ПРОЕКТ

антинаркотического волонтёрского движения на 2023 год

«Воркаут объединяет»

**пгт Мостовской**

**Структура проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование практики | Проект «Воркаут объединяет» |
| Автор | Филиппова Мария Алексеевна |
| Муниципальное образование, в котором реализуется практика | Мостовский район |
| Цель практики | Пропаганда здорового и активного образа жизни, популяризация дворовых видов спорта. |
| Актуальность практики | WorkOut (воркаут) – уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Воркаут приобретает всё большую популярность среди старшеклассников, студентов, молодёжи и активных горожан как форма здорового спортивного досуга.  Воркаут, как всесезонное уличное спортивное направление, является универсальной альтернативой тренировок в специализированных залах, подходит как для юношей, так и для девушек, а также людей разных возрастов. |
| Задачи практики | - мотивация молодежи к раскрытию собственного потенциала;  -профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков и молодежи;  -приобщение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;  -повышение мастерства участников;  -формирование интереса к активным видам отдыха среди молодежи;  -патриотическое воспитание молодого поколения. |
| Полное описание практики | Проект реализуется в несколько этапов:  1. Подготовительный  разработка программы по воркуту, привлечение молодежи, информационное освещение программы.  2. Основной этап  организация и проведение занятий, проведение районных соревнований, участие в региональных соревнованиях.  3. Мониторинг  подведение итогов, анализ результатов. |
| Сроки реализации практики (практика  должна быть уже реализована, либо быть на стадии завершения) | 2023 год |
| Целевая группа | Молодежь в возрасте от 14 до 35 лет, проживающая на территории Мостовского района. |
| Концепция реализации практики | Проект предполагает занятия на турниках и брусьях 4-5 раз в неделю.  Занятия будут проводится по расписанию компетентными преподавателями (преподаватели физической культуры, специалисты по работе с молодежью, инструкторы по спорту). Практика предполагает сопровождение и наставничество заинтересованной молодежи. Один раз в квартал проводятся внутренние (между участниками проекта) соревнования. Два раз в год планируется организация районных соревнований по воркауту. А также участие в краевых соревнованиях. |
| Партнеры в реализации практики | Отдел по делам молодежи муниципального образования Мостовский район;  МКУ «Молодежный центр «Успех» |

**Введение**

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей, подростков и молодежи. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека, но этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. В спортивных объединениях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

**Актуальность:** WorkOut (воркаут) – уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Воркаут приобретает всё большую популярность среди старшеклассников, студентов, молодёжи и активных горожан как форма здорового спортивного досуга.

Воркаут, как всесезонное уличное спортивное направление, является универсальной альтернативой тренировок в специализированных залах, подходит как для юношей, так и для девушек, а также людей разных возрастов.

**Цель проекта:** пропаганда здорового и активного образа жизни, популяризация дворовых видов спорта.

**Задачи:** - мотивация молодежи к раскрытию собственного потенциала;

-профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков и молодежи;

-приобщение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-повышение мастерства участников;

-формирование интереса к активным видам отдыха среди молодежи;

-патриотическое воспитание молодого поколения.

**Содержание проекта:**

Проект реализуется в несколько этапов:

1. Подготовительный

разработка программы по воркуту, привлечение молодежи, информационное освещение программы.

2. Основной этап

организация и проведение занятий, проведение районных соревнований, участие в региональных соревнованиях.

3. Мониторинг

подведение итогов, анализ результатов.

**Концепция реализации проекта:**

Проект предполагает занятия на турниках и брусьях 4-5 раз в неделю.

Занятия проводятся по расписанию компетентными преподавателями (преподаватели физической культуры, специалисты по работе с молодежью, инструкторы по спорту). Практика предполагает сопровождение и наставничество заинтересованной молодежи. Один раз в квартал проводятся внутренние (между участниками проекта) соревнования. Два раз в год планируется организация районных соревнований по воркауту, а также участие в краевых соревнованиях.

**Ожидаемые результаты**

- мотивация молодежи к раскрытию собственного потенциала;

-профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков и молодежи;

-приобщение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-повышение мастерства участников;

-формирование интереса к активным видам отдыха среди молодежи;

-патриотическое воспитание молодого поколения.

**Заключение**

Воркаут — это не только определённый подход к тренировкам, но так, же и важная социальная составляющая. Своим примером воркаутеры показывают людям, как можно стать более здоровыми, сильными и красивыми без каких-либо финансовых затрат, потому что тренироваться можно где угодно и когда угодно.

Занятия воркаутом не только развивают физически, но и воспитывают такие полезные качества как уверенность в себе, целеустремлённость, терпеливость и многие другие качества у современной молодежи.

Основные преимущества воркаута:

- отсутствие финансовых затрат,  
  
- неограниченное место тренировок,  
  
- колоссальные результаты за довольно короткий срок,  
  
- отличный способ найти единомышленника, обменяться опытом;  
  
- возможность персонального подхода к своему телу,  
  
- воркаут доступен людям любого возраста, пола, социального положения и физического развития.