



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ЮГО-ЗАПАДНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА ГОРОДА МОСКВЫ**

фактич. Ленинский пр-кт, д. 60/2, 119333, Москва
юр. ул. Новочерёмушкинская, 16, Москва, 117036
Телефон: 8 (495) 718-00-22, факс: 8 (499) 137-18-12
ОКПО 41074358, ОГРН 1027700144317, ИНН/КПП 7727021817 / 772701001

uszn-uzao@mos.ru

20.02.2020 № 245

на № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления
социальной защиты населения
Юго-Западного
административного округа города
Москвы

С.В. Титова

«20» февраля 2020 года



Извещение

В целях реализации проекта «Московское долголетие» Управление социальной защиты населения Юго-Западного административного округа города Москвы объявляет отбор организаций и индивидуальных предпринимателей для проведения занятий по следующим целевым направлениям в соответствии с Основными требованиями и условиями проведения досуговых мероприятий для граждан старшего поколения (приложение 1):

1. Общая физическая подготовка.
2. Фитнес, тренажеры.
3. Скандинавская ходьба.
4. Гимнастика.
5. Здорово жить.
6. Художественно – прикладное творчество.
7. Танцы.
8. Пение.
9. Рисование.
10. Информационные технологии.
11. Английский язык.
12. Шахматы, шашки.
13. Спортивные игры.
14. Борьба.

15. Лыжи.
16. Коньки.
17. Велоспорт.
18. Литература.
19. Музыка, фольклор.
20. Фото/видео.
21. Домоводство.
22. Красота и стиль.
23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность.
24. История, искусство, краеведение.
25. Психология и коммуникации.
26. Образовательный практикум.
27. Иностранные языки.
28. Настольные игры.
29. Интеллектуальные игры.

Срок проведения занятий с «01» марта 2020 г. по «31» декабря 2020 г.

Стоимость досуговых занятий соответствует эквивалентам стоимости досуговых занятий для граждан старшего поколения, утвержденным приказом Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Академический		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>		
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5. Здорово жить</u>		
<u>Лот № 6. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		

<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Коньково		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>		
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5. Здорово жить</u>		
<u>Лот № 6. Художественно – прикладное творчество</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		

<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Котловка		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 6. Образовательные программы</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		

<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Ломоносовский		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>		
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5. Здорово жить</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 6. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		

<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Северное Бутово		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 5. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 6. Образовательные программы</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		

<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Теплый Стан		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>		
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 6. Образовательные программы</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 11. Английский язык</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		

<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>	01.03.2020-31.12.2020	360
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Черемушки		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>	01.03.2020-31.12.2020	540
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 5. Здорово жить</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 6. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>		
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 11. Английский язык</u>	01.03.2020-31.12.2020	630
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		

<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		
<u>Лот № 28. Настольные игры</u>		
<u>Лот № 29. Интеллектуальные игры</u>		

Наименование досуговых занятий	Сроки проведения досуговых занятий	Объем проведения досуговых занятий (всего часов)
Район Южное Бутово		
<u>Лот № 1. Общая физическая подготовка</u>		
<u>Лот № 2. Фитнес, тренажеры</u>		
<u>Лот № 3. Скандинавская ходьба</u>		
<u>Лот № 4. Гимнастика</u>		
<u>Лот № 5.Здорово жить</u>	01.03.2020-31.12.2020	180
<u>Лот № 6. Художественно – прикладное творчество</u>		
<u>Лот № 7. Танцы</u>	01.03.2020-31.12.2020	270
<u>Лот № 8. Пение</u>		
<u>Лот № 9. Рисование</u>		
<u>Лот № 10. Информационные технологии</u>		
<u>Лот № 11. Английский язык</u>		
<u>Лот № 12. Шахматы, шашки</u>		
<u>Лот № 13. Спортивные игры</u>		
<u>Лот № 14. Борьба</u>		
<u>Лот № 15. Лыжи</u>		
<u>Лот № 16. Коньки</u>		
<u>Лот № 17. Велоспорт</u>		
<u>Лот № 18. Литература</u>		
<u>Лот № 19. Музыка, фольклор</u>		
<u>Лот № 20. Фото/видео</u>		
<u>Лот № 21. Домоводство</u>		
<u>Лот № 22. Красота и стиль</u>		
<u>Лот № 23. Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность</u>		
<u>Лот № 24. История, искусство, краеведение</u>		
<u>Лот № 25. Психология и коммуникации</u>		
<u>Лот № 26. Образовательный практикум</u>		
<u>Лот № 27. Иностранные языки</u>		

Лот № 28. Настольные игры		
Лот № 29. Интеллектуальные игры		

Требования, предъявляемые к претендентам на участие в проекте «Московское долголетие»:

В отборе могут принимать участие юридические лица, независимо от их организационно-правовой формы, индивидуальные предприниматели (далее – Претенденты), проводящие культурные, образовательные, физкультурные, оздоровительные и иные досуговые мероприятия (далее – досуговые занятия).

Претенденты на получение гранта из бюджета города Москвы не должны иметь задолженности по налогам, сборам и иным платежам в бюджетные системы Российской Федерации, срок исполнения по которым наступил в соответствии с законодательством Российской Федерации, просроченной задолженности перед бюджетом города Москвы.

Претенденты на получение гранта не должны находиться в процессе реорганизации, ликвидации, банкротства и не должны иметь ограничения на осуществление хозяйственной деятельности.

Претенденты на участие в реализации проекта «Московское долголетие», представляют заявку в территориальный центр социального обслуживания по месту проведения досуговых занятий (далее — уполномоченную организацию) на проведение занятий и документы, подтверждающие отсутствие просроченной задолженности по налогам, сборам и иным обязательным платежам в бюджеты бюджетной системы Российской Федерации, полученные в установленном порядке не ранее чем за 6 месяцев до дня подачи заявки на получение гранта (справка из налогового органа), в том числе:

- подписанное руководителем или уполномоченным лицом Претендента письмо

об отсутствии процедур ликвидации или банкротства в отношении Претендента (за исключением государственных учреждений города Москвы);

- подписанное руководителем или уполномоченным лицом Претендента письмо

об отсутствии приостановлений его деятельности на день подачи заявки (за исключением государственных учреждений города Москвы);

- перечень досуговых занятий, планируемых к проведению организацией в рамках проекта «Московское долголетие»;

- описание, количественные и качественные характеристики, сроки проведения планируемых к проведению занятий;

- перечень площадок для проведения досуговых занятий;

- копии правоустанавливающих документов на объект (площадку).

При условии проведения досуговых занятий в помещениях Территориального центра социального обслуживания, помимо правоустанавливающих документов, с последним необходимо согласовать график расписания и объемы проведения

занятий. Копия письма о согласовании графика и объемов проведения занятий предоставляется вместе с заявкой;

- копии учредительных (регистрационных) документов;

- выписку из Единого государственного реестра юридических лиц/Единого государственного реестра индивидуальных предпринимателей, выданную федеральным органом исполнительной власти (оригинал или копия) не ранее чем за шесть месяцев до дня подачи заявки (за исключением государственных учреждений города Москвы);

- копию свидетельства о постановке на учет в налоговом органе;

- документ, подтверждающий назначение на должность руководителя Претендента, или доверенность, подтверждающую полномочия физического лица на подписание договоров от лица Претендента (кроме индивидуальных предпринимателей);

- копию годовой бухгалтерской отчетности/декларации за последний отчетный год с приложениями или документ, заменяющий его в соответствии с законодательством Российской Федерации, за последний отчетный период (с отметкой налогового органа) (за исключением государственных учреждений города Москвы);

- доверенность на представление интересов в уполномоченной организации с правом подачи анкеты-заявки с приложенными документами в рамках проекта «Московское долголетие».

Сведения, содержащиеся в заявке Претендента, не должны допускать неоднозначных толкований.

Все документы, прилагаемые к заявке Претендента, должны быть скреплены печатью и заверены подписью уполномоченного лица.

Основанием для отказа в приеме заявки к рассмотрению является несоответствие заявки и прилагаемых к ней документов установленным требованиям.

Претендент, получивший уведомление о необходимости доработки заявки и (или) представления необходимых документов, дорабатывает заявку и повторно представляет ее в уполномоченную организацию в сроки, установленные в уведомлении.

В случае непредставления Претендентом доработанной заявки и (или) документов

в установленные в уведомлении сроки Претендент не допускается к отбору для участия в реализации проекта «Московское долголетие».

Критериями для допуска организаций в участие в проекте «Московское долголетие» являются:

1. Наличие у Претендента материально-технической базы, достаточной для проведения досуговых занятий, в том числе помещений (территорий), оборудования, материалов и инвентаря, необходимых для проведения досуговых занятий, указанных в заявке.

2. Наличие в штате персонала, обладающего профессиональными навыками в сфере проведения досуговых занятий, либо наличие гражданско-правовых договоров о привлечении такого персонала.

3. Наличие у Претендента опыта проведения досуговых занятий или мероприятий по заявленным направлениям (не менее 1 года).

4. Возможность выполнения Претендентом требуемых объемов проведения досуговых занятий и сроков их проведения, в том числе с учетом сезонности, продолжительности проведения занятий, а также иной специфики проведения занятий.

5. Наличие у Претендента наград, грамот, благодарностей и иных поощрений за осуществление деятельности в сфере проведения досуговых занятий (в случае приложения таких документов к заявке).

6. Отсутствие у Претендента нарушений обязательств об участии в реализации пилотного проекта/проекта «Московское долголетие» в течение последних 12 полных месяцев, предшествующих месяцу объявления отбора для включения в реализацию проекта «Московское долголетие».

Срок, место и порядок приема заявок:

Прием заявок и пакета документов для участия в отборе производится по рабочим дням с 09 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин., в пятницу с 09 час. 00 мин. до 16 час. 00 мин. в территориальном центре социального обслуживания по месту проведения занятий

- Район Академический, ГБУ ТЦСО «Зюзино» филиал «Академический» г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 20/23, каб. 1
- Район Котловка, ГБУ ТЦСО «Зюзино» филиал «Котловка» г. Москва, ул. Одесская, д. 9, корп. 1, каб. 42
- Район Черемушки, ГБУ ТЦСО «Зюзино» филиал «Черемушки», г. Москва, ул. Наметкина, д. 9, каб. 13
- Район Ломоносовский, ГБУ ТЦСО «Ломоносовский» г. Москва, Ленинский проспект, д. 87, каб. 12
- Район Коньково, ГБУ ТЦСО «Ломоносовский» филиал «Коньково» г. Москва ул. Профсоюзная, д. 88/20, каб. 9 г. Москва, Ленинский проспект, д. 60/2, каб. 1
- Район Южное Бутово, ГБУ ТЦСО «Бутово» г. Москва, ул. Поляны, д. 57, каб. 2
- Район Северное Бутово, ГБУ ТЦСО «Бутово» филиал «Северное Бутово» г. Москва, ул. Старокачаловская, д. 3, корп. 1, каб. 11
- Район Теплый Стан, ГБУ ТЦСО «Ясенево» филиал «Теплый Стан» г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 142, каб.

Заявки оформляются в печатной форме (организации оформляют заявки на фирменных бланках), нумерация листов – сквозная.

Дата начала подачи заявок – «21» февраля 2020 г.

Дата окончания срока подачи заявок – «26» февраля 2020 г.

Заявки, поданные позже указанного срока, не рассматриваются.

Приложение 1
к извещению (форма 2)
об объявлении
отбора организаций
(индивидуальных
предпринимателей)
для участия в проекте
«Московское долголетие»

Основные требования и условия проведения досуговых занятий для граждан старшего поколения

Направление мероприятий	Краткое описание мероприятий	Продолжительность одного занятия	Периодичность проведения	Условия, место проведения	Требование к наличию личного инвентаря, специальной одежды, обуви	Наличие противопоказаний по здоровью
Общая физическая подготовка	Групповые занятия по программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. Программы включают 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,	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой

	повышение гибкости, с учетом физиологических особенностей занимающихся.					
Фитнес, тренажеры	Занятия с использованием современных методик фитнес-программ, адаптированных с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. Использование тренажеров и специального инвентаря, позволяющих разнообразить виды физической нагрузки, подобрать индивидуальные методики укрепления физического здоровья. В том числе атлетическая гимнастика, зумба, ритмика и движение, сайкл (тренажеры), степ-аэробика, танцевальная физкультура, аэробика, бодибалет, йога, калланетика, пилатес, стретчинг, шейпинг.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Скандинавская ходьба	Всесезонные групповые занятия на свежем воздухе с использованием специального инвентаря (палок), способствующие укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению осанки. Занятия проводятся по программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части,	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь, палки для скандинавской ходьбы	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой

	касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий.					
Гимнастика	Комплекс физических и дыхательных упражнений, направленных на развитие координации, повышение эластичности мышц, подвижности суставов. Занятия проводятся по программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. В том числе адаптивная и тонизирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика для глаз, ушу, цигун.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивный зал, спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Здорово жить	Проведение обучающих лекций о здоровом образе жизни, демонстрация информационных и наглядных материалов, обучение практическим навыкам, обсуждение, скрининг-обследования (при необходимости).	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Залы организаций	Не требуется	Ограничений нет
Художественно-прикладное творчество	Проведение занятий по различным видам декоративно-прикладного искусства, направленным на развитие эстетического вкуса, расширение представления о сфере применения декоративно-прикладных техник, тренировку	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

	<p>мелкой моторики и поддержание интеллектуальной активности. В том числе кройка и шитье, вышивка, вязание, бисероплетение, валяние из шерсти, витражное искусство, декупаж, изготовление аксессуаров и декоративных украшений, скрапбукинг (изготовление и оформление фотоальбомов), изготовление кукол и игрушек, канзаши (японские традиционные женские украшения из атласных лент), карвинг, керамика, плетение из бумаги, художественная обработка древесины, фитодизайн, шары темари.</p>					
Танцы	<p>Проведение занятий по танцевальным программам, адаптированным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий, с использованием комплексного подхода и гармоничного сочетания основ дыхательной гимнастики, хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Пение	<p>Обучение правильному воспроизведению вокальной музыки, со звукообразованием и музыкальностью в пении,</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

	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.					
Рисование	Проведение занятий по специально подобранным и максимально интересным методикам обучения изобразительной грамоте, видению, анализу и грамотному изображению объемных форм на плоскости, колористике.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Информационные технологии	Социальная адаптация к современной информационной среде, предоставление возможности людям старшего возраста общаться посредством сети Интернет со своими сверстниками и близкими, живущими в других городах, пользоваться интересующей их информацией. Обучение навыкам работы на компьютере, использования мобильных устройств, пользования социальными сетями и электронными услугами.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организации, компьютерные классы	Не требуется	Ограничений нет
Английский язык	Обучение основам грамматики в увлекательной, игровой форме, с отработкой навыков аудирования, чтения и	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

	<p>говорения, изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях, отработка изучаемых конструкций в монологах и диалогах, развитие коммуникативных умений. Английский язык для начинающих. Английский язык разговорный.</p>					
Шахматы, шашки	<p>Проведение занятий по теории и практике шахматного и шашечного мастерства, проведение турниров.</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организации, парковые зоны	Не требуется	Ограничений нет
Спортивные игры	<p>Проведение занятий по игровым видам спорта, направленных на поддержание физической активности людей старшего возраста. Занятия проводятся по программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. В том числе игры с мячом (футбол, баскетбол и другие), стрельба (из пневматического\лазерного оружия\лука), дартс, бильярд, большой теннис, настольный теннис, городки, бадминтон, хоккей и другие подвижные игры.</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивная площадка, парковая зона, помещения организаций	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Борьба	<p>Обучение навыкам владения боевого искусства различной направленности (бокс, джиу-джицу, искусство рукопашного</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организации, спортивный зал,	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической

	<p>боя, капоэйра, каратэ, самбо, иные виды боевых искусств). Занятия проводятся по программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий.</p>			спортивная площадка		культурой
Льжи	<p>Обучение технике ходьбы (бега) на лыжах по программам, адаптированным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. Организация групповых лыжных прогулок.</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Коньки	<p>Обучение технике катания на коньках (ледовых или роликовых) по программам, адаптированным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. Организация группового катания на коньках.</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой
Велоспорт	<p>Проведение занятий по обучению навыкам и совершенствованию техники езды на велосипеде, правилам дорожного движения для велосипедистов. Организация групповых велопрогулок. Занятия проводятся по</p>	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Велодорожки, спортивная площадка, парковая зона	Спортивная одежда и обувь	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой

	программам, разработанным с учетом возрастных особенностей в части, касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий.					
Литература	Проведение лекций, дискуссий, поэтических вечеров, направленных на изучение философских и культурологических аспектов литературного творчества. Знакомство с жизнью и творчеством отечественных и зарубежных писателей и поэтов.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Музыка, фольклор	Музыкально-просветительский лекторий. Проведение занятий по изучению истории музыки с прослушиванием музыкальных композиций. Изучение музыкальных жанров, народного фольклора, жизни и творчества композиторов и музыкальных деятелей.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Фото/видео	Обучение правилам пользования фото и видео техникой. Освоение методов фотографирования и видеосъемки. Обучение навыкам цифровой обработки изображений в графических редакторах и основам видеомонтажа.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Фото и видео техника	Ограничений нет

Домоводство	Проведение занятий по различным аспектам ведения домашнего хозяйства. Вторая жизнь вещей. Обучение основам дизайна интерьера, ландшафтного дизайна, флористики. Огород на подоконнике. Садоводство. Столярное мастерство (изготовление скворечников и пр.). Кулинарные курсы.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Красота и стиль	Проведение занятий по изучению истории моды и прически. Советы по уходу за кожей в зрелом возрасте. Уход за волосами, массаж головы. Школа макияжа. Школа маникюра.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность	Проведение занятий по формированию навыков эффективного управления личными финансами. Изучение правовой системы защиты людей старшего поколения, основных направлений и механизмов реализации государственной социальной политики в отношении граждан старшего поколения. Обучение способам защиты от мошенничества.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
История, искусство, краеведение	Изучение истории и культуры Москвы и России. Проведение лекций по истории искусства, кинематографа, литературы с	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

	использованием иллюстративного материала. Цикл лекций и бесед по основам духовной культуры. Москвоведение.					
Психология и коммуникации	Проведение занятий по развитию психологической культуры и личностного потенциала людей старшего поколения. Формирование позитивного самовосприятия и восприятия жизненных обстоятельств. Оптимизация межличностных отношений и совершенствование навыков общения. Психологические лектории, тренинги личностного роста.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Образовательный практикум	Проведение обучающих занятий по актуальной тематике. Автомобильная школа. Ментальная арифметика. Занятия по улучшению памяти. Обучение навыкам игры на музыкальных инструментах (гитара, фортепиано и др.). Обучение основам организации и ведения собственного бизнеса, ознакомление с мерами поддержки предпринимательства в Москве. Орнитология (изучение птиц). Школа пчеловода. Программа занятий экологической направленности. Программа	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организации, парковая зона	Не требуется	Ограничений нет

	школы для помощи внукам. Экскурсионные программы посещения музеев, вольерных комплексов и др. Проведение занятий по развитию эмоционального интеллекта. Иные занятия обучающей направленности.					
Иностранные языки	Изучение иностранных языков (французский, испанский, немецкий, итальянский и другие). Обучение основам 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.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Настольные игры	Обучение правилам и организация настольных игр (русское лото, современные настольные игры, иные настольные игры) с целью профилактики снижения когнитивных способностей в связи с возрастными особенностями.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет
Интеллектуальные игры	Обучением правилам и организация игр, основанных на применении игроками своего интеллекта и/или эрудиции (брейн-ринг, викторины,	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Помещения организаций	Не требуется	Ограничений нет

	квест, иные интеллектуальные игры) с целью профилактики снижения когнитивных способностей в связи с возрастными особенностями.					
--	--	--	--	--	--	--