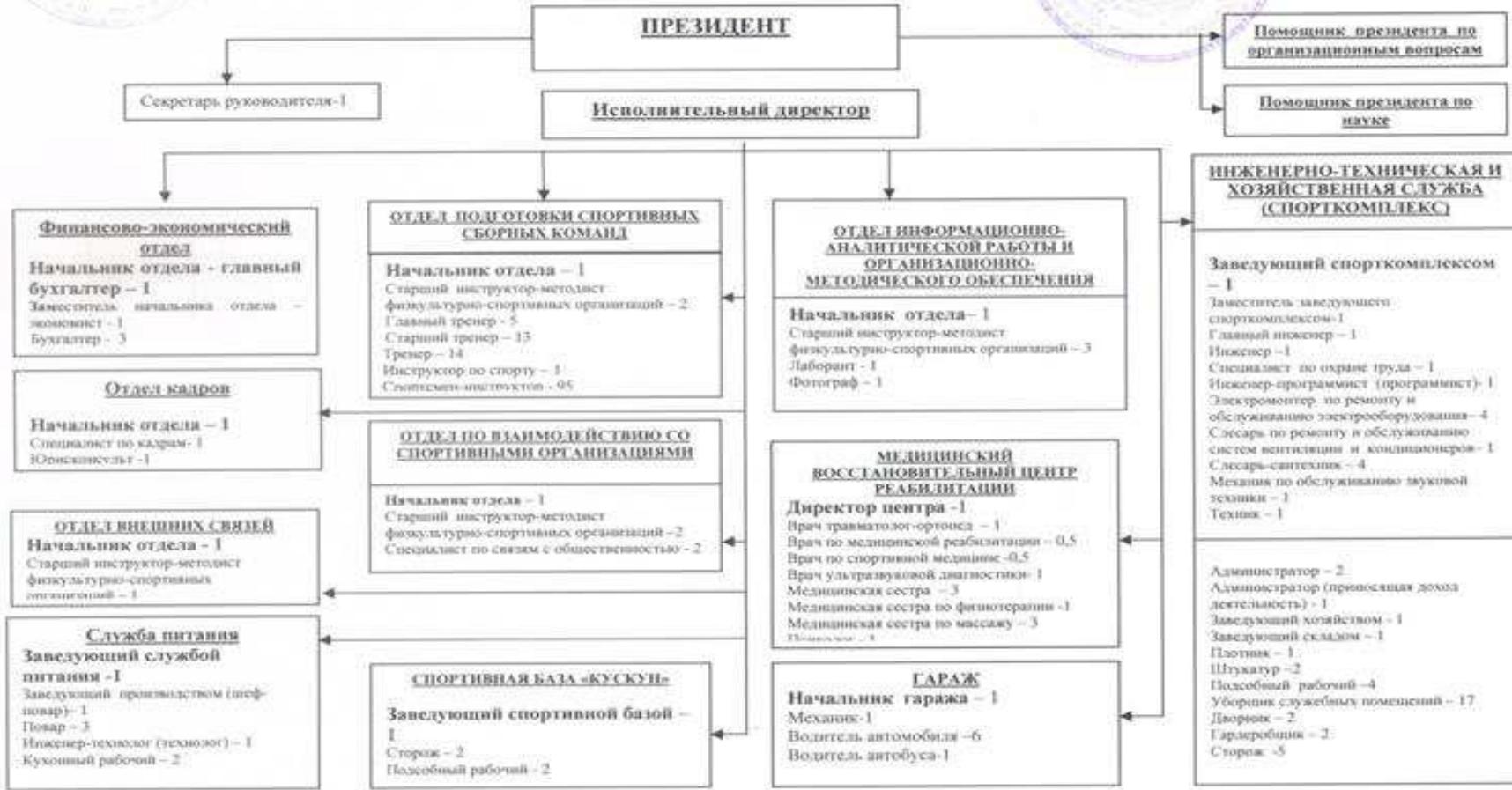
Исподвижной документ Министра спорта Красноярского края

С.И. Алексеев

Президент ФЛАУ «РЦСП «Академия борьбы имени Д.Г. Миндзашвили»

Д.Г. Миндзашвили

Организационная структура (штат 246 -из них 245 бюджетных единиц)  
краевого государственного автономного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки «Академия борьбы имени Д.Г. Миндзашвили» 01.01.201



# УСТАВ ПРОЕКТА

«Создание социально -  
оздоровительного клуба  
физической культуры «Здоровье  
без границ»

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
**ЗНАК**

Паспорт №  
996

Дизайн выполнен  
Горчилова Наталья

Дата  
март, 2018

БУКЛЕТ В НАМОТКУ



Путь к файлу:	L:/A/Академия борьбы им. Миндианишили/буклет здоровье без границ
Размер:	210 x 297 /дообрезной, мм 214 x 301
Красочность:	4+4 (CMYK)

Паспортный макет проверен Заказчиком на предмет отсутствия в нем грамматических, пунктуационных и стилистических ошибок. Заказчик согласен, что вся ответственность за ошибки и неточности, выявленные после утверждения настоящего макета в полном объеме возлагается на Заказчика.  
В печать принимаются только согласованные макеты.  
После согласования макета претензии к типографии не принимаются.

Заказчик или ответственный лицо / специалист отдела продаж: \_\_\_\_\_ дата: \_\_\_\_\_

Время работы 2ч

Вычитка корректора  
□ да  нет

Подпись корректора

## Наименование проекта

- Разработка и реализация проекта «Создание социально-оздоровительного клуба физической культуры «Здоровье без границ»



# **РИСКИ**

- Финансовый риск (несвоевременное финансирование мероприятия)
- Объектовый риск (неподготовленность объекта к некоторым физкультурно-спортивным мероприятиям)

# ТРОЙСТВЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

- ЦЕЛЬ:

Разработка и осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности среди малообеспеченной категории граждан, людей пожилого и пенсионного возраста, людей с ограниченными возможностями города Красноярска и Богучанского района, направленной на формирование навыков здорового образа жизни и активного досуга, правильного питания и укрепления физического здоровья в 2017-2018 гг.

ДАТА:

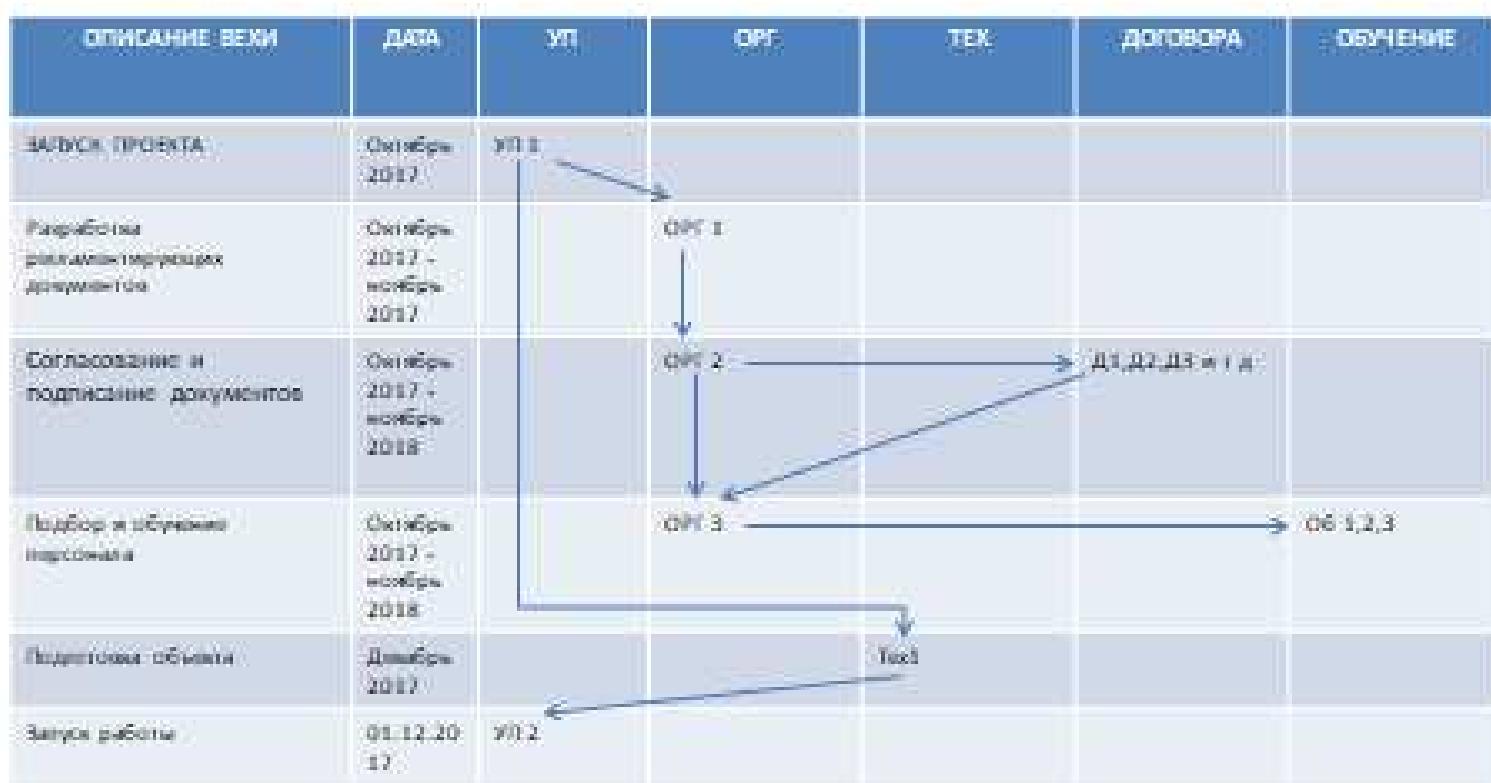
01.12.2017-30.11.2018

Бюджет проекта:

1 374 641,00 рублей



# ИСР (ОБЩАЯ)



## **ДОКУМЕНТЫ, регламентирующие проведение и отчетность мероприятий:**

- 1. ДОГОВОР о предоставлении гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 17-2-009789.
- 2. Протокол передачи документа в электронном виде Договор гранта №172009789 от 26.12.2017г.
- 3. Финансовые и аналитические отчеты 1-3 этапы.

## **Жизненный цикл проекта:**

- 1. Инициация проекта (разработка устава проекта, идентификация заинтересованных сторон проекта, анализ их влияния на проект), срок завершения – до 15.11.2017.
- 2. Планирование (разработка иерархической структуры работ, составление основного и вспомогательных планов проекта), срок завершения – до 15. 11.2017.
- 3. Исполнение проекта (руководство командой проекта, оценка эффективности выполнения работ, запросы на изменение), срок завершения – 30.11.2018.
- 3.1. Подготовка мероприятий (01.12.2017 – 30.11.2018).
- 3.2. Выполнение мероприятий – до 30.11.2018.
- 4. Закрытие проекта (финансовые и аналитические отчеты), срок завершения – 30.11.2018.
- Мониторинг и контроль (контроль качества, отчеты о выполнении) – осуществляются на протяжении этапов 1–3, срок завершения – 31.07.2019.



Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
 Кафедра теоретических основ и менеджмента  
 физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Гелецкий В.М.

«05» 07 2019 г.

### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ЗДОРОВЬЕ  
БЕЗ ГРАНИЦ»

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.03 Менеджмент в физической культуре и спорте

Научный руководитель Зиновьев канд.экон.наук, доцент М.С.Злотников

Выпускник Шестак Е.А.Шестак

Рецензент Миндиашвили академик РАО Д.Г.Миндиашвили

Нормоконтролер Соломатова О.В.Соломатова

Красноярск 2019