

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА  
имени Ю.А.СЕНКЕВИЧА»

---

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой туризма  
\_\_\_\_\_/Г.Н. Кутепова/

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(дипломная работа)

Тема: «Разработка практических предложений по организации и  
продвижению спортивно-оздоровительного туризма (на примере фитнес-  
туризма)»

Выполнила:  
Студентка 6 курса группы ТЗ1001  
Факультета заочного обучения  
Эльзессер Наталья Александровна  
Специальность: 100201.65 Туризм  
Специализация: «Технология и организация  
операторских и агентских услуг»

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель:  
ст. преподаватель Макаров Игорь Борисович

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Москва 2016

## Оглавление

### Введение

### Глава 1. Теоретические аспекты спортивно-оздоровительного туризма....7

#### 1.1. Основные понятия и определения.....7

#### 1.2 Классификация фитнес-туров..... 13

#### 1.3.Особенности организации фитнес-туров..... 23

#### 1.4. География фитнес-туризма в России и за рубежом..... 30

### Глава 2. Анализ потенциала развития фитнес-туризма в России..... 34

#### и за рубежом ..... 34

#### 2.1. Анализ спроса и ассортимента предложений ..... 34

#### на рынке фитнес-туризма..... 34

#### 2.2 Туристский потенциал и материально-техническая база ..... 38

#### фитнес-туризма Российской Федерации..... 38

#### 2.3 Тенденции и перспективы развития фитнес-туризма в Российской ... 42

#### Федерации ..... 42

### Глава 3. Разработка программы фитнес-тура..... 54

#### 3.1. Изучение предпочтений посетителей фитнес-клуба ..... 54

#### ROYAL WELLNESS CLUB ..... 54

#### 3.2. Разработка программы индивидуального фитнес-тура ..... 59

#### 3.3. Расчет стоимости фитнес-тура в Италию ..... 65

#### Заключение ..... 68

### Список использованных источников

### Приложение

## Введение

Актуальность темы исследования определяется стремлением современного общества к здоровому образу жизни. В последнее время наблюдается формирование модного направления среди молодежи: регулярное посещение фитнес-залов, стремление к правильному питанию, отказ от вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях. Красивое и здоровое тело становится нормой. Знаменитое латинское выражение гласит: «*Mens sana in corpore sano*», что означает «в здоровом теле – здоровый дух», то есть сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье. В этом заключается определенная философия, направленная на формирование лучших качеств в человеке: трудолюбие через стремление работать над своим телом путем физических нагрузок; отказ от вредных привычек путем контроля над питанием и сиюминутными прихотями; соблюдение правильного режима – разумное чередование физических нагрузок и отдыха, стремление к совершенству тела и духа.

Поскольку фитнес-туризм не является спортом, его цель – не постановка рекордов и завоевание новых вершин, этим определяется его доступность. Главная цель фитнес-туризма – оздоровление организма, повышение стрессоустойчивости в непростых современных условиях, установка на здоровый образ жизни для всех граждан, включая президента РФ.

Объект исследования: спортивно-оздоровительный туризм в России и за рубежом.

Предмет исследования: организация фитнес-туризма.

Цель выпускной квалификационной работы – анализ современного состояния спортивно-оздоровительного туризма, разработка фитнес-тура.

Исходя из данной цели, были поставлены следующие задачи:

– конкретизировать теоретические аспекты спортивно-оздоровительного туризма и фитнес-туризма, как его разновидности;