**Проект «Спорт всегда под рукой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | **Рябчук Юлия Васильевна** |
| Образование | **ФГБОУ ВО «ВГАФК» - студентка 2 курса направления «Адаптивная физическая культура»** |
| Состав разработчиков проекта | **Горбанёва Е.П. – руководитель и координатор проекта;****Рябчук Ю.В. – методист и инструктор** |
| Сведения о проекте |
| Стадия проекта  | **Проект на этапе идеи** |
| Особенности проекта | **Нет аналогов в России и за рубежом** |
| Отрасль использования | **Высокотехнологичное здравоохранение и здоровьесбережение, спортивные технологии.** |
| Как именно потребители будут использовать продукт/услугу | **В качестве мобильного приложения** |
| Кто конкуренты (в РФ/в мире) | **«P4P», «Training», «Homeworkouts» –** в мире; **«Тренировки для Дома», «Сжигание жира», «FitnessOnline», «Домашние тренировки», «Твой Тренер», «Карманный тренер», «Фитнес Вызов», «Спортсмен», «Пилатес», «Фитнес для Девушек», «Гантели», «Ежедневные тренировки»** - в России. |
| Отличие данного проекта от конкурентов | **1. Проведение комплексного тестирования перед построением плана тренировок.****2. Строгая классификация занимающихся по уровням подготовленности относительно тестирования.****3. Планирование относительно цели.****4. Возможность составлять свою программу занятия из разнообразных упражнений.****5. Соблюдение трехчастной структуры занятия.****6. Обратная связь.****7. Контроль действий.****8. Комплексный подход.****9. Физиологическое обоснование упражнений.****10. Профессиональное музыкальное сопровождение.****11. Видео-инструкция от лиц «живых инструкторов».** |
| Примерная стоимость проекта | **400000 руб.** |
| На что потребуются инвестиции | **1. Разработка приложения.****2. Оборудование для снятия фото и видеоматериала.** |
| **Описание проекта** |
| Мы предлагаем создать мобильное приложение, основной целью которого будет получение человеком оздоровительного эффекта за счет физических упражнений, поскольку здоровье нации является социально значимой проблемой.Содержание и структура программы будут построены, в первую очередь, на принципах оздоровительной тренировки с четким дозированием нагрузки для отдельного занимающегося на основе его текущего физического и психического состояния.Предполагается комплексное воздействие на организм за счет различных по направленности средств физической культуры (упражнения циклического, ациклического, смешанного характера; упражнения, направленные на развитие физических качеств; упражнения по зонам относительной мощности). Пользователь сможет сам составлять себе тренировку из предпочитаемых упражнений (при автоматическом сохранении структуры занятия) или использовать уже готовые комплексы.Будет дан анализ упражнений с физиологической точки зрения, дающий представление занимающемуся о процессах, происходящих в его организме вовремя и после выполнения комплексов упражнений различной направленности.Информация об отдельных упражнениях и комплексах будет представлена инструкторами в формате видео-инструкций и видео-уроков (аэробика, степ-аэробика).По ходу выполнения тренировочного плана (несколько раз в месяц) будут проводиться тестирования физического состояния пользователя с целью корректировки действий для достижения оптимального результата.Все это в совокупности будет способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активного долголетия населения страны. |
| **Управленческие особенности** |
| Считаем достаточным свой уровень развития организаторских способностей. Возможно дальнейшее создание и реализация эффективных и социально значимых идей. |
| **Планы на будущее** |
| Через 3 года проект будет введен в практику, небольшое количество пользователей заинтересуются продуктом, будет сложившаяся база упражнений и несколько комплексов. Будут введены базовые направления аэробики.Через 5 лет программа будет иметь большую популярность среди пользователей. Количество упражнений, комплексов, занятий увеличится. Система тестирования пользователя будет более совершенной. Проект полностью окупится.Через 10 лет приложение закрепится на рынке. База упражнений, комплексов, занятий будет еще больше. Возможна разработка новых направлений данной программы, затрагивающей еще большие сферы физической культуры и физиологии. Система тестирования приобретет еще более совершенный вид. |
| **Дополнительная информация, которую Вы считаете необходимой указать** |
| Мобильное приложение «Спорт всегда под рукой» - возможность вести активный образ жизни несмотря ни на что! |

**Список использованной литературы**

1. Баевский, Р.М. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей [Текст] / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, Е.С. Лучицкая, И.Н. Слепченкова, А.Г. Черникова. – М.: Фирма «Слово», 2009. – 100 с.
2. Горбанева, Е.П. Основы общей и спортивной физиологии. Компенсация нарушенных функций: учебное пособие [Текст] / Е.П. Горбанева. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 151 с.
3. Горбанева, Е.П. Физиология человека: рабочая тетрадь [Текст] / Е.П. Горбанева. – Волгоград: ВГАФК, 2019. – 161 с.
4. Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учебное пособие [Текст] / С.Н. Кучкин. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – 104 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Пармузина, Ю.В. Анатомо-физиологические основы и методика преподавания аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика): учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 60 с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 9-е издание. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие [Текст] / под ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск, 2014. – 404 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. Физиология человека. Учебник [Текст] / под ред. Н.В. Зимкина. – 5-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
11. Цинкер, В.М. Оценка адаптационного потенциала организма спортсменов на различных этапах спортивной тренировки [Текст] / В.М. Цинкер, Д.В. Дугарова // Вестник БГУ. Педагогика. Филология. Философия. – 2011. - № 13. – С. 159-162.
12. Иорданская, Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий [Текст] / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт. – 2019. – 72 с.
13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.