

УТВЕРЖДЕНО
постановлением администрации
Новосибирского района
Новосибирской области
от 14.08.2020 г. № 1222-19

ПОЛОЖЕНИЕ о проекте «100 дней ЗОЖ Новосибирского района»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цель, задачи и этапы реализации проекта «100 дней ЗОЖ Новосибирского района» (далее - Проект) в 2020 году, в рамках муниципальной программы Новосибирского района Новосибирской области «Развитие молодёжной политики в Новосибирском районе Новосибирской области на 2019-2021 годы».

1.2. Организатором Проекта является управление по работе с органами местного самоуправления, общественными организациями и молодёжной политики администрации Новосибирского района Новосибирской области совместно с управлением физкультуры и спорта администрации Новосибирского района Новосибирской области.

2. Цель и задачи Проекта

2.1. Целью Проекта является формирование принципов здорового образа жизни среди молодежи Новосибирского района Новосибирской области (далее – район).

2.2. Основные задачи Проекта:

- привлечение молодежи района к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие социальной активности молодежи;
- повышение уровня знаний и навыков в сфере физической культуры и спорта среди молодежи района;
- профилактика употребления наркотических веществ в молодежной среде.

3. Участники Проекта

3.1. Участниками Проекта являются жители Новосибирского района в возрасте от 14 до 30 лет.

4. Сроки и этапы реализации Проекта

4.1. Устанавливаются следующие этапы реализации Проекта:

I этап – приём заявок на участие в Проекте в АИС «Молодежь России»: с 24 августа по 21 сентября 2020 г. по ссылке: <https://myrosmol.ru/event/46447>.

II этап – обучение в рамках Проекта: с 24 сентября по 20 ноября 2020 г.

В рамках Проекта пройдет образовательный онлайн-курс, состоящий из 5 лекций-вебинаров:

Первая лекция-вебинар. Тема: «Что такое здоровый образ жизни и его основные принципы? Необходимость ведения здорового образа жизни».

Вторая лекция-вебинар. Тема: «Профилактика употребления наркотических веществ в молодежной среде».

Третья лекция-вебинар. Тема: «Что такое здоровое питание и как его соблюдать? Основные принципы правильного питания и составления режима дня».

Четвертая лекция-вебинар. Тема: «Знакомство с различными направлениями физических нагрузок. Техника выполнения основных упражнений. Составление программы тренировок».

Пятая лекция-вебинар. Тема: «Практикум - публикация в СМИ видеороликов по практическому выполнению упражнений и ежедневных заданий для участников проекта».

В ходе образовательного онлайн-курса предусмотрены прямые эфиры, в которые входит четыре онлайн-встречи с тренерами и спортсменами различных спортивных направлений.

В процессе обучения участников Проекта организаторами ведётся рейтинг среди участников (Приложение 1), в котором учитывается:

- посещение онлайн-занятий;
- активность в процессе работы на онлайн-занятиях;
- выполнение домашних заданий.

III этап – заключительный: ноябрь 2020 г. – проведение фестиваля здорового образа жизни.

Фестиваль пройдёт в двух форматах: онлайн и офлайн в микрогруппах. В рамках фестиваля предусмотрены онлайн- и офлайн-тренировки от профессиональных тренеров фитнес-клубов города Новосибирска и Новосибирской области, лекции по питанию и розыгрыш ценного приза.

5. Подведение итогов

5.1. По итогам Проекта участники получают сертификаты об участии в Проекте и наборы сувенирной продукции.

5.2. По результатам рейтинга тройка участников, занявшая лидирующие позиции в рейтинге, получает дипломы победителей и памятные призы.

6. Организация и обеспечение Проекта

6.1. Финансовое и материальное обеспечение фестиваля здорового образа жизни осуществляется в рамках исполнения муниципальной программы Новосибирского района Новосибирской области «Развитие молодёжной политики в Новосибирском районе Новосибирской области на 2019-2021 годы».

6.2. Организатор Проекта:

- осуществляет прием и отбор заявок на участие в Проекте посредством АИС «Молодежь России»;
- организует работу образовательного онлайн-курса;
- обеспечивает освещение процесса реализации Проекта в средствах массовой информации.

6.3. Контактное лицо по вопросам участия в Проекте: Чувичаева Анастасия, тел. 8-913-758-63-13, e-mail: odm.nr@mail.ru; Зайков Александр, тел. 8-923-775-20-59, e-mail: odm.nr@mail.ru.

Критерии оценки участников проекта «100 дней ЗОЖ Новосибирского района»:

В рамках проекта будут действовать бальная система. Баллы можно получать за активность в сообществах, в массовых мероприятиях, за участие в семинарах, активность в социальных сетях, тренингах и других обучающих программах.

Распределение баллов:

1. посещение онлайн-занятий – 10 баллов;
2. активность в процессе работы на онлайн-занятиях – до 10 баллов за 1 тренировку;
3. Выполнение ежедневных заданий, подтвержденных постом в социальной сети - инстаграм (<http://instagram.com>) и в Вконтакте (<https://vk.com>) с указанием официального единого тега мероприятия **#100днейзожНР_ТР** - фото - 1 балл / видео – 2 балла.

Баллы могут быть не выставлены, если ссылка не откроется или окажется не рабочей (чем больше постов, тем больше баллов). В зачет в бальную систему входит не более трех постов в день.

Если по какой-то причине участник не смог принять участие в онлайн-занятии, то за это занятие баллы не начисляются. Но участник может восполнить потерю баллов прислав видео со своей тренировкой в этот день (видео длительностью не более 2 минут и разрешением не менее 480p; на видео должно быть отчетливо видно участника и выполняемые им упражнения. В письме указывать МО, ФИО и название мероприятия, которое не удалось посетить) – 3 балла.