

УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта  
Самарской области



С.В.Кобылянский  
2021 года

ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении областного фестиваля «Здоровье пожилых: перезагрузка»  
в 2021 году

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Областной фестиваль «Здоровье пожилых: перезагрузка» (далее - фестиваль) является физкультурным мероприятием и проводится в рамках реализации календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области на 2021 год, утвержденного министерством спорта Самарской области.

Основными целями и задачами проводимого фестиваля являются:

популяризация здорового образа жизни среди старшей возрастной группы;

привлечение пенсионеров к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение качества их жизни

укрепление здоровья, физического развития и повышения уровня физической подготовленности граждан Самарской области;

пропаганда здорового образа жизни среди населения.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты физкультурного мероприятия.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные физкультурные мероприятия.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в период с 04 ноября 2021 года по 04 декабря 2021 года на онлайн-площадках Ассоциации «Самарская Федерация ушу».

Расписание фестиваля и ссылки на трансляции размещаются на:

<https://vk.link/zdorovpensioner>

<https://vk.com/wushusamara>

<https://youtube.com/user/WuShuSmr>.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведением фестиваля осуществляется министерством спорта Самарской области (далее – министерство).

Полномочия министерства как организатора соревнований осуществляет государственное автономное учреждение Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (далее – ГАУ СО «ОЦСМ»).

Непосредственное проведение фестиваля осуществляется ГАУ СО «ОЦСМ».

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в фестивале допускаются граждане Российской Федерации в возрасте от 50 лет, проживающие на территории Самарской области.

Участники фестиваля несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки.

#### **V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Программа фестиваля делится на 2 части.

Блок 1. Утренняя зарядка. Проводится с понедельника по субботу 30 мин. в утреннее время. Зарядка включает занятия китайской гимнастикой, суставная разминка, дыхательные упражнения. Все упражнения направлены на активизацию и пробуждение организма, укреплению иммунитета.

Блок 2. Проведение тренировок по китайской гимнастике и оздоровительной физкультуре на платформе Zoom. В рамках этого блока:

2 раза в неделю проводятся онлайн-тренировки китайской суставной гимнастике, участники изучают комплекс цигун «8 кусков парчи»

2 раза в неделю проводятся онлайн-тренировки оздоровительной физкультуры, участники будут выполнять упражнение на общее укрепление тела, снятие «блоков» и «зажимов» через растяжку, самомассаж стоп.

Занятия проходят:

1. Через прямые трансляции на Youtube. Просмотр трансляции не требует регистрации.

2. Через платформу Zoom. Для участия необходимо зарегистрироваться и получить ссылку на виртуальную конференцию. Доступ к регистрации осуществляется посредством подключения к чатам участников фестиваля в Viber или Whatsapp. Получить консультацию по вопросу подключения к фестивалю можно по телефону: 8 937 981 69 94.

3. Через видеокурс, который размещается <https://vk.link/zdorovpensioner>.

4. Через скачивание видеокурса на персональные запоминающие устройства (USB-накопитель, флеш карту, внешний жесткий диск, электронный планшет и др.). Получить консультацию по скачиванию видеокурса можно по телефону: 8 937 981 69 94.

Расписание и ссылки на трансляции размещаются на <https://vk.link/zdorovpensioner>, <https://vk.com/zdorovpensioner>.

#### **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призёры фестиваля не определяются.

#### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Всем зарегистрированным участникам фестиваля вручается сертификат участника в электронном виде.

### **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансирование фестиваля осуществляется министерством за счет средств областного бюджета, предусмотренных ГАУ СО «ОЦСМ» в рамках государственного задания на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов (выполнение государственной работы «Организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, в том числе официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий»), в том числе расходы на:

оплату услуг по организации и проведению фестиваля,  
оплату услуг по предоставлению оборудования,  
оплата услуг по техническому обеспечению,  
оплату услуг по видеозаписи и онлайн трансляции.

### **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей не предусмотрено, так как все участники и зрители находятся в сети интернет онлайн.

### **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участников Блока 2 необходима регистрация на сайте <https://vk.link/zdorovpensioner>.

Дополнительную информацию по участию в фестивале можно получить по номеру телефона: 8 937 981 69 94 - Ассоциации «Самарская Федерация ушу».