

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

**Перечень досуговых мероприятий для граждан старшего поколения**

<b>Направление мероприятий</b>	<b>Краткое описание мероприятий</b>	<b>Периодичность проведения</b>	<b>Условия, место проведения</b>	<b>Требование к наличию личного инвентаря, специальной одежды, обуви</b>	<b>Наличие противопоказаний по здоровью</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	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
<b>Фитнес, тренажеры</b>	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.				
<b>Скандинавская ходьба</b>	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
<b>Гимнастика</b>	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
<b>Здорово жить</b>	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
<b>Художественно-прикладное</b>	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

<b>Танцы</b>	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
<b>Пение</b>	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
<b>Рисование</b>	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
<b>Информационные технологии</b>	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				
<b>Английский язык</b>	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
<b>Игры (в том числе шахматы, шашки)</b>	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)*

\*

