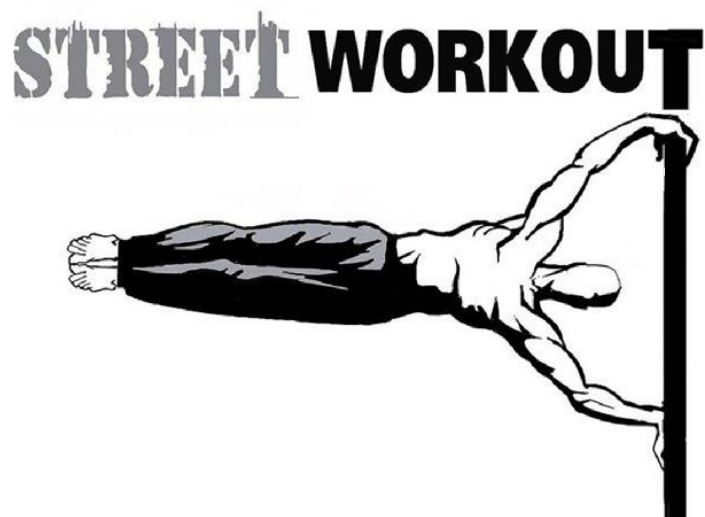


Министерство образования и науки РФ

Социальный проект

«Воркаут»

(материал для участия в районном этапе областного конкурса
«Гражданин России – Гражданин Воронежской области» в номинации
«Гражданские инициативы»)



2016г.

МЫ ВЫБИРАЕМ



Обсуждение проблем



Планирование работы

Поступили предложения:

1. Озеленение территории вокруг школы.
2. Заливка катка на школьной площадке.
3. Помощь пожилым людям в овладении компьютерной техникой.
4. Создание площадки для занятий воркаутом.

Выбор проблемы

1. Проблема

Озеленение территории вокруг школы (8а класс)

Необходимо благоустроить территорию: разбить цветники и клумбы, посадить многолетнюю траву, деревья и кустарники. Сделать территорию эстетически красивой, так как учреждение является духовным центром села. Заложить аллею из деревьев.

2. Проблема

Заливка катка на школьной площадке (10 классы)

На территории школы находится спортивная площадка, необходимо залить каток с наступлением морозов и следить за его состоянием.

3. Проблема

Помощь пожилым людям в овладении компьютерной техникой (8б класс).

Пожилые люди – один из самых незащищённых слоев населения. В современном мире компьютерных технологий им трудно справиться в терминалом для оплаты коммунальных, банкоматом. Необходимо помочь и научить пользоваться современными технологиями.

4. Проблема

Создание площадки для занятий воркаутом (10б, 11б классы)

Ведение здорового образа жизни – важнейшее направление национальной политики. Привлечение внимания общественности к этой проблеме очень важно и особенно показательно, если это не просто слова-призывы, а личный пример. В настоящий момент очень популярно дворовое движение воркаут – занятия на перекладинах разной высоты. Необходимо создать площадку для занятий воркаутом.

«Выбор проблемы»

Результаты голосования среди учащихся 8-11 классов

Количество голосов	1. проблема	2. проблема	3. проблема	4. проблема
«за»	10	42	18	61

Количество учащихся, принявших участие в голосовании - 131.

Итоги голосования: по итогам голосования и обсуждения координаторами проекта и инициативной группой было принято решение выбрать две проблемы *«Создание площадки для занятий воркаутом»* и *«Заливка катка»*.

Проект, набравший большинство голосов решили назвать «Воркаут»

Аргументация выбранной проблемы.

Ведение здорового образа жизни – важнейшее направление национальной политики. Привлечение внимания общественности к этой проблеме очень важно и особенно показательно, если это не просто слова-призывы, а личный пример. В селе Хохол живёт много молодых людей, студентов ВУЗов, работающей молодёжи. На территории села расположена МКОУ «Хохольская СОШ», которая обладает 6 спортивными залами, спортивной площадкой. В с. Хохол имеется спортивная площадка для игры в футбол, на территории посёлка Хохольский расположен плавательный бассейн «Дельфин», ФОК «Хохол-арена», реконструируется спортивный стадион. Таким образом, есть все необходимые условия для занятий спортом и ведения здорового образа жизни. Учащиеся школы, занимающиеся спортом и активно пропагандирующие ЗОЖ, предложили заявить об этом своим личным примером и обратить внимание общественности на проблему ведения здорового образа жизни. В настоящий момент очень популярно дворовое движение воркаут.

Street Workout (с англ. «уличная тренировка») – разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п., или без них, используя вес своего тела. Официально он пока таким не признан ни в одной из стран мира, хотя по нем устраиваются даже международные чемпионаты. У нас в районе даже есть призёр такого чемпионата в с. Гремячье. Там существует площадка для занятий воркаутом. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, желание ребят показать свои физические способности, соревнования между собой и использование при этом необорудованных площадок приводит нас к мысли о необходимости создания подобной оборудованной площадки на территории школы. На территории школы есть место, пригодное для создания такой площадки.

Цель проекта - способствовать ведению здорового образа жизни подростков и молодёжи, через создание площадки для занятия воркаутом.

Задачи проекта.

- определение требуемых затрат;
- определение волонтёров;
- составление сметы проекта;
- подготовка писем для спонсоров и партнёров;
- поиск средств для строительства площадки;
- закупка и установка оборудования;
- привлечение подростков и молодёжи к занятиям воркаутом;
- проведение соревнований по воркауту ежегодно.

Целевая аудитория

- ✓ учащиеся,
- ✓ выпускники МКОУ «Хохольская СОШ»;
- ✓ жители с. Хохол и п. Хохольский
- ✓ все желающие

Инициативная группа:

1. Волокитин Артём 16 лет
2. Замятин Максим 16 лет
3. Замятин Дмитрий 16 лет
4. Меньшиков Сергей 17 лет
5. Кульнев Дмитрий 17 лет
6. Занина Виктория 15 лет
7. Попов Никита 14 лет
8. Селицкий Владислав 16 лет
9. Томаш Юлиан 15 лет
10. Квасов Дмитрий 15 лет



МЫ ИССЛЕДУЕМ

Для реализации проекта были созданы группы.

Группа **«Поиск»** занималась сбором информации о том, кто и какую помощь может оказать в решении проблемы.

Группа **«Пропагандисты»** принимала участие в составлении и распространении писем, составлении опросных листов, подготовка статей на сайт школы и в газету.

Группа **«Исполнители»** принимала непосредственное участие в разработке и реализации проекта. Установка оборудования и обустройство площадки.

Группа **«Связь с общественностью»** беседовала с председателем Управляющего совета школы, главой поселения, руководителем отдела по образованию, молодёжной политике, культуре и спорту, с руководителями предприятий, частными предпринимателями.

Группа **«Экономисты»**. Поиск средств и возможностей для приобретения оборудования или материалов.

Законодательная база

Конвенция о правах ребенка

Статья 13

1. Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение; это право включает свободу искать, получать и передавать информацию и идеи любого рода, независимо от границ, в устной, письменной или печатной форме, в форме произведений искусства или с помощью других средств по выбору ребенка.

Статья 31

1. Государства-участники признают право ребенка на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, и свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.

2. Государства-участники уважают и поощряют право ребенка на всестороннее участие в культурной и творческой жизни и содействуют предоставлению соответствующих и равных возможностей для культурной и творческой деятельности, досуга и отдыха.



Обращения в социальных сетях.

(обработанная анкета)

Количество респондентов	Вы ведёте здоровый образ жизни?		Готовы начать вести ЗОЖ ?		
	да	нет	да	Не знаю, может быть	нет
201	37	164	46	70	85

Количество респондентов	Нам нужна площадка для воркаута?		Вы готовы помочь в её установке ?		
	да	нет	да	Не знаю, может быть	нет
201	198	3	46	56	30

Ресурсы для реализации проекта.

Добровольцы – школьники, учителя, другие категории граждан.

Транспорт – личный транспорт учителей и родителей или школьный автобус, предоставляемый по просьбе разработчиков проекта.

Информационные – сайт школы, школьная газета, районная газета «Народное слово», буклеты.

Административные ресурсы – письма-обращения, сотрудничество с местным сообществом, личные контакты.

Компьютерная техника, электронная почта, сеть Интернет – школа и участники проекта.

МЫ ПЛАНИРУЕМ

План осуществления проекта

№ п/ п	Основные этапы проекта	Ресурсы		Сроки реализации	Место реализации	Ответственные
		имеются	требуются			
1.	Подготовка опросников и буклета	компьютер-1шт., добровольцы-5 ч., принтер - 1шт., копировальная техника-1шт. бумага офисная -1 пачка по 500 листов	-	февраль 2015г	МКОУ «Хохольская СОШ»	Координатор проекта- Попова И.А. Участники проекта
2.	Распростране ние опросника в соцсетях и буклетов	добровольцы -5 ч., буклеты - 100 шт.,	-	февраль 2015г		Замятин Максим участники проекта
3.	Обработка результатов анкет	добровольцы – 5 человек, ответные письма, анкеты с ответами	-	февраль 2015г	МКОУ «Хохольская СОШ»	Замятин Максим Участники проекта

4.	<p>Определение требуемых затрат; составление сметы проекта</p>	<p>добровольцы - 4 человека</p>	<p>Получение одобрения и помощи в составлении сметы и определени е поставщика и финансиров ания совместно с администра цией школы, руководите лем отдела по образовани ю, главой</p>	<p>март-апрель 2015г</p>		<p>директор школы Строева О.Н., учителя физкультуры Квасов А.В., Родионов И.М., Участники проекта</p>
----	--	-------------------------------------	--	------------------------------	--	---

			поселения			
5	Подготовка писем для спонсоров и партнёров; поиск средств для строительства площадки	добровольцы - 4 человека		март-май 2015г	МКОУ «Хохольская СОШ»	Участники проекта директор школы Строева О.Н.
6	Закупка и установка оборудования;	добровольцы - 18 человек, транспорт, бетон для установки конструкций, лопаты 10 шт., песок для покрытия площадки.	Оборудование площадки для занятий воркаутом	июнь-август 2015г	МКОУ «Хохольская СОШ»	Участники проекта директор школы Строева О.Н., учителя физкультуры Квасов А.В., Родионов И.М.

5.	Открытие площадки с привлечение подростков и молодёжи к занятиям воркаутом, проведение соревнований по воркауту	добровольцы		сентябрь 2015г		Попова И.А. Участники проекта
----	---	-------------	--	----------------	--	----------------------------------

МЫ ДЕЙСТВУЕМ

Подготовка рекламного буклета проекта «Воркаут» и его распространение.

STREET WORKOUT



Внимание!

МКОУ «Хохольская СОШ» приглашает всех желающих любых возрастов, спортивных и не очень, главное - неравнодушных к здоровому образу жизни на открытие площадки для занятий **воркаутом**.

Акция состоится **22 сентября 2015г. в 13ч00м.**

В программе: торжественное открытие,
показательные выступления,
соревнования для всех желающих.

Воркаут

STREET WORKOUT



Уличные тренировки имеют некоторые преимущества перед силовыми занятиями с большими отягощениями. В тренажерном зале без опыта можно легко подвергать сердце чрезмерной нагрузке, что маловероятно при стрит воркауте. Существует ряд упражнений в воркауте, для выполнения которых, вообще нет необходимости в наличии любых спортивных снарядов.

Тренировки нужно начинать с базовых упражнений (подтягивания разным хватом, отжимания на брусьях и от пола в разных вариантах, упражнения на пресс с подъемом туловища и ног). Сложные элементы и упражнения нарабатываются с опытом, после того как будут достаточно развиты мышцы.

Что такое воркаут?

Street Workout (с англ. «уличная тренировка») - разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п., или без них, используя вес своего тела. Street Workout еще называют «уличным фитнесом», но чаще просто «воркаутом».

В чем польза и преимущества воркаута?

Воркаут - это не только доступность для практически любого человека. Уличные спортсмены, как еще себя называют поклонники воркаута, приобретают высоких физических показателей и рельефные фигуры (особенно торс) без такой нагрузки на сердце, какую можно по неопытности получить при силовых тренировках с отягощениями. Кроме этого, большинство людей при занятиях приобщаются к активному и здоровому образу жизни.

История воркаута

Многие ребята занимались спортом на турниках, брусьях и других конструкциях еще во времена Советского Союза. Именно еще в СССР зародилась традиция размещать спортивные площадки (с турниками, лестницами и другими конструкциями) во дворах возле многоквартирных домов. Эта практика сохранилась и поныне. Требования к площадкам регулируются законодательными нормами, хотя сама их постройка не является обязательной. В наше время спортивная площадка - один из немногих оставшихся инструментов приобщения молодежи к занятиям спортом и активному образу жизни. В учебных заведениях были введены нормативы по подтягиванию, отжиманию, а также активно пропагандировалась польза от занятий спортом. Подобные нормативы сдают и сейчас в учебных заведениях, а выполнить норму без подготовки под силу далеко не всем.



Виды воркаута

Классификация воркаута включает два основных направления (стиля):

- **Street Workout** - разновидность, при которой в основном тренируются выполнять разнообразные элементы, постепенно разучивая новые, усложняя и доводя до совершенства старые.

STREET WORKOUT



- **Ghetto Workout** - направление воркаута, когда упор делается на тренировку силовых показателей, т.е. увеличения числа возможных повторов в отдельных упражнениях (разные виды подтягиваний, отжиманий) или времени выполнения статических упражнений (задержка тела в каком-либо положении, которая требует усилий).

Группа добровольцев обратилась к администрации школы, в лице директора Строевой Ольги Николаевны, с предложением о создании на территории школы площадки для воркаута. Директор школы одобрила предложение.

Волонтёры встретились с руководителем отдела по образованию, молодёжной политике, культуре и спорту Дорошем Анатолием Андреевичем и рассказали о своём проекте. Руководитель отдела отметил, что школа ежегодно получает субвенцию на обеспечение государственной гарантии реализации прав на получение общедоступного и бесплатного общего образования и по ней есть возможность приобрести оборудование.



Директор школы и педагогический совет приняли решение о внесении изменений в образовательную программу школы и включении в программы преподавания физической культуры элементов воркаута, тем самым решив вопрос финансирования закупки оборудования для занятий воркаутом.

В июне 2015г. мы приступили к установке оборудования. Силами участников проекта, учителей физической культуры, родителей была расчищена площадка, выкопаны ямы для установки оборудования. По договорённости с руководителем ООО «Ряба» Мурашкиным Вадимом Викторовичем им была оказана спонсорская помощь в

приобретении бетона для установки площадки. В течении лета были проведены работы по установке оборудования, засыпали площадку песком и установили скамьи.

С началом нового учебного года началась подготовка к открытию. Ребята дали информацию в социальных сетях. Расклеили листовки с приглашением на открытие площадки, которое состоялось 22 сентября. Ребята участники проекта подготовили плакат с рассказом о создании площадки. На открытие пригласили руководителя отдела, главу поселения, руководителя ООО «Ряба». Показали свои умения на новой площадке.

