



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

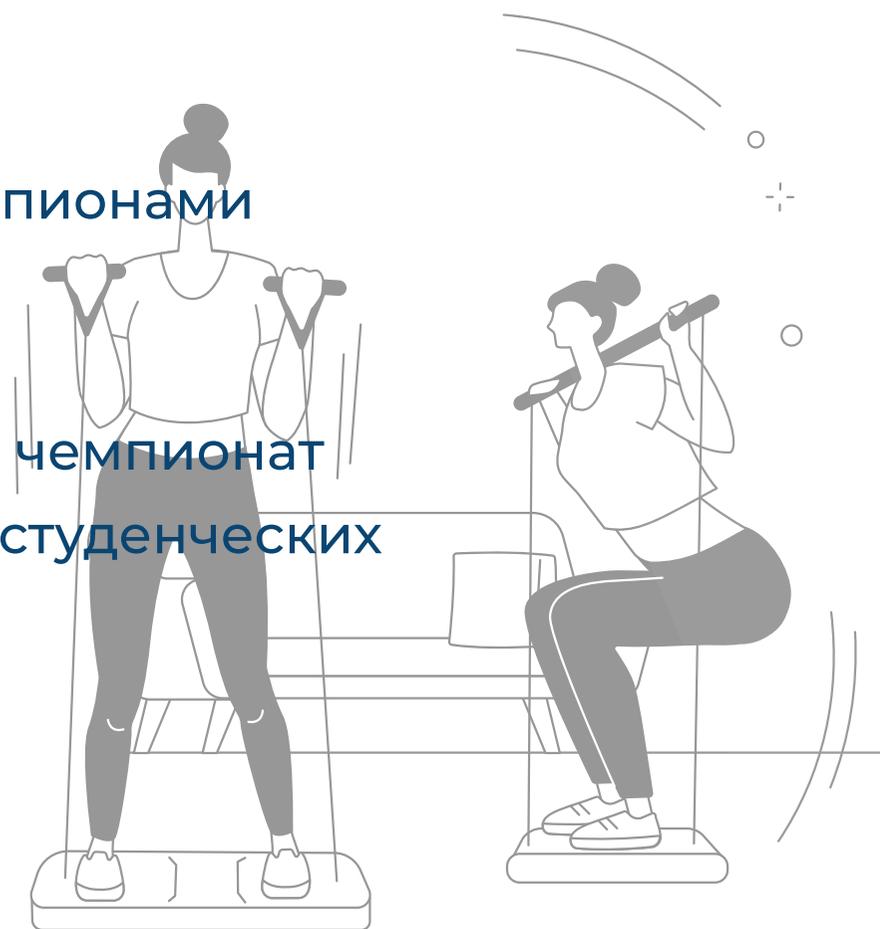
Очное проведение мероприятий фестиваля для привлеченных граждан региона трудоспособного возраста и представителей трудовых и студенческих коллективов к занятиям физической культурой

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://t.me/russia_dvizhrf)



[https://vk.com/russia\\_liverf](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