

УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ И СОТРУДНИКИ!

**ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ
«СТИМУЛИРУЕМАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

НАЧАЛО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА – АПРЕЛЬ 2024 Г.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА: ЖЕНЩИНЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ ОТ 50 ДО 65 ЛЕТ.

ИСПОЛНИТЕЛИ: В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА УЧАСТВУЮТ ВЕДУЩИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ, СПЕЦИАЛИСТЫ ОТДЕЛА ВФСК ГТО И ЛАБОРАТОРИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ И ПСИХОДИАГНОСТИКИ.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- Пройти оценку физического и психологического здоровья (1 раз в полгода);
- Участвовать в групповых оздоровительных тренировках с использованием современных направлений фитнеса (2 раза в неделю); индивидуальных занятиях плаванием (1 раз в неделю);
- Участвовать в мастер-классах по скандинавской ходьбе, дыхательным практикам, психорегулирующей тренировке; психо, нейро-гимнастике;
- Получить индивидуальные тренировочные программы с учетом медицинских показаний, физической подготовленности, морфофункциональных показателей;
- Подготовиться к выполнению норм и требований ВФСК ГТО.

Контактный телефон: 44-15-80 (Кафедра ТИМФКиБЖ), +79372744901 (Костюнина Любовь Ивановна – зав. кафедры ТИМФКиБЖ).

