



Никулина Александра Сергеевна

*Специалист отдела по связям с общественностью,
социальному проектированию*

Автономное учреждение социального обслуживания населения
Тюменской области и дополнительного профессионального
образования «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ,
ГЕРОНТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

НОМИНАЦИЯ:

**Лучший проект добровольческой организации
(волонтеров), реализованный в сфере социального
обслуживания**



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ И ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА



**Самый здоровьесберегающий спортивный проект
"серебряных" волонтеров, объединяющий поколения**

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:



Активные граждане старшего поколения в возрасте 55+ с желанием реализовать себя в добровольческой деятельности

Жители Тюменской области вне зависимости от возраста

Люди с ограниченными возможностями здоровья, проживающие на территории Тюмени и Тюменской области

ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА:



Тюмень
Тюменская область

Тюмень

«БАБУШКИН ВОРКАУТ»

Инициатива продвигает инновационные формы «серебряного» добровольчества в области спорта и сохранения здоровья. Благодаря практике представители старшего поколения обучаются новой профессии и помогают другим



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Улучшение качества жизни граждан старшего поколения через мотивацию их к активности, сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих, повышение культуры здорового образа жизни и вовлечение в общественную добровольческую деятельность в области физической культуры и спорта

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА



Организация обучения инструкторов «серебряного» возраста основам современных спортивных и воркаут-направлений для дальнейшего применения на практике в добровольческой деятельности

ЗАДАЧА 1



Развитие спортивного "серебряного" добровольческого движения, популяризация активного долголетия и ЗОЖ посредством проведения систематических уличных спортивных занятий воркаут-инструкторами 55+ для жителей области разных возрастных групп

ЗАДАЧА 2



Создание для активного старшего поколения спортивного интернет- рубрикатора "ПРОкачаем", синхронизированного с вновь созданным RUTUBE- каналом проекта

ЗАДАЧА 3



Создание методического кейса по внедрению и развитию проекта

ЗАДАЧА 4



Внедрение нового добровольческого направления "Фитнес-центр на дому"

ЗАДАЧА 5



Организация Первой Областной Спартакиады дворовых команд 55+

ЗАДАЧА 6

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКА



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (1 МЕСЯЦ):



Материально-техническое оснащение учебных спортивных площадок. Разработка брендбука проекта



Информационная кампания: оповещение о старте проекта и возможности участия в нем



Формирование команды наставников из числа ведущих тренеров Тюмени



Приглашение квалифицированных специалистов из сферы спорта и здравоохранения (в рамках партнерства)



Разработка учебного плана и дневников самонаблюдений для участников, составление расписания. Разработка плана управления рисками проекта



Разработка системы мотивации для «серебряных» волонтеров

ОСНОВНОЙ (9 МЕСЯЦЕВ):



Обучение 75 будущих «серебряных» спортнаставников онлайн и офлайн (3 группы - по 25 чел., еженедельно, 5 мес.)

Сдача нормативов, выпускной, вручение сертификатов



Проведение благотворительных спортивных мероприятий для жителей региона



Запуск нового добровольческого направления от спортинструкторов 55+ "Фитнес-центр на дому" для маломобильных граждан



Создание контента, оформление, наполнение и запуск спортивного интернет-рубрикатора для активного старшего поколения "ПРОкачаемся" синхронизированного со специальным RUTUBE-каналом проекта

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (2 МЕСЯЦА):



Подготовка и проведение Первой областной спартакиады дворовых команд 55+



Подготовка методического кейса для областного портала «Старшее поколение», рассылки учреждениям социального обслуживания и некоммерческим организациям

ОНЛАЙН

- Обучающие видеоуроки »
- Онлайн-интенсивы »
- Онлайн-тренинги »
- Видеотренажеры »
- Вебинары »
- Прямые эфиры »
- Видеочаты в мессенджерах »
- ВКС »



ОФФЛАЙН



- « Спортивные тренировки
- « Лекции и семинары
- « Мастер классы
- « Групповые занятия
- « Тренинги
- « Воркшопы
- « Образовательные интенсивы
- « Практические занятия с использованием спортивного реквизита и тренажеров
- « Учебно-тренировочные сборы
- « Нетворкинг-мероприятия
- « Краш-тесты
- « Соревновательные занятия
- « Программы мобильности
- « Контрольные занятия (сдача нормативов)

ВИДЫ И ФОРМАТЫ ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ АКТИВНОСТЕЙ

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



Благотворительные занятия
с населением
любых возрастов



Открытые
благотворительные тренировки
и лайт-разминки для населения



Презентация лучших
ВОРКАУТ-практик
для людей старшего возраста



Дни здоровья



Мастер-классы
и лекции по основам ЗОЖ



Тематические
видеорубрики и флешмобы



Обучение сверстников базовым
ВОРКАУТ-упражнениям



Фитнес центр
на дому

РЕСУРСЫ



МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ:

Спортивные снаряды, оборудование

Методические материалы для обучения

Онлайн- и офлайн-площадки для проведения занятий

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



КАДРОВЫЕ:

Приглашенные тренеры и спортивные инструкторы

ИНФОРМАЦИОННЫЕ:

Информационная поддержка медиахолдинга «Сибинформбюро», ТГРК «Регион-Тюмень», газет «Тюменская область сегодня», «Тюменские известия», «Комсомольская правда — Тюмень», интернет-газеты «Вслух.ру», областного интернет-портала «Старшее поколение»

КЛЮЧЕВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИКИ

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**

>20

Адаптированных образовательных программ для волонтеров-

75

Волонтеров 55+ - освоили профессию спортивного инструктора

>30⁰⁰⁰

Общее количество участников мероприятий проекта

>300

Благотворительных спортивных мероприятий проведено силами волонтеров-спортинструкторов 55+

>500

Человек получили помощь волонтеров 55+ в рамках направления «Фитнес-центр на дому»

>100

Участники Первой областной спартакиады

>20⁰⁰⁰

Пользователей интернет-рубрикатора «ПРОкачаемся»

>5⁰⁰⁰

Публикаций о проекте в СМИ

КЛЮЧЕВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИКИ



Участники практики отметили **улучшение самочувствия и появление мотивации** для регулярных занятий

Практика способствует **развитию «серебряного» добровольчества** в области спорта и сохранения здоровья

Улучшились условия для занятий спортом и повысилась его доступность

Спортивными мероприятиями удалось охватить **все категории жителей региона**

Повысилась информированность граждан о новых возможностях на пенсии

✓ Создана первая в стране инновационная система обучения воркаут-наставников 55+

✓ Внедрены новые формы «серебряного» добровольчества в области спорта и сохранения здоровья, в т.ч. в формате онлайн

✓ Создан первый в стране «Фитнес-центр на дому» для маломобильных граждан

✓ Проведена Первая в регионе Спартакиада дворовых команд 55+

● **Победа** в конкурсе «Спорт для всех» Фонда Потанина

2021
2022

● **Победа** в конкурсе Фонда президентских грантов

2023

● **Организация площадки проекта** на Международной выставке «Россия» (ВДНХ, г. Москва)

2023
2024

● **Ежегодно** – презентация лучших практик проекта на Региональных и Всероссийских форумах



ТИРАЖИРОВАНИЕ ПРОЕКТА МЕТОДИЧЕСКИЕ КЕЙСЫ

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



Образовательные программы обучения волонтеров 55+ по 20 адаптированным направлениям:

- ✓ здоровый образ жизни, фитнес-нутрициология и рациональное питание
- ✓ общефизическая подготовка
- ✓ способы организации уличных тренировок и других спортивных мероприятий
- ✓ виды добровольческой деятельности в области спорта и сохранения здоровья в очном и онлайн форматах
- ✓ йогатерапия
- ✓ танцевальная терапия
- ✓ кенго тренировки
- ✓ пилатес
- ✓ бодифлекс
- ✓ танцевальная терапия
- ✓ кенго тренировки
- ✓ пилатес
- ✓ бодифлекс
- ✓ флекс (стретчинг)
- ✓ шейпинг
- ✓ аэробика
- ✓ силовой, круговой, ступенчатый, объемный тренинги
- ✓ HIIT-тренировки - восточные виды спорта (УШУ, цигун)
- ✓ восстановление после COVID

Алгоритм внедрения практики на территориях муниципальных образований юга Тюменской области

Медiateка проекта на странице областного портала «Старшее поколение»

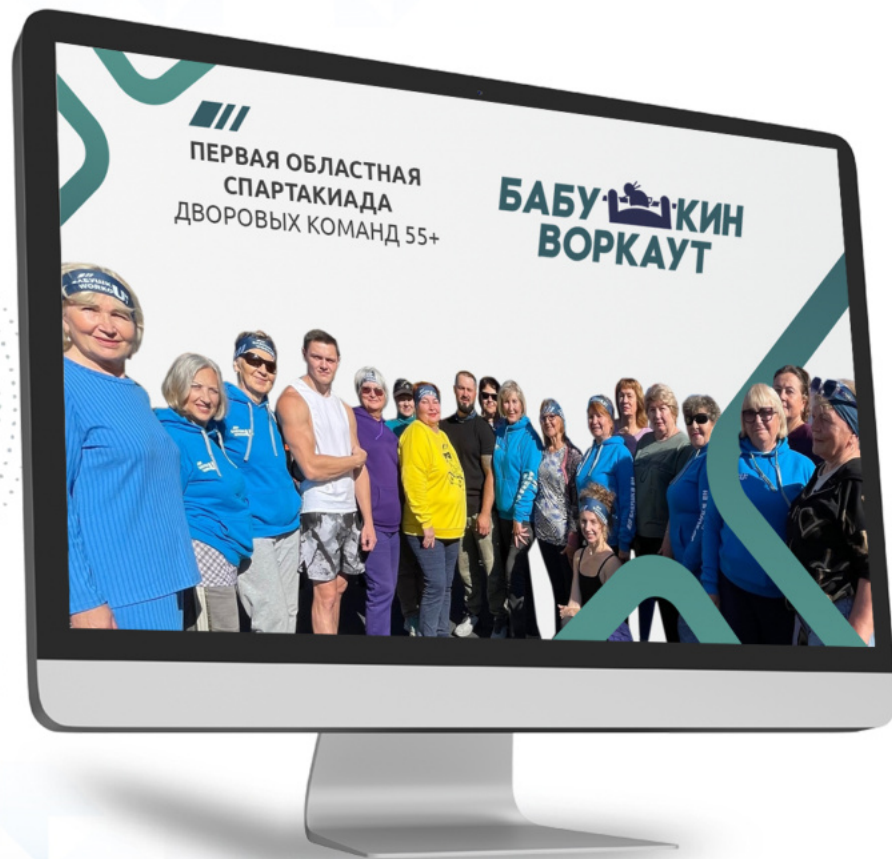
WWW.STP-TO.ORG

Разработано Положение о реализации практики

Онлайн-рубрика **«Спорт у дивана»** в социальной сети ВКонтакте

ПЕРВАЯ ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА ДВОРОВЫХ КОМАНД 55+

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



Год проведения
2023



Более
20 партнеров



10 команд участников
более 100 чел.



Тюмень,
Тюменский район

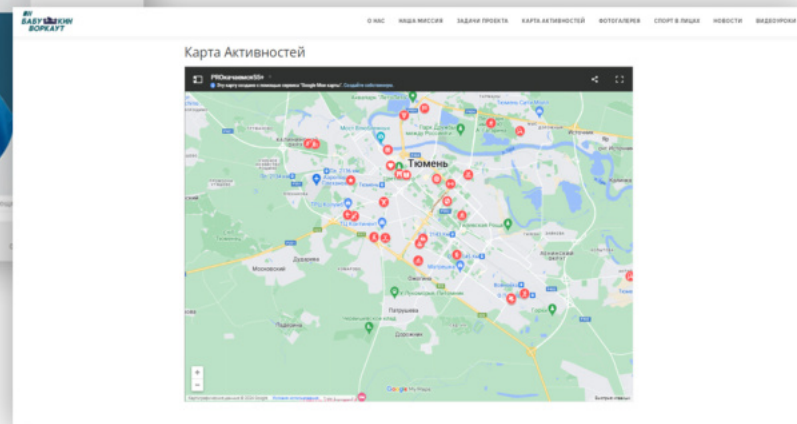
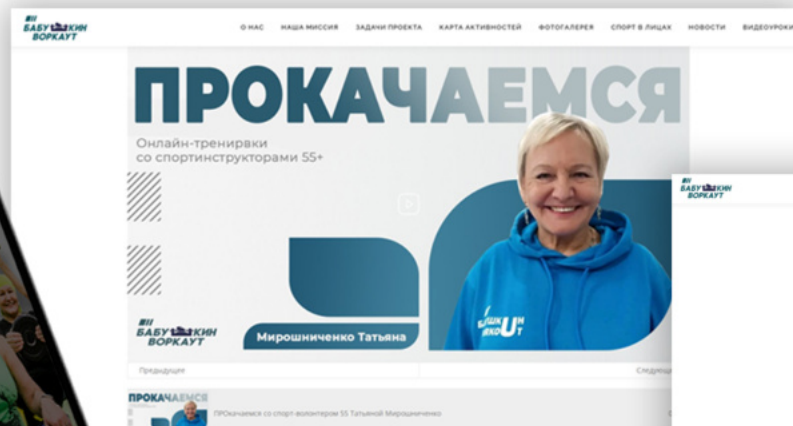
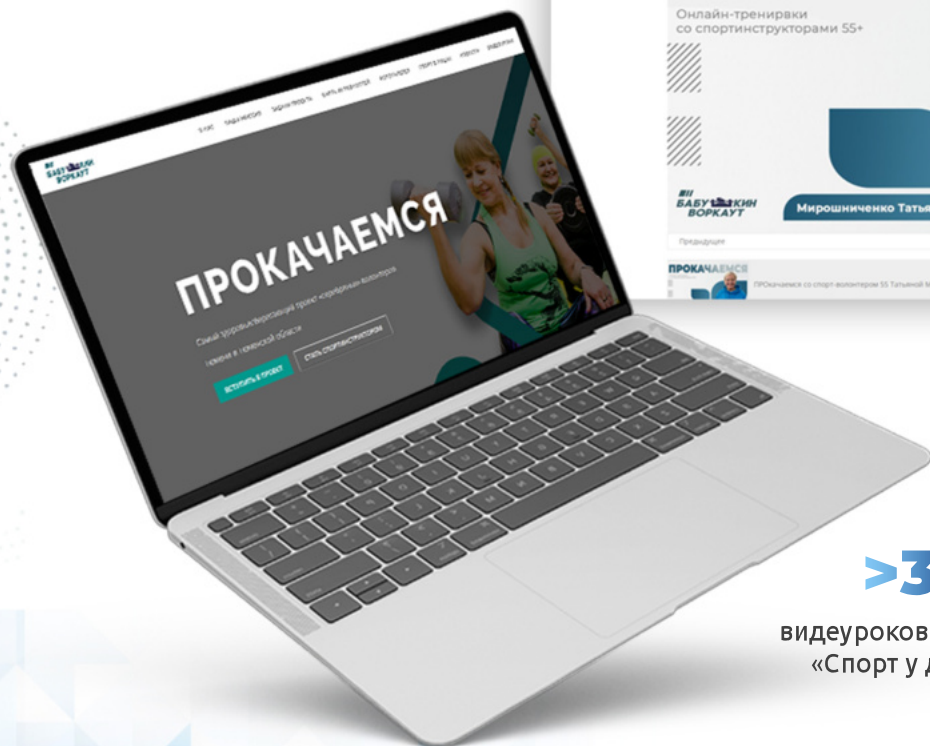
4 ЭТАПА СПАРТАКИАДЫ:

- **I этап** Тестирование (проверка теории)
- **II этап** Сдача нормативов по физической культуре
- **III этап** Командные спортивные эстафеты
- **IV этап** Интеллектуальная викторина о развитии спорта в Тюмени

ОНЛАЙН-РУБРИКАТОР «ПРОКАЧАЕМСЯ»

Уникальная цифровая платформа для активного долголетия, создана, чтобы сделать жизнь каждого участника спортивного процесса 55+ проще и комфортнее, а спорт ближе и доступнее

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



>30

видеоуроков в рубрике
«Спорт у дивана»

150

спортивных точек
на карте
активностей

75

служба заботы -
онлайн-поддержка и
консультация со
спорт-инструкторами

>20⁰⁰⁰

уже присоединилось
к проекту

КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ С ЦЕЛЕВЫМИ ГРУППАМИ

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**



Информирование населения
силами «серебряных»
добровольцев

Информационные компании в
социальных сетях «ВКонтакте»,
Одноклассники и мессенджерах
Telegram, Viber

Взаимодействие
со СМИ Тюменской
области

Межведомственное
взаимодействие посредством
информирования
посетителей социальных
учреждений

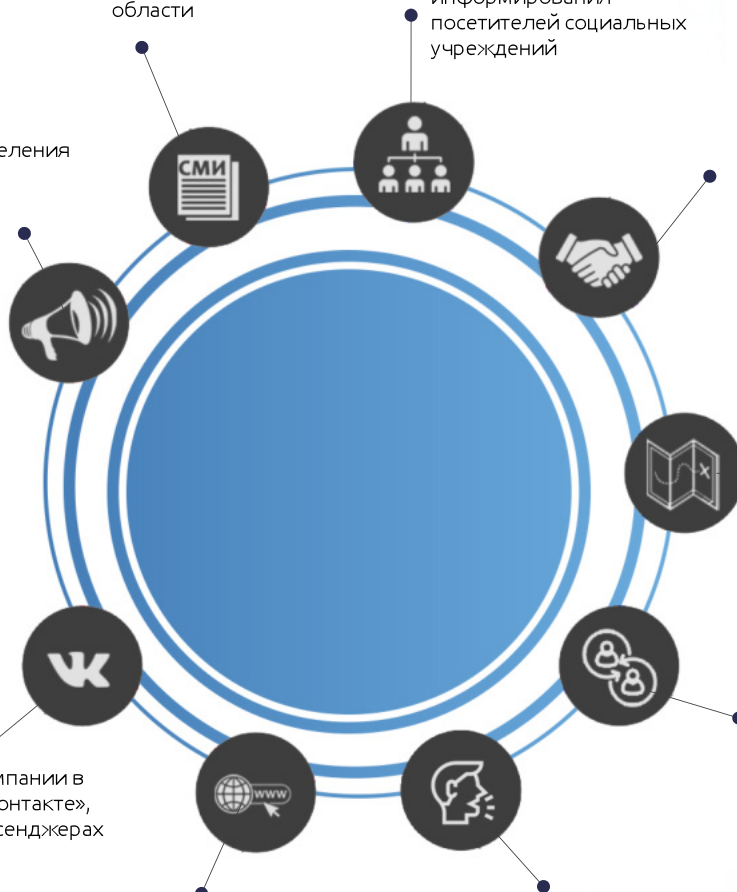
Информирование граждан старших
возрастных групп через размещение
информационных материалов на
специализированном информационном
интернет-портале «Старшее поколение»,
официальном портале органов
государственной власти
<https://admtymen.ru>

Распространение полиграфии

Взаимодействие с
руководителями
общественных организаций

Сарафанное радио

Размещение на федеральной
онлайн-платформе
«Контента»



КЛЮЧЕВЫЕ ПАРТНЕРЫ ПРАКТИКИ



Департамент социального
развития Тюменской
области



АУ СОН ТО и ДПО «Региональный
центр активного долголетия,
геронтологии и реабилитации»



Ассоциация организаций социального
обслуживания населения Тюменской
области



Спортивно-оздоровительный
центр «Зодчий»



ЗАО «Сибинформбюро»



АНО «Тюменская область
сегодня»



Центр развития творчества
детей и юношества «Контакт»



Спортивный клуб «Академия
восточных единоборств»



Школа йоги «Мудра»



Сеть фитнес-клубов
«Athletic Gym»

**БАБУШКИН
ВОРКАУТ**