

**Приложение 1 к извещению об отборе
участников проекта «Московское долголетие»**

Перечень досуговых мероприятий для граждан старшего поколения

Направление мероприятий	Краткое описание мероприятий	Периодичность проведения	Условия, место проведения	Требование к наличию личного инвентаря, специальной одежды, обуви	Наличие противопоказаний по здоровью
Общая физическая подготовка	Групповые занятия по специально разработанным для людей старшего возраста программам, включающие различные виды двигательной активности, на основе методик, в том числе с доступными элементами различных видов спорта, направленных на поддержание активности организма в целом, а также развитие подвижности суставов, укрепление мышц, повышение гибкости, с учетом физиологических особенностей занимающихся.	2 раза в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона, кабинеты ЛФК	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Фитнес, тренажеры	Занятия с использованием современных методик фитнес-программ для людей старшего возраста. Использование тренажеров и специального инвентаря, позволяющих разнообразить виды физической	2 раза в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона, кабинеты ЛФК	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой

	нагрузки, подобрать индивидуальные методики укрепления физического здоровья.				
Скандинавская ходьба	Всесезонные групповые занятия на свежем воздухе с использованием специального инвентаря (палок), способствующие укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению осанки.	2 раза в неделю	Спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь, палки для скандинавской ходьбы	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Гимнастика	Комплекс физических и дыхательных упражнений, разработанных по специальным методикам для людей старшего возраста, направленных на развитие координации, повышение эластичности мышц, подвижности суставов с учетом физиологических особенностей занимающихся.	2 раза в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Здорово жить	Проведение обучающих лекций, демонстрация информационных и наглядных материалов, обучение практическим навыкам, обсуждение, скрининг-обследования (при необходимости).	2 раза в неделю	Залы организаций	Не требуется	Ограничений нет
Художественно-прикладное	Проведение занятий по различным видам декоративно-прикладного искусства, направленным на развитие эстетического вкуса, расширение представления о сфере применения декоративно-прикладных техник, тренировку мелкой моторики и поддержание интеллектуальной активности.	2 раза в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

Танцы	Проведение занятий по танцевальным программам, адаптированным с учетом особенностей людей старшего возраста, с использованием комплексного подхода и гармоничного сочетания основ дыхательной гимнастики, хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.	2 раза в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Пение	Знакомство с правильным воспроизведением вокальной музыки, со звукообразованием и музыкальностью в пении, ансамблевое и хоровое пение русских народных и популярных композиций прошлых лет, знакомство с народной хореографией, обрядами и фольклором, с новыми направлениями современной культуры и авторскими произведениями.	2 раза в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Рисование	Проведение занятий по специально подобранным и максимально интересным методикам обучения изобразительной грамоте, видению, анализу и грамотному изображению объемных форм на плоскости, колористике.	2 раза в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Информационные технологии	Социальная адаптация к современной информационной среде, предоставление возможности людям старшего возраста общаться посредством	2 раза в неделю	Помещения организаций, компьютерные классы	Не требуется	Ограничений нет

	сети Интернет со своими сверстниками и близкими, живущими в других городах, пользоваться интересующей их информацией				
Английский язык	Обучение основам английской грамматики в увлекательной, игровой форме, с отработкой навыков аудирования, чтения и говорения, изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях, отработка изучаемых конструкций в монологах и диалогах, развитие коммуникативных умений.	2 раза в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Игры (в том числе шахматы, шашки)	Проведение занятий по теории и практике шахматного и шашечного мастерства, проведение турниров	2 раза в неделю	Помещения организаций, парковые зоны	Не требуется	Ограничений нет

Заявка на участие в проекте «Московское долголетие» и предоставление гранта

1. Полное наименование претендента: _____

2. Краткое наименование претендента _____.

3. Юридический адрес претендента (с указанием района):

4. Фактический адрес места нахождения претендента:

5. Реквизиты: ИНН _____, КПП _____,
ОГРН _____.

6. Руководитель:

Ф.И.О. _____

Должность _____.

7. Номер телефона _____, адрес электронной почты _____,
сайт _____.

8. Сведения об опыте претендента по проведению культурных, образовательных, физкультурных и оздоровительных и иных досуговых мероприятий, о наличии наград, грамот, благодарностей и иных поощрений за осуществление деятельности в сфере проведения досуговых мероприятий:

9. Перечень досуговых занятий согласно приложению к заявке, планируемых к проведению:

10. Общие сведения о помещениях, в которых планируется проведение досуговых занятий:

11. Общие сведения о фактическом наличии оборудования, расходных материалов и инвентаря, необходимых для проведения досуговых занятий:

_____.

12. Сведения о фактическом наличии в штате персонала, обладающего профессиональными навыками в сфере проведения досуговых занятий, либо о наличии гражданско-правовых договоров о привлечении такого персонала:

_____.

13. Сведения об участии в реализации мероприятий государственных программ города Москвы (мероприятие, название государственной программы и сроки участия):

14. Дополнительные сведения, которые претендент желает сообщить:

_____.

15. Фамилия, имя, отчество, должность лица, ответственного за заполнение заявки, контактный телефон _____

16. Перечень прилагаемых документов:

- (приложение 1);
- (приложение 2);
-

« ____ » _____ 201_ г.

(подпись,

Ф.И.О. руководителя организации)

М.П.

Примечание:

1. Заявка подается в распечатанном виде на бланке претендента.
2. В случае указания сведений о наградах и выигранных конкурсах к заявке прилагаются копии соответствующих документов.
3. Копии представляемых документов должны быть заверены в установленном порядке.

Приложение 1 к заявке

**Перечень досуговых мероприятий, планируемых к проведению
в рамках проекта «Московское долголетие»**

Наименование досугового мероприятия	Предельные объемы досуговых мероприятий	
	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)

_____ (_____)
М.П.

Описание планируемых к проведению досуговых мероприятий

(текстовое описание)

*

