

**МСЭД**

**МИНИСТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

123592, г. Москва, ул. Кулакова, д. 20, стр. 1

тел. (498) 602-13-43
факс (498) 602-13-42
e-mail: minsport@mosreg.ru

Главам муниципальных образований
Московской области

Уважаемые коллеги!

В рамках принимаемых мер по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) для поддержания физической формы и двигательной активности в домашних условиях Министерством физической культуры и спорта Московской области с 15 мая 2020 года реализуется проект серии групповых онлайн-тренировок #живуспортомдома.

Комплекс упражнений в 10:00, 11:00, 14:00 и 19:00 по будним дням и в субботу проводится в прямом эфире приложения Zoom.

Регистрация на ежедневные занятия по направлениям йога, фитнес, стретчинг, кроссфит, фитбол, пилатес, зумба и общая физическая подготовка для детей и лиц старшего возраста проходит на портале «Живу спортом» по адресу <https://живуспортом.рф/> в разделе групповые онлайн-тренировки.

В акции принимают участие тренеры спортивных школ Подмосковья, квалифицированные фитнес-инструкторы и спортсмены, среди которых действующие члены сборной России, чемпионы Европы и мира.

Прошу распространить информацию среди жителей муниципального образования в социальных сетях и иных интернет ресурсах, окружных средствах массовой информации.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Р.И. Терюшков

Майоров К.А.
(498) 602-84-56 доб. 4-13-72



«Живу спортом» проводит групповые онлайн-тренировки

С 15 мая 2020 года Министерство физической культуры и спорта Московской области на портале «Живу спортом» организует групповые онлайн-тренировки. Занятия проходят по 8 различным направлениям.

Ознакомиться с актуальным расписанием тренировок и записаться в одну из групп можно на сайте <https://живуспортом.рф/>. На выбор представлены следующие направления: йога, стретчинг, бодифитнес, кроссфит, фитбол, пилатес, зумба, а также специальные тренировки для детей и людей старшего возраста. Ведущие занятий – опытные инструкторы, которые выходят в прямой эфир из спортивных центров, что позволяет участникам лучше погрузиться в атмосферу спорта.

Министр физической культуры и спорта Московской области Роман Терюшков: «Все спортивные организации в этот период стараются любыми способами помочь людям, ведущим активный образ жизни, сохранить свою физическую форму. В стремлении адаптироваться к современным площадкам тренировки «Живу спортом» проходят в новом формате, в приложении Zoom. Это удобный и простой в использовании сервис, располагающий к проведению групповых занятий. Каждый желающий может подать заявку на сайте живуспортом.рф и начать заниматься любым из восьми предложенных направлений».

Как присоединиться к тренировкам?

1. Для начала нужно скачать приложение Zoom. Вы можете установить его как на компьютер, так и на телефон (Windows, Apple, Android).
2. Затем Вы должны выбрать на сайте живуспортом.рф занятие и зарегистрироваться на портале. После того, как получите уникальную ссылку на Zoom-конференцию, переходите по ней и приступайте к тренировке согласно расписанию. Перед началом занятия проверьте, работает ли камера. Видеосвязь нужна тренеру, чтобы контролировать, правильно ли Вы выполняете упражнения.

В Подмосковье проходят групповые онлайн-тренировки для людей старшего возраста

Министерство физической культуры и спорта Московской области запускает серию групповых онлайн-тренировок для старшего поколения.

Специальные занятия под руководством профессиональных тренеров проходят **ежедневно по будням и в субботу в 11:00**. Тренировки включают в себя комплекс специально разработанных и подобранных упражнений для пожилых людей. Они сочетают в себе оптимальную амплитуду и уровень нагрузок, которые позволят участникам старшего возраста поддержать свою двигательную активность и укрепить здоровье на самоизоляции.

Зарегистрироваться на тренировки можно на сайте <https://живуспортом.рф/> выбрав в списке «Активное долголетие». Сами занятия проходят в приложении Zoom.

Министр физической культуры и спорта Московской области Роман Терюшков: «В период распространения коронавирусной инфекции люди старшего возраста находятся в группе риска. Поэтому им особенно важно максимально строго соблюдать режим домашней самоизоляции. Разумеется, нахождение длительное время дома не только меняет привычный образ жизни всех нас, но и лишает немалой доли физической активности. С заботой о старшем поколении мы организовали онлайн-тренировки. Важно, чтобы пожилые люди могли укреплять свое здоровье и чувствовать себя бодро даже находясь дома. Занятия под руководством профессиональных тренеров проходят ежедневно по будням и в субботу в 11:00».

Как присоединиться к тренировкам?

1. Для начала нужно скачать приложение Zoom. Вы можете установить его как на компьютер, так и на телефон (Windows, Apple, Android).
2. Затем Вы должны выбрать на сайте живуспортом.рф занятие и зарегистрироваться на портале. После того, как получите уникальную ссылку на Zoom-конференцию, переходите по ней и приступайте к тренировке согласно расписанию.
3. Перед началом занятия проверьте, работает ли камера. Видеосвязь нужна тренеру, чтобы контролировать, правильно ли Вы выполняете упражнения.