



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**Кафедра теории и методики МФОР
Проектирование в избранном виде ФОД**

***РЕКРЕАЦИОННАЯ ПРОГРАММА. ЦЕЛЬ.
ЗАДАЧИ. СОДЕРЖАНИЕ.***

Выполнила :Голова М.А.
Магистрант 3группа

2019г.



РЕКРЕАЦИЯ

Рекреация (от лат. recreation – восстановление) есть совокупность явлений и

отношений, возникающих в процессе организации свободного времени человека

на территории, не являющейся местом их постоянного проживания, для

проведения оздоровительной, спортивной, культурно-развлекательной и

познавательной деятельности.



Контингент :

20 человек. Мужчины и женщины

1 зрелого возраста 22-36, занимающиеся умственным трудом и ведущее малоподвижный образ жизни, прошедших мед. обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физкультурой.

Проблема: Дефицит двигательной активности. Малоподвижный образ жизни.



Проблема : Дефицит двигательной активности. Малоподвижный образ жизни.

Цель программы:

- Оздоровительная.
- Познавательная.
- Популяризация ЗОЖ

Задачи:

- Компенсировать недостаток двигательной активности с помощью средств физической культуры.
- Ознакомить с элементами ЗОЖ
- Ознакомить с медитацией. (теория +практика)
- Научить оптимальному режиму.
- Научить рациональному питанию.
- Ознакомить с закаливанием.
- Научить практикам снятия эмоционального напряжения.
- Привить привычку к ЗОЖ



Предполагается: что использование программы будет способствовать оздоровлению, укреплению здоровья, поможет повысить жизненный тонус организма. Что будет доказано с помощью опроса участников после участия.

Программа Фитнес тур «АКТИВ»

Рекреационная программа отдыха, для лиц ведущих малоподвижный образ жизни. Представляет собой, специально разработанную, комплексную программу -целью которой является:

-оздоровление

-укрепление здоровья

-поднятие тонуса,

за счет специально подобранного комплекса средств физической культуры.
(Физические упражнения, режим, правильное питание, закаливание
(Аэротерапия закаливание воздухом, Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом, Закаливание водой))





Фитнес тур «АКТИВ»

	Частные задачи	Средства и методические приемы
1.	Проверить исходный уровень здоровья и физического состояния участников программы.	Тест, опрос, пробы. Фиксируется результат каждого Рекомендации для самостоятельных занятий.
2.	Совершенствовать развитие физических качеств. Сила, выносливость, гибкость	Физические упражнения, согласно программе.
3.	Увеличить двигательную активность.	Физические упражнения, Теоретические знания
4.	Дать понятие о ЗОЖ Мотивация к ЗОЖ	Провести 6 Семинаров по ЗОЖ Теоретические семинары по ЗОЖ
5.	Организовать оптимальный режим дня. Выработать привычку больше двигаться.	Проживание на базе в условиях режима, согласно программе с дополнительной двигательной активностью.
6.	Дать понятие о медитации. Научить медитативным практикам.	Провести 6 медитативных практик.
7.	Дать понятие по правильному, рациональному питанию. Его значение для ЗОЖ.	Провести 5 семинаров на тему Правильное питание. Рациональное питание на период тура+ дальнейшие индивидуальные рекомендации.
8.	Научить элементам закаливания.	Ежедневные закаливающие процедуры.
9.	Выработать привычку к ЗОЖ	Выполнение всех элементов программы. Теория и практика.
10.	Оценить результат.	Тест, опрос, пробы, обратная связь.



Организаторы тура :

- Голова Мария -организатор тура.
 - Козлова Елена - сертифицированный преподаватель РАНМ, реабилитолог, специалист по физической культуре.
 - Корнеева Светлана - мастер спорта по художественной гимнастики, тренер высшей категории, специалист по физической культуре. Сертифицированный преподаватель по йоге.
 - Инна Кононенко – врач -диетолог, нутрициолог, кандидат медицинских наук.
 - Гусева Екатерина –владелец виллы, встречающая сторона Доминиканка. Пунта Кана.
- Дополнительный персонал:
- Партин Роман -врач общей практики.
 - Иванов Кирилл -профессиональный фотограф.
 - Коршунов Виталий -дипломированный экскурсовод.



База тура: Программа проводится на базе :
Доминиканка(Доминиканская республика).
Пунта-Кана . Вилла на 25 человек с
собственным пляжем и выходом к
Атлантическом океану.

Место проведения: Вилла _Cocotal Golf, Calle Las
Brisas 451, Palma Real Villas, Playas de Bavaro, Higuey,
Баваро, 23000 Пунта-Кана, Доминиканская
Республика

Стоимость программы: 2100 долларов США

В стоимость программы фитнес тура входит:

- перелет
- проживание на вилле
- все групповые занятия
- участие в семинарах ЗОЖ+ПП
- питание
- СПА процедуры
- страховка
- экскурсии, согласно программе
- фотосессии



Спасибо за внимание !!!

