

Основные требования и условия проведения досуговых онлайн-занятий для граждан старшего поколения

Направление мероприятий	Краткое описание мероприятий	Продолжительность одного занятия	Периодичность проведения	Условия, место проведения	Требование к наличию личного инвентаря, специальной одежды, обуви	Наличие противопоказаний по здоровью
Гимнастика	Физические упражнения, в части занятий не требующих чрезмерной активности не связанные с необходимостью приобретения какого-либо оборудования, возможностью проведения занятий в домашних условиях. Групповые занятия с учетом возрастных особенностей, в том числе дыхательная гимнастика, цигун, йога. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Спортивная одежда и обувь, наличие необходимого для выполнения простейших упражнений свободного пространства	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой предоставляется участником по запросу преподавателя
Общая физическая подготовка	Групповые занятия, не требующие чрезмерной активности, с учетом возрастных особенностей в части касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий. Различные виды двигательной активности, в том числе с доступными элементами различных видов спорта, направленных на поддержание активности организма в целом, а также развитие подвижности суставов, укрепление мышц, повышение гибкости, с учетом физиологических особенностей занимающихся. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Спортивная одежда и обувь, наличие необходимого для выполнения простейших упражнений свободного пространства	Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой предоставляется участником по запросу преподавателя
Здорово жить	Проведение обучающих лекций, демонстрация информационных и	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	наглядных материалов, обучение практическим навыкам, обсуждение. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Танцы	Проведение танцевальных занятий, в том числе Zumba, адаптированным с учетом возрастных особенностей в части касающейся продолжительности и нагрузки участников занятий, с использованием комплексного подхода и гармоничного сочетания основ дыхательной гимнастики, хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира. Занятия должны быть адаптированы к онлайн- занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Наличие необходимого для выполнения простейших упражнений свободного пространства	Ограничений нет
Пение	Обучение правильному воспроизведению вокальной музыки, со звукообразованием и музыкальностью в пении, ансамблевое и хоровое пение русских народных и популярных композиций прошлых лет, знакомство с народной хореографией, обрядами и фольклором, с новыми направлениями современной культуры и авторскими произведениями. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Музыка, фольклор	Музыкально-просветительский лекторий. Проведение занятий по изучению истории музыки с прослушиванием музыкальных композиций. Изучение музыкальных жанров, народного фольклора, жизни и творчества композиторов и музыкальных деятелей.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Рисование	Проведение занятий по специально подобранным и максимально интересным методикам обучения изобразительной грамоте, видению, анализу и грамотному изображению объемных форм на плоскости, колористике. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Информационные технологии	Социальная адаптация к современной информационной среде, предоставление возможности людям старшего возраста общаться посредством сети Интернет со своими сверстниками и близкими, живущими в других городах, пользоваться интересующей их информацией. Обучение навыкам работы на компьютере, использования мобильных устройств, пользования социальными сетями и электронными услугами. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка, наличие на персональном компьютере программного обеспечения для реализации занятий	Не требуется	Ограничений нет
Английский язык	Обучение основам грамматики в увлекательной, игровой форме, с отработкой навыков аудирования, чтения и говорения, изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях, отработка изучаемых конструкций в монологах и диалогах, развитие коммуникативных умений. Английский язык для начинающих. Английский язык разговорный.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Шахматы, шашки	Проведение занятий по теории и практике шахматного и шашечного мастерства, проведение турниров с использованием онлайн программы игры в шахматы и шашки. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка, наличие программы игры в шахматы и шашки	Не требуется	Ограничений нет
Литература	Проведение лекций, дискуссий, поэтических вечеров, направленных на изучение философских и культурологических аспектов литературного творчества. Знакомство с жизнью и творчеством отечественных и зарубежных писателей и поэтов. В рамках указанного направления возможно проведение программы «Литературное мастерство». Литературное мастерство - групповые занятия по основам создания своих текстов и писательскому мастерству. Формат занятий - литературная мастерская с практической отработкой полученных знаний, что позволит в дальнейшем применять навыки при написании текстов (эссе, мемуары, биография, статьи, письма, блог и т.д.) Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Домоводство	Проведение занятий по различным аспектам ведения домашнего хозяйства. Вторая жизнь вещей. Обучение основам дизайна интерьера, ландшафтного дизайна,	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	флористики. Огород на подоконнике. Садоводство. Столярное мастерство (изготовление скворечников и пр.). Кулинарные курсы. Все курсы проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность	Проведение занятий по формированию навыков эффективного управления личными финансами. Изучение правовой системы защиты людей старшего поколения, основных направлений и механизмов реализации государственной социальной политики в отношении граждан старшего поколения. Обучение способам защиты от мошенничества. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
История, искусство, краеведение	Изучение истории и культуры Москвы и России. Проведение лекций по истории искусства, кинематографа, литературы с использованием иллюстративного материала. Цикл лекций и бесед по основам духовной культуры. Московведение. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Психология и коммуникации	Проведение занятий по развитию психологической культуры и личностного потенциала людей старшего поколения. Формирование позитивного самовосприятия и	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	восприятия жизненных обстоятельств. Оптимизация межличностных отношений и совершенствование навыков общения. Психологические лектории, тренинги личностного роста. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Образовательный практикум	Проведение обучающих занятий по актуальной тематике. Автомобильная школа. Ментальная арифметика. Занятия по улучшению памяти. Обучение навыкам игры на музыкальных инструментах (гитара, фортепиано и др.). Обучение основам организации и ведения собственного бизнеса, ознакомление с мерами поддержки предпринимательства в Москве. Орнитология (изучение птиц). Школа пчеловода. Программа занятий экологической направленности. Программа школы для помощи внукам. Проведение занятий по развитию эмоционального интеллекта. Иные занятия обучающей направленности. Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Иностранные языки	Изучение иностранных языков (французский, испанский, немецкий, итальянский и другие). Обучение основам грамматики в увлекательной, игровой форме, с отработкой навыков аудирования,	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	чтения и говорения, изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях, отработка изучаемых конструкций в монологах и диалогах, развитие коммуникативных умений. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
Серебряный университет	Проведение высшими учебными заведениями профессиональных обучающих программ в виде лекций, семинаров, проводимых в соответствии с утвержденной программой учебного заведения. По окончании обучения участникам выдается свидетельство о присвоении рабочей профессии, диплом государственного образца о профессиональной переподготовке либо иные документы об обучении. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	В соответствии с утвержденной программой занятий	Не менее 2 раз в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Фото/видео	Обучение правилам пользования фото и видео техникой. Освоение методов фотографирования и видеосъемки. Обучение навыкам цифровой обработки изображений в графических редакторах и основам видеомонтажа. Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Красота и стиль	Проведение занятий по изучению истории моды и прически. Советы по уходу за кожей в зрелом возрасте. Уход за волосами, массаж головы.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	Школа макияжа. Школа маникюра. Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.					
«Пеший лекторий»	<p>Программа представляет собой курс занятий.</p> <p>Тематические программы лекций в формате виртуальных экскурсий, цель которых пробуждение интереса старшего поколения к интеллектуальному времяпрепровождению.</p> <p>Обучение состоит из: однотематических программ, для глубокого погружения в одну из тематик (история, искусство, архитектура, литература, природа, религиоведение, памятники культуры, наука, авторские курсы/маршруты) и многотематических программ, объединяющих объекты разных тем и сфер с целью расширения кругозора участников.</p> <p>Программы представляют собой логически связанные занятия с возможностью включения интерактивных и практических форматов (для виртуальных путешествий допускается использование google карт, yandex карт и my maps (40% - google карты, yandex карты и my maps., 30% - фотоматериалы, 30% - видеоматериалы).</p> <p>К разработке и проведению программ приветствуется привлечение узкопрофильных специалистов в своих областях: авторов, ученых, журналистов,</p>	В соответствии с утвержденной программой занятий, не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю (курс не менее 24 часов для группы)	Онлайн	Наличие оборудования и интерактивного материала для преподавателя для проведения виртуальных экскурсий	Ограничений нет

	<p>психологов, а также носителей интересных историй и воспоминаний.</p> <p>К заявке претендента прикладываются утвержденные программы с тематикой курса, договоры с организациями, осуществляющими экскурсионные мероприятия, документы, подтверждающие квалификацию персонала (гид, экскурсовод, специалист по сервису и туризму). Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>					
<p>Художественно-прикладное творчество</p>	<p>Проведение занятий по различным видам декоративно-прикладного искусства, направленным на развитие эстетического вкуса, расширение представления о сфере применения декоративно-прикладных техник, тренировку мелкой моторики и поддержание интеллектуальной активности. В том числе кройка и шитье, вышивка, вязание, бисероплетение, валяние из шерсти, витражное искусство, декупаж, изготовление аксессуаров и декоративных украшений, скрапбукинг (изготовление и оформление фотоальбомов), изготовление кукол и игрушек, канзаши (японские традиционные женские украшения из атласных лент), карвинг, керамика, плетение из бумаги, художественная обработка древесины, фитодизайн, шары темари.</p> <p>Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>Не более 2-х часов</p>	<p>Не более 2-х занятий в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>

Настольные игры	Обучение правилам и организация настольных игр (русское лото, современные настольные игры, иные настольные игры) с целью профилактики снижения когнитивных способностей в связи с возрастными особенностями. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	С применением онлайн программ	Ограничений нет
Интеллектуальные игры	Обучением правилам и организация игр, основанных на применении игроками своего интеллекта и/или эрудиции (брейн-ринг, викторины, квест, иные интеллектуальные игры) с целью профилактики снижения когнитивных способностей в связи с возрастными особенностями. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	Не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	С применением онлайн программ	Ограничений нет
Киберспорт	Программа представляет собой курс занятий. Групповые занятия по основам и культуре киберспорта. В рамках программы занятия организуются по следующим блокам: • теоретический: история и культура киберспорта, игровая терминология, основные игровые жанры и др. • психологический: психология киберспорта, развитие навыков взаимодействия в команде, внимания, памяти, скорости, точности и др. • практический: тактика и стратегия компьютерных игр, формирование навыков анализа через просмотр матчей, тестирование игр различных жанров, способствующих	В соответствии с утвержденной программой занятий, не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Список лицензированного программного обеспечения к установке и использованию в сети Интернет. В случае если программное обеспечение платное, то доступ к нему обеспечивает организация	Ограничений нет

	<p>интеллектуальному развитию участников с пользой для здоровья</p> <p>В каждом занятии важно учесть присутствие физической разминки, в том числе с целью формирования правильной позы при игре на компьютере.</p> <p>Преподаватели программы - профессиональные опытные тренеры, работающие в киберспортивной индустрии.</p> <p>Внедряя культуру киберспорта среди старшего поколения, мы стимулируем их адаптивность к техническому прогрессу, а также обучаем извлекать из занятий пользу для своего здоровья.</p> <p>К заявке претендента прикладываются утвержденные программы с тематикой курса.</p> <p>Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>					
Экология жизни	<p>Программа представляет собой курс занятий.</p> <p>Групповые занятия по основам экологического образа жизни и формированию эко-привычек.</p> <p>Программа включает в себя теоретические и практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоретические – эко-просвещение: экологические проблемы, эко-тренды, влияние экологических факторов на человека и др. • практические – эко-практикум и эко-привычки: обращение с отходами, выбор эко-товаров, 	В соответствии с утвержденной программой занятий, не более 2-х часов	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	<p>экономия природных ресурсов, экономия бытовых ресурсов и др. Ключевая задача программы – внедрение эко-культуры в повседневную жизнь участников проекта (формат эко-волонтерства в рамках направления исключен) Старшему поколению важно не только напомнить о забытых позитивных привычках с советского времени, но и рассказать о новых возможностях и трендах, которые будут способствовать ведению здорового и качественного образа жизни.</p> <p>К заявке претендента прикладываются утвержденные программы с тематикой курса.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Специальные программы

Московский театрал	<p>Освоение навыков по актерским дисциплинам с учетом возрастных особенностей, в том числе в формате мастер-классов с известными представителями профессионального театрального сообщества, создания спектаклей. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	2 часа	Не более 2-х занятий в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
---------------------------	--	--------	-------------------------------	-----------------	--------------	-----------------

Специальная программа «Интеллектуальный клуб»

(Занятия проводятся лицензированными образовательными организациями высшего образования с учетом возрастных особенностей граждан старшего поколения. Утвержденная программа занятий в обязательном порядке прилагается к заявке)

<p>Интеллектуальный клуб. Психологические тренинги</p>	<p>Проведение групповых занятий, направленных на развитие психологической культуры и личностного потенциала граждан старшего поколения. Оптимизация межличностных отношений и совершенствование навыков общения граждан старшего поколения, в том числе и в свете межпоколенческой коммуникации. Обучение основам детской психологии для выстраивания гармоничных отношений и коррекции стиля воспитания детей (внуков) в семье. Обучение стратегиям и моделям бесконфликтного поведения личности. Психологические тренинги развития и личностного роста граждан старшего поколения. Формирование знания психологических основ патронажного ухода. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>
<p>Интеллектуальный клуб. История/Искусство</p>	<p>Проведение групповых занятий по изучению отечественной и/или зарубежной истории, культуры и искусства. Московведение. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>
<p>Интеллектуальный клуб. Домоводство</p>	<p>Проведение групповых занятий по различным аспектам ведения домашнего хозяйства. Обучение основам реставрации мебели, дизайна интерьера и ландшафтного дизайна. Изучение правил здорового</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>

	питания. Обучение навыкам мастерства кависта, сомелье, бариста. Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.		менее 1-го занятия в неделю			
Интеллектуальный клуб. Творческие мастерские	Проведение групповых занятий творческой направленности. Развитие эстетического вкуса, тренировка мелкой моторики и поддержание интеллектуальной активности. Формирование навыков художественного и декоративно-прикладного творчества: различные виды живописи, пэчворк, художественное ручное ткачество, изготовление витражей, авторской куклы, переплет и ремонт книги в домашних условиях и др. Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	В соответствии с утвержденной программой занятий	В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Интеллектуальный клуб. Здоровье/ красота/ стиль	Проведение групповых занятий по изучению основ психического и физического здоровья. Формирование позитивного психоэмоционального восприятия и умения адекватно преодолевать стрессовые ситуации. Обучение технологиям физического развития и поддержания красоты в серебряном возрасте. Изучение основ оказания первой помощи. Формирование системы здорового образа жизни и активного долголетия. Занятия должны быть	В соответствии с утвержденной программой занятий	В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет

	адаптированы к онлайн-занятиям.					
Интеллектуальный клуб. Иностранные языки	Проведение групповых занятий по изучению иностранных языков (английский, французский, испанский, немецкий, итальянский и другие) с учетом различного уровня владения (вводный/базовый/продвинутый уровни). Обучение основам грамматики в увлекательной, игровой форме, с отработкой навыков аудирования, чтения и говорения. Изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях, отработка изучаемых конструкций в монологах и диалогах. Развитие коммуникативных умений, необходимых для общения на иностранном языке и путешествий. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.	В соответствии с утвержденной программой занятий	В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю	Онлайн площадка	Не требуется	Ограничений нет
Интеллектуальный клуб. Информационные технологии	Проведение групповых занятий, направленных на формирование у граждан старшего поколения навыков использования ресурсов и средств современного информационного пространства, а также овладение соответствующими технологиями. Формирование навыков использования мобильных устройств и работы на компьютере. Обучение основам видеомонтажа,	В соответствии с утвержденной программой занятий	В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю	Онлайн площадка, наличие на персональном компьютере программного обеспечения для реализации занятий	Не требуется	Ограничений нет

	<p>обработки фотографий в графических редакторах, а также работы с офисными приложениями. Обучение основам создания сайтов, ведения блогов и пользования социальными сетями. Развитие умения пользоваться электронными услугами и онлайн-сервисами. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>					
<p>Интеллектуальный клуб. Образовательный практикум</p>	<p>Проведение групповых обучающих занятий познавательной направленности. Обучение основам социальной, правовой, экономической и финансовой грамотности. Изучение истории этикета, этических норм и правил поведения в современном обществе. Совершенствование навыков экологической культуры. Развитие умения планировать бюджет и разрабатывать маршруты путешествий с учетом географических и исторических особенностей местности. Знакомство с технологическими трендами XXI века. Обучение основам литературного творчества и журналистского мастерства. Развитие познавательных способностей граждан старшего поколения. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>

<p>Интеллектуальный клуб. Проф/подготовка</p>	<p>Проведение групповых обучающих занятий, направленных на приобретение новых и/или совершенствование уже имеющихся у граждан старшего поколения профессиональных знаний, компетенций и навыков с целью освоения новой профессии и повышения конкурентоспособности на рынке труда. Формирование комплекса знаний и навыков в определенной профессиональной сфере. Обучение основам организации и ведения собственного бизнеса и предпринимательской деятельности. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>
<p>Интеллектуальный клуб. Клубная работа</p>	<p>Проведение занятий для клубных объединений граждан старшего поколения, основанных на общности интересов. Удовлетворение потребностей граждан в получении актуальной информации и прикладных знаний в различных областях общественной жизни, культуры, литературы и искусства, науки и техники, в овладении полезными навыками в области культуры быта, здорового образа жизни, организации досуга и отдыха (клуб книголюбов, клуб любителей поэзии, музыки, театра, путешествий и др.). Все занятия проводятся в части лектория. Занятия должны быть адаптированы к онлайн-занятиям.</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий</p>	<p>В соответствии с утвержденной программой занятий, но не менее 1-го занятия в неделю</p>	<p>Онлайн площадка</p>	<p>Не требуется</p>	<p>Ограничений нет</p>

