

Автономная некоммерческая
организация спортивный центр
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ»

Руководитель проекта:
Махт Валерий Константинович

Координаты:
Тел: +7 922 260 2805
Адрес электронной почты:
maht53@mail.ru
Сайт: <http://fiskultprivet.ucoz.net/>

Цель и задачи:

Рассказать жителям Пятковского, Масальского, Буньковского, Упоровского сельских поселений категории 50 лет и старше, что такое ЗОЖ, какие есть виды ФК, об их пользе и доступности, как правильно приступить к занятиям ФК, как подобрать инвентарь и одежду, какая должна быть периодичность и длительность занятий.

Обучить жителей технике выполнения ОРУ, технике скандинавской ходьбы, основам самоконтроля своего функционального состояния, выбору интенсивности выполнения упражнений и их продолжительности.

Краткое описание проекта:

Люди старшего возраста (50+) начинают задумываться о сохранении своего здоровья и ведения ЗОЖ. Мы в рамках нашего проекта даём максимально исчерпывающие ответы на эти вопросы. Рассказываем о ЗОЖ, об организации режима питания и режима дня, о пользе физической культуры и наиболее доступных средствах – ходьбе с палочками и обще-

«С палочками навстречу здоровью»



развивающих упражнениях (ОРУ), о том, как правильно начинать занятия ФК, о подборе инвентаря и одежды, о выборе времени занятий, их частоте и продолжительности. Обучаем как правильно подобрать инвентарь, как им пользоваться, как выполняются упражнения, на что обращать внимание. Обучаем как правильно отрегулировать инвентарь, знакомим с комплексом ОРУ и обучаем технике выполнения ОРУ и скандинавской ходьбы. Учим, как правильно контролировать ритм выполнения упражнений и правильному дыханию. А также знакомим и помогаем овладеть методами самооценки

функционального состояния своего организма.

Достиженные результаты и перспективы:

По итогам реализации нашего проекта 177 человек овладели этими знаниями, умениями и навыками. Теперь они смогут заниматься самостоятельно и обучить других.

Ссылки:

<https://uporovo.online/news/194923.html>;

<https://uporovo.online/news/195135.html>

