

ОПЫТ АНО

с 2001 г. по 2009г. проведение занятий фитнесом на безвозмездной основе, с 2009г. по 2017г. тренер МУ "РСОК", с 2018 г. как АНО "Путь к совершенству" в ЯНАО. Высшее, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1999 год, ФГОУ МГАВТ 2007 год;

Команда: Шульева Екатерина Геннадьевна, Автор проектов, исполнитель, организатор, руководитель, Ефимова Екатерина Анатольевна, исполнитель, волонтер, подбор поставщиков, заключение договоров, правовая экспертиза, Шульев Евгений Сергеевич, исполнитель, волонтер, сборка и установка оборудования, электроработы и др.

Работаем в четырех направлениях:

- первое непосредственно фитнес тренировки в спортивном зале (аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, кардио, силовые тренировки, бодифлекс, аэрошейп, йога, цигун, зумба, слайд аэробика, степ, босу, фитболы, джампинг и др);

-второе - студия аппаратного массажа в релакс обстановке и ароматерапия (вытяжение позвоночника, паравертебральный массаж, лимфодренаж, прессотерапия, массаж ног, стоп, воротниковой зоны, глаз, головы, вакуумный массаж, брашинг, укрепление волос лазерное и др.)

- третье направление ЭМС тренировки - миостимуляция электрическим током атрофированных мышц.

-эстетическая аппаратная косметология и тейпирование

Дата начала: 13.06.2019 Дата окончания: 31.12.2019

Название проекта: Создание спортивного клуба, Фитнес клуб "50+" для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Объем финансирования: 80 000,00 субсидия (грант) из местного бюджета

Основные результаты: Пенсионеры и инвалиды получили оздоровительный эффект (снижение веса, укрепление мышц туловища, нижних и верхних конечностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, также нервной и иммунной системы) Повысили жизненный тонус, получили индивидуальный подход и программу оздоровления, общение, хорошее настроение и активный досуг, встречи прямые. Реальную помощь нуждающимся гражданам с ОВЗ в спортивных занятиях и возможности профилактических и реабилитационных мероприятий по восстановлению, не каждый пенсионер и инвалид может позволить себе прохождение профилактики и лечения в реабилитационных центрах, которые находятся в отдаленных областях России; Увеличение людей иных возрастных категорий, нуждающихся в занятиях спортом и не имеющих такой возможности ее получили. Разнообразие тренировок с приобретенным оборудованием и инвентарем, и в данный момент на самоизоляции скучают по тренировкам.

Самый лучший результат слышать слова благодарности и их личный оздоровительный результат. Это Супер.

Дата начала: 03.09.2020 Дата окончания: 31.12.2020

Название проекта: Фитнес клуб «50 +» для лиц пожилого возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья. (Оптимизация и расширение работы).

Цель проекта: Создание условий активного долголетия по улучшению положения граждан предпенсионного и пенсионного возраста и лиц пожилого возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья, упрочению их социальной защищенности с

учетом современной социально-демографической ситуации, удовлетворенности потребностей, физической активности, персонального комплекса решений комфортного сохранения здоровья и продления жизни. Повышение продолжительности и качества жизни пожилых людей путем создания условий для активного долголетия

На денежные средства приобретены батуты для джампинга (15 шт.),

Объем финансирования: 98 000,00 субсидия (грант) из местного бюджета

Основные результаты: Пенсионеры и инвалиды продолжают получать оздоровительный эффект (снижение веса, укрепление мышц туловища, нижних и верхних конечностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, также нервной и иммунной системы) Повысили жизненный тонус, получили индивидуальный подход и программу оздоровления, общение, хорошее настроение и активный досуг, встречи прямые. Реальную помощь нуждающимся гражданам с ОВЗ в спортивных занятиях и возможности профилактических и реабилитационных мероприятий по восстановлению, не каждый пенсионер и инвалид может позволить себе прохождение профилактики и лечения в реабилитационных центрах, которые находятся в отдаленных областях России; Увеличение людей иных возрастных категорий, нуждающихся в занятиях спортом и не имеющих такой возможности ее получили. Разнообразие тренировок с приобретенным оборудованием и инвентарем, и в данный момент вышли с самоизоляции посещают тренировки.

Дата начала: 01.07.2020 Дата окончания: 31.12.2021

Название проекта: Фитнес клуб «50» для лиц пожилого возраста и с ограниченными возможностями здоровья (Оптимизация и расширение работы).

Цель проекта: Охрана жизни и здоровья граждан. Тематическое направление: Вовлечение взрослого населения, пожилых людей, детей, подростков, в том числе инвалидов, к занятиям физической культурой, спортом, туризмом и организация их отдыха и досуга

задачи: Оснащение спортивного зала орг техникой, мебелью, тренажерами и спортивным инвентарем для коллективных занятий фитнесом лиц пожилого возраста и с ограниченными возможностями здоровья. Организация группы здоровья для пожилых людей, сформировать коллектив единомышленников. Популяризация физической культуры среди пенсионеров и граждан с ОВЗ.

Объем финансирования: 350 000,00 субсидия (грант) из регионального бюджета

Основные результаты: Приобретены орг. техника и не достающие спортивные принадлежности и инвентарь для пропускной способности более 15 человек. Осуществляется прохождение обучения по адаптивной физкультуре, аппаратному массажу для инвалидов и лиц с ОВЗ.

За период проекта:

С 01 февраля 2020 года по 20 июня 2020 года Шульева Е.Г. прошла обучение по методике преподавания гимнастики «Цигун» и получен сертификат о прохождении курса подготовки инструкторов.

Кроме того, за время реализации проекта произошла экономия денежных средств, которые были перераспределены и это позволило руководителю проекта пройти дополнительное обучение для работы не только в рамках данного проекта, но и на перспективу работы организации:

- с 18 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года Шульева Е.Г. Прошла профессиональную переподготовку по программе «Аппаратный массаж для лиц с ограниченными возможностями здоровья» с правом ведения профессиональной деятельности в сфере эстетической косметологии (получен диплом);

- с 23 сентября 2020 года по 08 апреля 2021 года Шульева Е.Г. прошла профессиональную переподготовку по программе «Тренер – преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (получен диплом);

- с 26 марта 2021 года Шульева Е.Г. проходит профессиональную переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Бухгалтерский учет в государственных (муниципальных) учреждениях: ведение бухгалтерского учета» на соответствие профессиональному стандарту «Главный бухгалтер», код В, уровень квалификации б» (получен диплом).

Дата начала: 01.05.2021 Дата окончания 31.12.2021 г.

Название проекта: Фитнес клуб «50 +» для лиц пожилого возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья. (Оптимизация и расширение деятельности клуба).

Цель: Улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды в рамках развития и расширения деятельности фитнес клуба "50+" в с. Аксарка ЯНАО.

Оздоровление граждан предпенсионного, пенсионного возраста, инвалидов и лиц с ОВЗ. Тематическое направление: Вовлечение взрослого населения, пожилых людей, детей, подростков, в том числе инвалидов, к занятиям физической культурой, спортом, организацией их досуга в фитнес клубе "50 +" и социокультурная мобильная реабилитация граждан пожилого возраста, граждан с ОВЗ и инвалидов села Аксарка ЯНАО.

Объем финансирования: 101 400,00 субсидия (грант) из местного бюджета

Основные результаты: Приобретен стеллаж авторской работы под спортивное оборудование в спортивном зале и кресло – диван для салона студии «Релакс»

Дата начала: 01.02.2021 Дата окончания 31.05.2022 г.

Название проекта: «Выжить после», проект социокультурной мобильной реабилитации граждан пожилого возраста, граждан с ОВЗ и инвалидов села Аксарка ЯНАО.

Цель: Социокультурная реабилитация граждан пожилого возраста, лиц с ОВЗ и инвалидов, проживающих в п. Аксарка Приуральского района ЯНАО, содействие общему оздоровлению организма путем лечебной и адаптивной физической культуры, аппаратного массажа, элементами мини реабилитационного центра силами АНО "ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ" В ЯНАО.

Объем финансирования: 500000,00 средства Президентского гранта

Основные результаты: Согласно подсчетам, социокультурную, физиологическую и физическую реабилитацию за 16 месяцев проекта с недельной пропускной способностью 4 человека получают примерно 240 граждан пожилого возраста, лиц с ОВЗ и инвалидов, и примерно 10 человек посещающие на регулярной основе. Будет создана успокаивающая среда для отдыха, где будет переключаться внимание человека с одного типа ощущений на другой. Например, наблюдение за световой картиной сменяется прослушиванием мелодий, или подбором музыкальных нот, ароматом, а затем осязанием различных фактур; будут развиваться творческие способности, воображение, что дает возможность ощутить себя в другом мире, где все подвластно твоему движению, голосу и т.д.; Сенсорная комната – это пространство, предназначенное для психологической разгрузки, релаксации, снятия стресса, реабилитации больных, стимуляции органов чувств, оно создает уникальные возможности для отдыха именно данной целевой аудитории. Результативность проекта подтвердит мониторинг в 2022 г. Проект реализован технически и ведет работу с целевой аудиторией в полном объеме.

Дата начала: 01.01.2022 Дата окончания 31.12.2022 г.

Внедрение выездных (мобильных) EMS-тренировок и расширение деятельности фитнес клуба "50+".

Цель: Социокультурная мобильная реабилитация граждан пожилого возраста, лиц с ОВЗ и инвалидов, проживающих в п. Аксарка Приуральского района ЯНАО, содействие общему оздоровлению организма путем лечебной и адаптивной физической культуры, аппаратного массажа, элементами мини реабилитационного центра и EMS - тренировками силами АНО "ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ" В ЯНАО.

Объем финансирования: 826 429,00 средства окружной субсидии при поддержке фонда президентских грантов.

Основные результаты: Социокультурную, физиологическую и физическую реабилитацию посредством тренировок в спортивном зале (ЛФК и адаптивная физкультура), аппаратного массажа (вытягивание позвоночника, лимфодренаж, прессотерапия и др.) и EMS-тренировки (миостимуляция атрофированных мышц) за 12 месяцев проекта с недельной пропускной способностью 2 человека по каждому направлению получают примерно 96 граждан предпенсионного возраста, пенсионеров, лиц с ОВЗ и инвалидов, многодетных семей, подростков, спортсменов. Будет создана успокаивающая среда для отдыха, где будет переключаться внимание человека с одного типа ощущений на другой. Например, наблюдение за световой картиной сменяется прослушиванием мелодий, или подбором музыкальных нот, ароматом, а затем осязанием различных фактур; в EMS-тренировка нет избыточной нагрузки на позвоночник, суставы и связки, а также на сердечно-сосудистую и нервную систему. Более того, тренировки улучшат подвижность суставов и качество соединительных тканей, а лимфодренажный массаж укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит обмен веществ в организме, приведет тело в тонус и зарядит жизненной энергией, что будет подтверждаться опросом и обратной связью целевой аудитории. Качественное оборудование и тренажеры увеличат посещение фитнес-клуба, который уже дает свои плоды: помогает снять синдром хронической усталости, похудеть и придать мышцам тонус, снизить снижение зрения, болезни сердца, остеохондроз, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышает силу, выносливость, ловкость, улучшает общее физическое состояние. Упражнения и массаж снижают вероятность их появления, совместно с этим увеличивается приток граждан и ожидаемый результат не заставит себя ждать.

Дата начала: 01.05.2022 Дата окончания 31.12.2022 г.

Название проекта: Фитнес клуб «50 +» для лиц пожилого возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья. (Расширение деятельности клуба).

Цель: Повышение доступности мобильной реабилитации граждан предпенсионного, пенсионного возраста, лиц с ОВЗ и инвалидов, многодетных семей, подростков, молодежи, спортсменов на пенсии или после травм проживающих в п. Аксарка Приуральского района ЯНАО, содействие общему оздоровлению путем проведения комплекса мероприятий: вовлечения их в занятия фитнесом, лечебной и адаптивной физической культурой и EMS- тренировками, сеансами аппаратного массажа в элементами мини реабилитационного центра силами АНО "ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ" В ЯНАО в фитнес-клубе "50+.

Объем финансирования: 100 000,00 субсидия (грант) из местного бюджета

Основные результаты: Приобретена маска – емс лифтинг, слайд доски (5 шт.), умная колонка для проведения реабилитационных мероприятий

Дата начала: 20.06.2023 Дата окончания 31.12.2023 г.

Название проекта: Фитнес клуб

Цель: Повышение доступности социокультурной мобильной реабилитации для граждан: военные и добровольцы, прошедшие горячие точки военных операций СССР и России: травмы головы, опрото-двигательного аппарата, психологические травмы, члены семей погибших участников СВО, участники СВО, беженцы, временно перемещенные лиц ДНР,

ЛНР, Херсонской и Запорожской областей России, инвалиды боевых действий, семьи мобилизованных и участников военных операций Приуральского района, ЯНАО, Граждане предпенсионного возраста 45-55 лет, граждане пенсионного возраста от 55 лет, инвалиды, в том числе дети: маломобильные, трудоспособные граждане до 45 лет с проблемами искривления позвоночника, спортсмены после травм: переломы конечностей, травмы головы, лица с ОВЗ: дцп и аутоиммунными заболеваниями, проживающих в с. Аксарка Приуральского района ЯНАО, содействие общему оздоровлению путем проведения комплекса мероприятий: вовлечения их в занятия фитнесом, лечебной и адаптивной физической культурой и EMS- тренировками, сеансами аппаратного массажа, аппаратной косметологии с элементами мини реабилитационного центра силами АНО "ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ" В ЯНАО в фитнес - клубе.

Объем финансирования: 100 000,00 субсидия (грант) из местного бюджета

Основные результаты: Приобретены аппликаторы Ляпко, массажеры для суставов, слайд доски (5 шт.), фитболы для проведения реабилитационных мероприятий

Обучение специалиста по методике преподавания гимнастики «Цигун» в г. Москве.

С 01 февраля 2020 года по 20 июня 2020 года Шульева Е.Г. прошла обучение по методике преподавания гимнастики «Цигун» и получен сертификат о прохождении курса подготовки инструкторов (копия сертификата прилагается).

Кроме того, за время реализации проекта произошла экономия денежных средств, которые были перераспределены и это позволило руководителю проекта пройти дополнительное обучение для работы не только в рамках данного проекта, но и на перспективу работы организации:

- с 18 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года Шульева Е.Г. Прошла профессиональную переподготовку по программе «Аппаратный массаж для лиц с ограниченными возможностями здоровья» с правом ведения профессиональной деятельности в сфере эстетической косметологии (диплом);

- с 23 сентября 2020 года по 08 апреля 2021 года Шульева Е.Г. прошла профессиональную переподготовку по программе «Тренер – преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (диплом);

- с 26 марта 2021 года Шульева Е.Г. проходит профессиональную переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Бухгалтерский учет в государственных (муниципальных) учреждениях: ведение бухгалтерского учета» на соответствие профессиональному стандарту «Главный бухгалтер», код В, уровень квалификации 6» (диплом).

