



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
“Спортивная школа” г.Польсаево  
(МБУ ДО “СШ”)



**Мы - Вместе!**

**Заявка на участие в Межрегиональном конкурсе  
социальных проектов по благоустройству  
территории**

**“Комфортная среда обитания”,**

**в рамках социальной программы развития регионов присутствия предприятий  
угледобывающей промышленности в 2023г.**

**Польсаевский городской округ  
2023г.**

**Заявка**  
**на участие в Межрегиональном конкурсе социальных проектов по благоустройству территории «Комфортная среда обитания», в рамках социальной программы развития регионов присутствия предприятий угледобывающей промышленности в 2023 г.**

1. Название номинации: «Территория здоровья»
2. Название проекта: «Мы – Вместе!»
3. Заявитель: организация, инициативная группа, частное лицо (*необходимое подчеркнуть*):
4. Для организации-заявителя:
  - название организации: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» г. Полысаево (МБУ ДО «СШ»);
  - адрес местонахождения: Российская Федерация, 652560, Кемеровская область-Кузбасс, город Полысаево, ул. Крупской, д. 77;
5. Руководитель проекта:
  - Ф.И.О., должность: Умарова Галина Владимировна, директор МБУ ДО «СШ»
6. Дата составления заявки: 10.03.2023 г.

## II. Описание проекта

### 1. Обоснование социальной значимости проекта «Мы-Вместе!»

Полысаевский городской округ является одним из самых молодых малых городов Кузбасса, его история насчитывает тридцать три года. В городе успешно функционируют детские сады, пять общеобразовательных школ, две спортивные школы, дворец детского творчества, дворец культуры, дом культуры, парк отдыха имени И.И. Горовца. Одним из центральных спортивных объектов городской инфраструктуры является стадион имени директора шахты «Октябрьская» Анатолия Николаевича Абрамова при муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа» г. Полысаево: спортивная школа, культивирующая наиболее популярные виды спорта в городе (футбол, волейбол, лыжные гонки, вольная борьба и бокс), работает практически в режиме 24/7.

Кроме того, спортивная школа традиционно берет на себя роль социально значимого объекта в Полысаевском городском округе, поскольку, находясь на одной из центральных улиц, имеет удобное расположение, пользуется популярностью как у населения города, так и у спортсменов соседних кузбасских городов, привлекая имеющейся инфраструктурой: растет спортивный городок, включающий в себя парк для индивидуальных экстремальных видов спорта, универсальную игровую площадку для командных игровых видов спорта, воркаут-комплекс, футбольное поле и беговые дорожки и площадка с уличными силовыми тренажерами. Кроме своих непосредственных функций спортивного объекта, стадион им. А.Н.Абрамова является центральным объектом при проведении городских торжеств: День Победы, День Шахтера, новогодние праздники, организация и работа летней и зимней спортивной площадок, лыжероллерная трасса работает и зимой, и летом. Пункт проката спортивного оборудования и инвентаря также добавляет популярности спортивной школе.

А также муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» г. Полысаево является учреждением, на базе которого реализуются программы реабилитации и абилитации инвалидов и лиц с ОВЗ. На базе МБУ ДО «СШ» с 2016 года создан клуб адаптивной физической культуры и спорта «Спорт для всех», членами которого являются 52 инвалида. В спортивной школе постоянно реализуются программы, фестивали, спартакиады с детьми с ограниченными возможностями. Эти программы проводятся в спортивных залах, на уличных площадках.

Проект «Мы – Вместе!», направлен как на реабилитацию, так и на адаптацию лиц с ограниченными возможностями, а так же и для привлечения к спорту здоровых людей разных возрастных групп. Важно отметить, что спорт, как и любая социальная активность, имеет важные преимущества в нашей повседневной жизни, и не имеет значения, здоровый ты или человек с ограниченным здоровьем.

Для людей с ограниченными возможностями спорт – это не только реабилитация и укрепление организма, это еще и шанс раздвинуть рамки повседневности, способ поверить в себя, возможность общаться, заводить друзей и в результате лучше адаптироваться к жизни.

Именно поэтому рекомендуется обустраивать спортивные площадки специальными тренажерами для людей, которые больше всех нуждаются в заботе окружающих.

Регулярные упражнения на уличных тренажерах позволяют эффективно заниматься собственным здоровьем. Благодаря такому оборудованию люди с ОВЗ смогут:

- Держать мышцы в тонусе;
- Повысить общую выносливость и силу организма;
- Сделать выполнение повседневных задач более легким.

Многофункциональный уличный тренажерный комплекс включает в себя 10 различных тренажеров (степпер, твистер, маятник, жим от груди, лыжник, брусья, лестница, рули, хипс, вертикальная тяга). Предназначен для развития, укрепления и восстановления мышц рук, ног, живота, груди.

Оборудование для уличных тренировок для людей с особыми потребностями должно полностью отвечать ряду требований. Самые главные качества тренажеров для людей с ограниченными возможностями – это, конечно же, надежность, прочность, удобство. Конечно, эти качества важны для любого спортивного оборудования. Но уличные тренажеры для инвалидов должны им соответствовать даже не на 100, а на все 200%. Детали тренажеров сделаны из качественной нержавеющей стали, покрашены электрохимическим принципом высокотемпературной полистироловой краской – это предохраняет тренажеры от коррозии и гарантирует долговечность уличных тренажеров. В таких тренажерах отсутствуют острые углы, что снижает их травмоопасность. Они прочны, надежны, удобны. Большинство из них снабжены специальными фиксационными ремнями и опорными ручками, что обеспечивает безопасность для суставов и связок, а также гармоничную работу мышц. На многих таких уличных тренажерах для инвалидов установлены ограничители, что дает возможность регулировать нагрузку и делать ее соответствующей состоянию занимающегося.

Удачное расположение плоскостных сооружений - удаленность от проезжей части, жилых домов и общественных объектов, наличие освещения и видеонаблюдения, наличие ограждения в целях безопасного использования, возможность быстро оказать необходимую доврачебную помощь (**2 медицинских работника в спортивной школе**) или вызова отряда охраны правопорядка, - все это добавляет популярности спортивному мини-городку. **Логичным продолжением спортивного городка станет строительство комплекса уличных тренажеров для инвалидов и здоровых детей.** Занятия на уличных тренажерах для людей с ограниченными возможностями дают прекрасный реабилитационный и тренировочный эффект. Они позволяют людям не падать духом и вернуть себе духовное и физическое равновесие.

Учитывая вышеизложенное, уверены, что **комплекс уличных тренажеров для инвалидов пустовать не будет.**

## **2. Цели и задачи проекта**

### **Цель проекта:**

- Введение в эксплуатацию уличного тренажерного комплекса для инвалидов;
- Создание благоприятных условий для физического развития и укрепления здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- Взаимодействие и равноправное общение между здоровыми детьми, детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ, возможность ранней социальной адаптации;
- Создание условий для регулярных, бесплатных занятий физической культурой и оздоровлением детей с ОВЗ, детей-инвалидов и здоровых детей.

### **Задачи проекта:**

- Обеспечение высокого качества надежности и безопасности физических тренировок;
- Привлечение детей с ОВЗ, детей-инвалидов и здоровых детей к постоянным занятиям спортом;
- Организация спортивного досуга;
- Формирование у жителей Польшаевского городского округа позитивной мотивации на здоровый образ жизни.

### 3. План-график реализации проекта «Мы – Вместе!»

(этапы проекта, мероприятия, сроки, ответственные, результаты):

Этапы проекта	Мероприятие	Календарные сроки	Ответственные лица	Ожидаемые результаты
<b>Подготовительный этап (май – июнь 2023 г.)</b>	Подготовка пакета документов для разработки проекта комплекса уличных тренажеров для инвалидов (коммерческие предложения компаний-поставщиков товаров и услуг (подготовка основания для площадки, выбор необходимого оборудования и инвентаря для спортивной площадки), сметы, инженерно-техническое решение и др.)	Май –июнь 2023	Умарова Г.В. директор МБУ ДО «СШ», Войнова Е.Н., специалист по договорной работе	Наличие готового пакета документов
	Старт информационной кампании о стартовавшем проекте «Мы-Вместе!» с привлечением СМИ, цифровых информационных ресурсов, разработка брэнд-бука для проекта	Май - июнь 2023 г.	Умарова Г.В. директор МБУ ДО «СШ», Грачева Д.А., специалист	Доведение информации о проекте, его целях, задачах, финансировании проекта до целевой аудитории, привлечение внимания максимального количества горожан к данному проекту

<b>Организационный этап (июнь – июль 2023)</b>	Отбор поставщиков товаров и услуг на конкурсной основе	Июнь-июль 2023 г.	Дашинская Я.В., специалист, Войнова Е.Н., специалист по договорной работе	Определение компаний-поставщиков товаров и услуг для реализации проекта «Мы-Вместе!»
	Заключение контрактов и договоров на поставку товаров и услуг	Июнь-июль 2023 г.	Дашинская Я.В., специалист, Войнова Е.Н., специалист по договорной работе	Наличие заключенных и договоров с поставщиками
	Согласование установки комплекса уличных тренажеров для инвалидов с городскими коммунальными службами (электро-, водопроводные коммуникации, сетевые кабели и др.), управлением капитального ремонта и градостроительства	Июнь 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ», Голубев М.Г., зам. директора	Согласование разрешения на строительство площадки
	Начало предварительных работ по разметке площадки, подготовке основания для установки комплекса уличных тренажеров для инвалидов	Июль 2023	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ», Дегтярева Я.В., заместитель директора	Наличие технологического проекта на основание, заасфальтированная площадка
	Начало монтажных работ поставщиком спортивного оборудования и инвентаря	Июль-август 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ», Голубев М.Г., зам. директора	Поставка оборудования и инвентаря для монтажа площадки,

				начало монтажных работ
<b>Основной этап – открытие комплекса уличных тренажеров для инвалидов (август 2023)</b>	Приемка комплекса уличных тренажеров для инвалидов в рамках реализации проекта «Мы-Вместе!»	Август 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ»	Наличие подписанного акта выполненных работ по контрактам, договорам с поставщиками товаров и услуг
	Предварительное освещение реализации этапов проекта в СМИ (газета, ТВ, соцсети)	Июль-август 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ», Бедарева Т.М., специалист	Репортажи в СМИ, включая интернет-ресурсы
	Подготовка торжественного открытия комплекса уличных тренажеров для инвалидов: план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, письма в службы с извещением о проведении спортивного мероприятия, приглашения средств массовой информации (за 10 дней до проведения мероприятия)	Июль-август 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ», Бабарыкина М.А., заместитель директора	Подписанный план мероприятий, зарегистрированные письма в службы, аккредитация прессы на мероприятие

Приглашение представителей АО «СУЭК-Кузбасс» на торжественную церемонию открытия площадки за 10 дней до мероприятия	Август 2023г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ»	Зарегистрированное в приемной письмо, ответ на официальное предложение
Организация общественного порядка	В день проведения мероприятия	Отделение полиции по городу Полысаево	Предупреждение и пресечение нарушений общественного порядка
Организация медицинского обеспечения	В день проведения торжественного мероприятия	Медицинские сестры МБУ ДО «СШ» (Зименко Т.И., Надымова Т.В.)	Предоставление медицинских услуг и отсутствие травматизма на мероприятии
Организация торговых точек и питьевого режима для участников мероприятия	В день проведения мероприятия	Дегтярева Я.В., заместитель директора МБУ ДО «СШ»	Организация питания гостей и участников мероприятия
Освещение мероприятия СМИ	В день проведения торжественного мероприятия	Бедарева Т.М., специалист МБУ ДО «СШ»	Всестороннее освещение проекта в СМИ
Проведение торжественного открытия комплекса уличных тренажеров для инвалидов	Август 2023 г.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ»	Проведение церемонии на высоком организационном и

				профессиональном уровне
<b>Заключительный этап (август 2023 – 2024 гг.)</b>	Дальнейшее развитие инфраструктуры спортивного городка, строительство комплекса ГТО, уличной площадки для воркаута	2023 – 2024 гг.	Умарова Г.В., директор МБУ ДО «СШ»	Реализация проекта и дальнейшее совершенствование инфраструктуры спортивного комплекса, проведение мастер-классов, челленджей, флешмобов и др. активностей по приобщению молодежи и горожан к культуре ЗОЖ

#### **4. Стоимость проекта «Мы-Вместе!», включающая источники финансирования**

Общая стоимость проекта «Мы-Вместе!» составляет **494 120,00** (четыреста девяносто четыре тысячи сто двадцать) рублей.

Стоимость проекта складывается из:

- **стоимости проектного оборудования и инвентаря с монтажными работами (360 000,00 руб.);**
- **стоимости работ по подготовке основания для установки оборудования и инвентаря (75 000,00 руб.).**
- **оплата труда технического персонала (в течение двух месяцев) реализации проектных работ осуществляется из средств муниципального бюджета **29 561,00** руб. (МРОТ в Кузбассе с 01.01.2023 года составляет 14 780,50 руб.);**
- **установка специального освещения для уличных спортивных площадок в вечернее время.**

**Запрашиваемые средства: 360 000,00 рублей на закупку и установку оборудования и инвентаря для комплекса уличных тренажеров для инвалидов.**

#### **5. Ожидаемые результаты от реализации проекта «Мы – Вместе!»**

В результате реализации проекта «Мы – Вместе!», жители Полысаевского городского округа получат хорошо оборудованный комплекс уличных тренажеров для инвалидов и здоровых детей. А положительные эмоции детей с ограниченными возможностями, здоровых детей, родителей и жителей города Полысаево нельзя оценить количеством, так как их удовлетворение будет безгранично.

Главное, что жители Полысаевского городского округа получат возможность следить за своим здоровьем, активно проводить время и заниматься спортом на свежем воздухе. Комплекс уличных тренажеров для инвалидов и здоровых детей позволит отвлечь ребят от компьютеров (сидячего образа жизни), от вредных привычек и будет способствовать развитию здорового поколения.

### III. Бюджет проекта

№ п/п	Статья расходов	Цена за единицу	Кол-во	Стоимость проекта	Источники финансирования	
					Собственные средства	Запрашиваемые средства
1.	Подготовка основания: асфальтирование основания площадки	1000	75 м <sup>2</sup>		75 000,00	
2.	Оборудование и инвентарь для спортивной площадки: Комплекс уличных тренажеров для инвалидов	360 000,00	1	<b>360 000,00</b>		360 000,00
3	Оплата труда технического персонала в течение двух месяцев реализации проектных работ осуществляется из средств муниципального бюджета	14780,50*2	2	<b>59 120,00</b>	<b>59 120,00</b>	
					<b>134 120,00</b>	<b>360 000,00</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>494 120,00</b>				

## Комментарии к бюджету проекта:

Многофункциональный уличный тренажерный комплекс, предназначенный для тренировок и развития физической силы на открытом воздухе для инвалидов. **Комплекс включает в себя 10 различных тренажеров** (степпер, твистер, маятник, жим от груди, лыжник, брусья, лестница, рули, хипс, вертикальная тяга, Приложение №1). Предназначен для развития, укрепления и восстановления мышц рук, ног, живота, груди.

**Тренажер «Степпер»** предназначен для укрепления мышц ног, тренировки дыхания и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Использование: возьмитесь за рукоятки, встаньте на педали и шагайте, толкая педали вниз. наилучший вариант для комплексной работы икроножных мышц, мышц бедра, четырехглавой мышцы и ягодиц.

**Тренажер "Твистер"** предназначен для тренировки внутренних и внешних косых и прямой мышц живота. Способствует формированию тонкой талии. Использование встаньте на круглую стойку, возьмитесь за перекладины, слегка согните колени, вес перенесите на пятки. Совершайте вращения влево-вправо нижней частью тела, стараясь удерживать корпус на месте.

**Тренажер "Маятник"** предназначен для коррекции фигуры в области талии, развития рук и плечевого пояса. Для занятий необходимо разместиться на платформе тренажера стоя, лицом к вертикальной стойке, руками охватить рукоятки тренажера. Тренировка мышц происходит при периодическом раскачивании ног вправо-влево, в то время как тело удерживается в вертикальном положении силой рук.

**Тренажер "Хипс"** предназначен для тренировки мышц талии и бедер, а также суставов и мышц туловища в области поясницы. Пользователь ставит ноги на подножки, жестко фиксирует корпус за счет рук и обеими ногами одновременно выполняет движения по разведению ног в стороны, фиксирует их и приводит ноги в исходное положение.

**Тренажеры "Жим от груди" и "Вертикальная тяга"**. Использование: сядьте на сиденье спиной к стойке, возьмитесь за параллельные или поперечные рукоятки.

**На тренажере «Жим от груди»** оттолкните рукоятки от себя и медленно вернитесь в исходное положение. **На тренажере «Вертикальная тяга»** опустите рукоятки вниз и **медленно поднимите обратно.**

**Уличный тренажер «Лыжник»** предназначен для укрепления мышц и суставов ног, поясницы, увеличения эластичности соединительных тканей. Тренажер способствует комплексному развитию тела, помогает улучшить координацию движений.

Данная комплектность обеспечит высокую степень проходимости спортивной площадки, позволит проводить утренние зарядки, разминки и социальные акции по популяризации здорового образа жизни. Оборудование удобно в эксплуатации, легко поддается ремонту и замене благодаря соединению хомутами, надежно и безопасно благодаря бетонированию основ.

Общая стоимость оборудования и инвентаря – 360 000,00 рублей. Расходы на подготовку основания, на эксплуатацию, монтаж-демонтаж оборудования несет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» г. Полысаево (МБУ ДО «СШ»).

## Комплекс уличных тренажеров для инвалидов и здоровых детей

