



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ**



**РОССИЯ
СПОРТОВЩЕСТВО**

РОССИЯ В ДВИЖЕНИИ

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ**

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ФЕСТИВАЛЯ

ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ

ONLINE

Видео тренировки по фитнесу для каждой возрастной категории **Категории**

16-30 лет - 2 видео тренировки

- 1 ролик - фитнес тренировка
- 2 ролик соревновательная комбинация

* для желающих поучаствовать во всероссийском конкурсе

по фитнес аэробике среди студенческих и трудовых коллективов как в командном, так и в личном зачете.

35-45 лет - 2 видео тренировки

- 1 ролик - фитнес тренировка
- 2 ролик соревновательная комбинация

* для желающих поучаствовать во всероссийском конкурсе по фитнес аэробике

среди студенческих и трудовых коллективов как в командном, так и в личном зачете.

45-65 лет 2 видео тренировки

- 1 ролик - фитнес тренировка
- 2 ролик соревновательная комбинация

* для желающих поучаствовать во всероссийском конкурсе по фитнес аэробике среди

студенческих и трудовых коллективов как в командном, так и в личном зачете.

Видео тренировка по северной ходьбе для всех возрастных категорий

OFFLINE

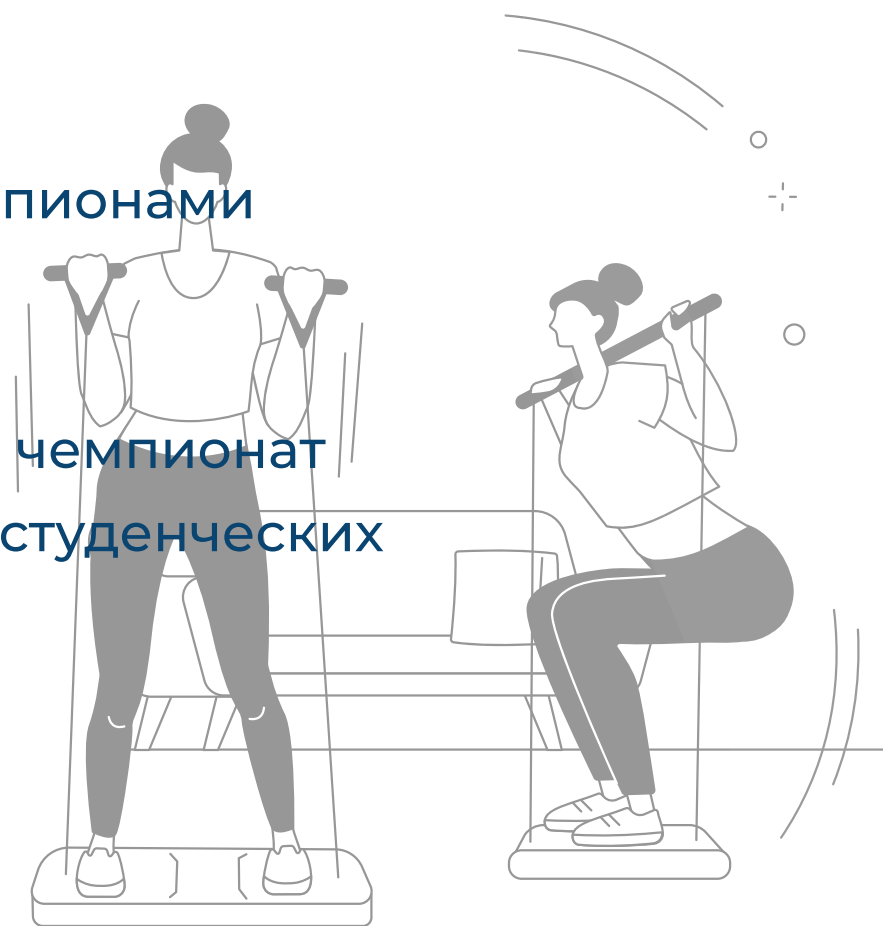
Очное проведение мероприятий фестиваля для привлеченных граждан региона трудоспособного возраста и представителей трудовых и студенческих коллективов к занятиям физической культурой

Формирование команд-участниц соревновательной части фестиваля из числа вовлеченных граждан региона трудоспособного возраста и представителей трудовых и студенческих коллективов

Очное исполнение командами соревновательной программы и определение победителей для участия в финальном мероприятии фестиваля

ТАК ЖЕ **ONLINE** ФОРМАТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

- Видео тренировка по северной ходьбе для всех возрастных категорий.
- Методическое пособие по ведению здорового образа жизни и основы нутрициологии.
- 8 прямых эфиров с олимпийскими чемпионами и звездами спорта.
- Итоговое мероприятие всероссийский чемпионат по фитнес-аэробике среди трудовых и студенческих коллективов.



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Взаимодействие с участниками проекта
Прием заявок
Онлайн-регистрация участников фестиваля на сайте проекта:
Транслирование и тиражирование обучающих роликов:
Формирование команд для соревновательного отбора участников финального мероприятия проекта

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ФСОП "РОССИЯ"

- ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КУРАТОРОМ ПРОЕКТА;
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ И ПЕРЕДАЧУ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ;
- ФОРМИРОВАНИЕ ОТЧЕТА ПО ИТОГАМ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ;
- ОПУБЛИКОВАНИЕ ПРЕСС- И ПОСТ-РЕЛИЗОВ, ИТОГОВЫХ МАТЕРИАЛОВ НА САЙТЕ ФСОП «РОССИЯ»

Формирование рабочей группы
Формирование положения;
Проведение организационных совещаний
Определение «круга» участников и мест проведения мероприятий проекта (трудовые коллективы, возрастные группы населения региона, объекты спорта по месту жительства и тд.)
Привлечение к проведению мероприятий проекта спортивных федераций, общественных деятелей, спортсменов и тд.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕДИЙНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА

- ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ПРОЕКТА В СМИ, ПОДДЕРЖКА САЙТА, РАБОТА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ;
- БРЕНДИРОВАНИЕ ОФЛАЙН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА, ПРОВОДИМЫХ ОФЛАЙН В РЕГИОНЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

- ЗАКУПКА СУВЕНИРНОЙ ПРОДУКЦИИ, ПРЕДУСМОТРЕННОЙ ПРОЕКТОМ;
- АРЕНДА И ОСНАЩЕНИЕ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕГИОНАХ;
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ И МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА

ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА

- ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ПОДКЛЮЧЕНИЕМ ОНЛАЙН -ТРАНСЛЯЦИЙ «РОССИЯ В ДВИЖЕНИИ. СТАРТ »;
- ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ «РОССИЯ В ДВИЖЕНИИ. ВЫЗОВ»;
- ПРОВЕДЕНИЕ ИТОГОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «РОССИЯ В ДВИЖЕНИИ» НА ВЫЯВЛЕНИЕ САМОГО СПОРТИВНОГО РЕГИОНА СТРАНЫ.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ФЕСТИВАЛЯ

РОССИЯ В ДВИЖЕНИИ

«Россия в движении старт»

43 открытых урока
по различным видам спорта

методические пособия по ЗОЖ и видеоролики для занятий

**методические
рекомендации
по нутрициологии**

«Россия в движении вызов»

43 открытых урока
по различным видам спорта

8 прямых эфиров
с мастерклассами
от экспертов ЗОЖ

**видео-ролики
для организации
самостоятельных
занятий**

«Россия в движении»

телемост соревнования

определение самого
спортивного региона страны

**видео-ролики
с соревновательной
программой
для разучивания
командами-участницами**

СТРУКТУРА КАЖДОГО ОБУЧАЮЩЕГО ВИДЕО-РОЛИКА

1. Поточное разучивание («раскладывание») шагов и элементов фитнеса.
2. Финальное соединение всех шагов и элементов фитнеса
3. Повторение всей комбинации 4 упражнения на восстановление дыхания и стрейчинг



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РОЛИК

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

- УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО РАЗУЧИВАТЬ КОМБИНАЦИЮ ПОЛНОСТЬЮ – БЕЗ ДОПОЛНЕНИЙ
- ВЫПОЛНЯТЬ ШАГИ И ЭЛЕМЕНТЫ, СОХРАНЯЯ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ (ОСАНКУ, ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, УГОЛ В КОЛЕНЯХ, ПРЯМУЮ ПОЯСНИЦУ, СТОПЫ И Т.Д.)

КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ

- УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА, ДЫХАНИЯ, УРОВНЯ НАГРУЗКИ И ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ
- КОНТРОЛЬ ВОДНОГО РЕЖИМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ (НЕ ДОПУСКАТЬ ЧУВСТВА ЖАЖДЫ)



НАШИ СОЦСЕТИ



https://t.me/russia_dvizhrf



https://vk.com/russia_liverf



<https://rutube.ru/channel/16793693/>

ССЫЛКА НА РЕГИСТРАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ

<https://россиявдвижении.рф>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



РОССИЯ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
ОБЩЕСТВО ПРОФСОЮЗОВ