

# Университетский ФИТНЕС КЭМП



Ханты-Мансийск, сентябрь 2023 г.

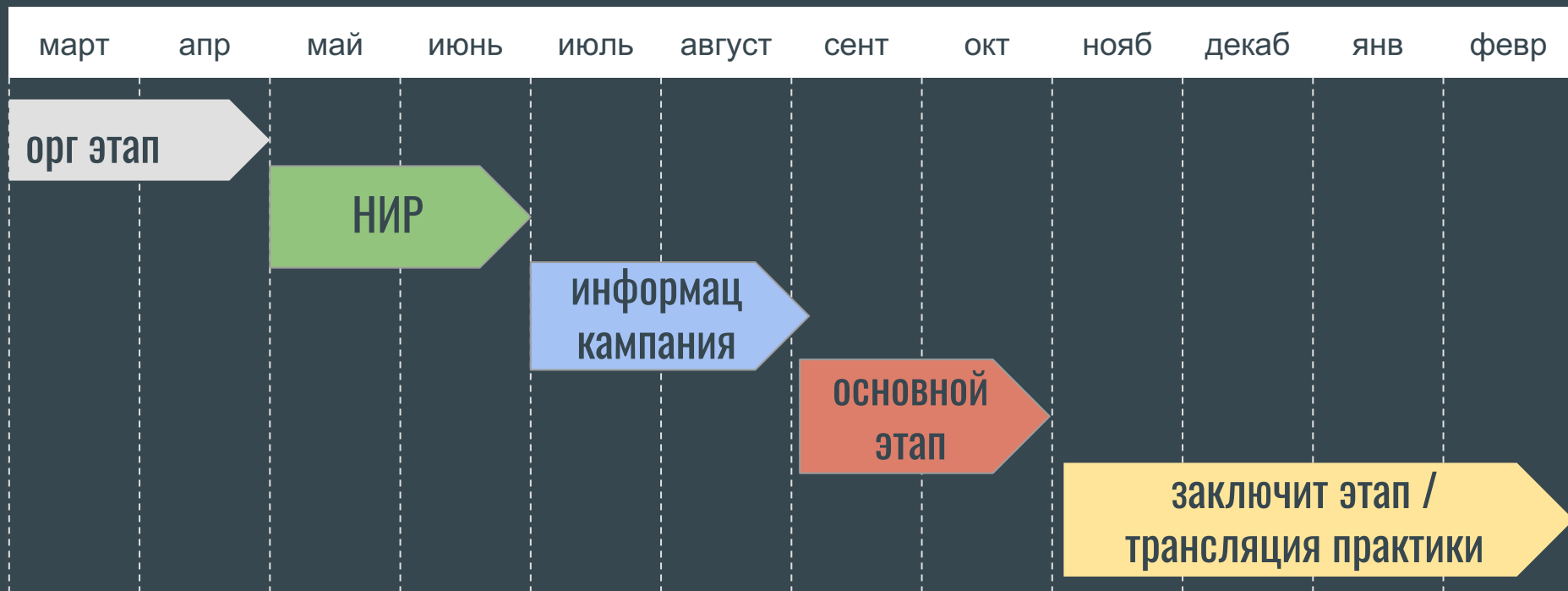
**ФИТНЕС КЭМП - это модный и динамичный способ популяризации здорового образа жизни в течение 4 недель на площадке Югорского государственного университета.**

**ЦА: студенты и сотрудники Югорского государственного университета, к отдельным активностям предполагается привлечение жителей старшего поколения г. Ханты-Мансийска.**

## **Цель проекта:**

**популяризация здорового образа жизни среди студентов и сотрудников Университета, а также жителей пенсионного и предпенсионного возраста города Ханты-Мансийска посредством сочетания трех типов активностей - образовательной, рекреационной и научно-исследовательской**

# ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ



## Как это работает на основном этапе:

1. информационное сопровождение в сети Интернет
2. создание команды (2 сотрудника + 8 студентов)
3. баллы за участие в активностях ФИТНЕС КЭМПа
4. подведение итогов - главный приз: поездка командой на термальный курорт "Лето.Лето"

# ОСНОВНОЙ ЭТАП

## НЕДЕЛЯ 1. МОДУЛЬ “КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ”

### КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

2 научно-популярные лекции

1 деятельностная практика (воркшоп)

3 фитнес-тренировки направленности БАЛАНС

тренировка выходного дня

ЦА: студенты + сотрудники

## НЕДЕЛЯ 2. МОДУЛЬ “КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ”

2 научно-популярные лекции

1 деятельностная практика (игра)

3 фитнес-тренировки направленности  
ВЫНОСЛИВОСТЬ

тренировка выходного дня

ЦА: студенты + сотрудники

# ОСНОВНОЙ ЭТАП

## НЕДЕЛЯ 3. МОДУЛЬ “КУЛЬТУРА ЭМОЦИЙ”

2 научно-популярные лекции

1 деятельностная практика (мастер-класс)

3 фитнес-тренировки направленности БАЛАНС

тренировка выходного дня

ЦА: студенты + сотрудники

## НЕДЕЛЯ 4. МОДУЛЬ “ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ”

2 научно-популярные лекции

1 деятельностная практика (воркшоп)

3 фитнес-тренировки направленности ГИБКОСТЬ +  
ПОДВИЖНОСТЬ

тренировка выходного дня

ЦА: студенты + сотрудники + пожилые жители города

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

# Ожидаемые качественные результаты

## Образование

просвещение целевой аудитории проекта по вопросам ЗОЖ и профилактики неинфекционных заболеваний

## Двигательная активность

вовлечение целевой аудитории в систематические занятия ФКиС

## Командообразование

развитие корпоративной культуры здоровьесбережения

## НИР

трансляция успешных практик  
научное обоснование организации ФОД в Университете



# Ожидаемые количественные результаты

Информационное  
сопровождение

1 веб сайт  
страница проекта ВК/ не менее 50 публикаций

НИР

не менее 2 научных публикаций  
не менее 1 доклада на научно-практической конференции

Мероприятия

не менее 8 лекций  
не менее 4 деятельностных  
практик

не менее 12 фитнес-тренировок  
не менее 2 мероприятий  
корпоративного спорта

Охват контингента

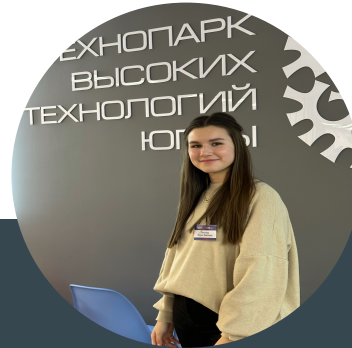
студенты и сотрудники Университета - не менее 400 человек  
привлечение жителей города пожилого возраста - не менее 20 человек

# Команда проекта



**Нененко Наталья,  
руководитель проекта**

к.б.н., доцент, руководитель  
Высшей школы ФКиС ЮГУ



**Толокова Мария,  
эксперт проекта**

преподаватель Высшей  
школы ФКиС,  
сертифицированный фитнес-  
инструктор, нутрициолог