

## АННОТАЦИЯ

### Программного проекта «Фитнес выходного дня» (в рамках Федеральной программы «Фитнес и здоровье нации»)

Обеспечение права гражданина на свободный доступ к общедоступным спортивным объектам, на занятия физкультурой, спортом и фитнесом для всех категорий граждан и групп населения, являются государственной политикой в сфере физической культуры.

***Статистика:** Государственная стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации предусматривает, что к 2020 году необходимо привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом 40% граждан России.*

Социальный и экономический прогресс, информационные технологии, доступность и обилие пищи стали причинами малоподвижности современных людей. Типичный житель мегаполиса выглядит усталым, у него проблемы с давлением и аппетитом, он плохо спит. Его мышцы, из-за отсутствия систематических физических нагрузок, атрофированы. Гиподинамия стала проблемой нашей цивилизации! И единственная возможность борьбы с ней – это регулярные физические нагрузки. Ведь движение – это жизнь!

С целью вовлечения граждан всех социальных и возрастных групп к систематическим занятиям физической культурой и фитнесом, в форме открытых и бесплатных массовых мероприятий для всех желающих, с теоретическим и практическим обучением на общедоступных спортивных объектах населенных пунктов Российской Федерации, Фондом антикризисных проектов, в рамках Федеральной программы «Фитнес и здоровье нации», разработан программный проект «Фитнес выходного дня».

#### **Программный проект «Фитнес выходного дня», реализуя программные действия:**

- Разработка методологии вовлечения граждан всех социальных и возрастных групп к систематическим занятиям физической культурой и фитнесом, в форме открытых мероприятий для всех желающих, с теоретическим и практическим обучением профессиональными фитнес-инструкторами.
- Проведение мониторинга общедоступных объектов физической культуры, спорта и досуга в населенных пунктах Российской Федерации для определения мест и разработка календарного плана проведения мероприятий «Фитнес выходного дня» в населенном пункте Российской Федерации.
- Решение организационных вопросов проведения мероприятий «Фитнес выходного дня» в населенном пункте Российской Федерации, в т.ч. информирование граждан о мероприятиях, с указанием сценария, мест, даты и времени проведения.
- Проведение мероприятий «Фитнес выходного дня».

#### **позволит добиться следующих результатов:**

- Вовлечение в систематические занятия физкультурой широких слоев населения, в т.ч. граждан, нуждающихся в повышенной социальной защите (дети, инвалиды, пожилые);
- удовлетворение потребности граждан в доступных и бесплатных занятиях фитнесом;
- внедрение новых методов популяризации активного образа жизни, правильного питания, борьбы с вредными привычками, экстремальными методами коррекции веса,
- увеличение общедоступности и востребованности спортивных и досуговых объектов инфраструктуры (школьные, муниципальные и ведомственные стадионы, дворовые спортивные площадки, парки, скверы и т.д.) для систематических занятий граждан физической культурой, массовым спортом и фитнесом.

**Проект «Фитнес выходного дня», разработан в рамках Федеральной программы «Фитнес и здоровье нации», реализуется как самостоятельный социальный проект, коррелирующий с другими проектами, такими, как «Доступный фитнес» и т.п.**