



МОНГОЛ УЛС  
УВС АЙМГИЙН ЗАСАГ ДАРГЫН  
ЗАХИРАМЖ

2021 оны 05 сарын 27 өдөр

Дугаар А/291

Улаангом

Арга хэмжээ зохион байгуулах тухай

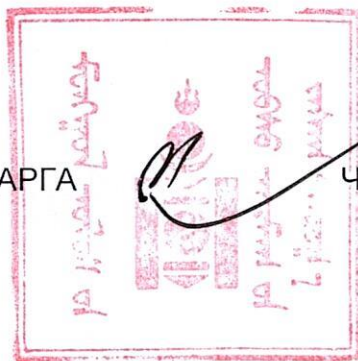
Монгол Улсын Засаг захиргаа, нутаг дэвсгэрийн нэгж түүний удирдлагын тухай хуулийн 29 дүгээр зүйлийн 29.2 дахь хэсэг, Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 18 дугаар зүйлийн 18.5 дахь хэсэг, Коронавируст халдвар /Ковид-19/-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай хуулийн 7.1.17 дахь заалт, Улсын Их Хурлын 2020 оны 24 дүгээр тогтоолын хавсралтын 2.2.1 дэх заалтыг тус тус үндэслэн ЗАХИРАМЖЛАХ нь:

1. "Дасгал хөдөлгөөн хийцгээе" идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих сарын аяныг 2021 оны 06 дугаар сарын 02-30-ны өдрийг дуусталх хугацаанд аймгийн хэмжээнд зохион байгуулах ажлын хэсгийг нэгдүгээр, аяны удирдамжийг хоёрдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Аяны хугацаанд зохион байгуулагдах арга хэмжээнд сумын иргэд болон төрийн албан хаагчдыг идэвхтэй оролцуулахыг сум, байгууллагын дарга, эрхлэгч нарт үүрэг болгосугай.

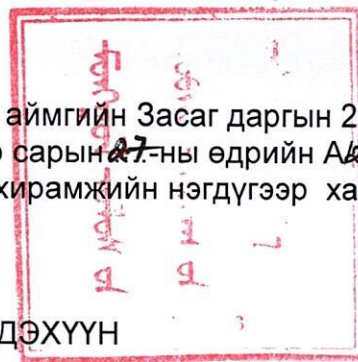
3. "Дасгал хөдөлгөөн хийцгээе" аяны үйл ажиллагааг мэргэжил арга зүйгээр хангаж ажиллахыг Биеийн тамир, спортын газрын дарга /Б.Пүрэвгончиг/-т даалгасугай.

ЗАСАГ ДАРГА



Ч.ЧИМЭД

Увс аймгийн Засаг даргын 2021 оны  
05 дугаар сарын 27-ны өдрийн А/дугаар  
захирамжийн нэгдүгээр хавсралт



### АЖЛЫН ХЭСГИЙН БҮРЭЛДЭХҮҮН

Ажлын хэсгийн дарга:	Б.Ядамсүрэн	Аймгийн ЗДТГ-ын НБХ-ийн дарга
Нарийн бичгийн дарга:	Б.Пүрэвгончиг	БТС-ын газрын дарга
Гишүүд:	Ц.Пүрэвжав	Улаангом сумын Засаг дарга
	Э.Аюуш	Аймгийн ЭМГ-ын мэргэжилтэн
	А.Болормаа	Аймгийн БСУГ-ын дарга
	Ц.Мэндбаяр	ЗДТГ-ын НБХ-ийн мэргэжилтэн
	Б.Амарсанаа	ЗДТГ-ын Хэвлэл мэдээллийн албаны дарга

....оОо....

“ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ХИЙЦГЭЭЭ” ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ  
ДЭМЖИХ САРЫН АЯНЫ НЭГДСЭН УДИРДАМЖ

Нэг. Зорилго:

Биеийн тамир, спортын тухай хууль, Биеийн тамир, спортын талаар төрөөс баримтлах бодлого, Монгол улсын Засгийн газрын болон Аймгийн Засаг даргын 2020-2024 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөрийн “Хүн амыг хөдөлгөөний дутагдлаас урьдчилан сэргийлэх, эрүүл, зөв амьдралын хэв маягийг хэвшүүлж, дадал олгох, халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, бие бялдраа чийрэгжүүлэх, биеийн дархлааг дэмжих”-д аяны зорилго оршино.

Хоёр: Удирдлага зохион байгуулалт

2.1 Дасгал хөдөлгөөн хийцгэээ” идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих сарын аяны үйл ажиллагааг БТСГ-аас мэргэжил, арга зүйгээр хангаж ажиллана.

2.2 Хамтрагч байгууллагаар Аймгийн ЭМГ, БСГ, Улаангом сумын ЗДТГ, Хэвлэл мэдээллийн алба, Шатрын холбоо, Дугуйн холбоо, Явган алхалтын холбоо, ХБИ-ийн аймгийн зөвлөл болон бусад байгууллага.

Гурав. Зохион байгуулах хугацаа, төрөл

Иргэд өдөр тутмын амьдралдаа эрүүл зөв амьдралын хэв маягийг хэвшүүлж, биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийж халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, бие бялдраа чийрэгжүүлэх, биеийн дархлааг дэмжих “Дасгал хөдөлгөөн хийцгэээ” идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих сарын аяныг аймгийн хэмжээнд 2021 оны 06 дугаар сарын 02-30-ны өдрийг дуусталх хугацаанд арга хэмжээ, сургалт гэсэн 2 хэлбэрээр зохион байгуулна.

Аяны хүрээнд зохион байгуулагдах бүх арга хэмжээ цахимаар явагдана.

3.1 Аяны нэгдүгээр хэлбэр буюу арга хэмжээний төрлүүд

3.1.1. “Алхах- Гүйх- Дугуй” арга хэмжээг 06 дугаар сарын 02-ны өдрийн 01.00 цагаас 06 дугаар сарын 30-ны өдрийн 24.00 цаг хүртэл

3.1.2 Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн анхдугаар онлайн “Шатрын тэмцээн”- ийг 06 дугаар сарын 18-20-нд

3.1. 3 Өсвөр насны хүүхдүүдийн /6-7, 8-9, 10-11, 12-13/ насны ангилалд гар зураг, шүлгийн уралдаан зохион байгуулна.



3.1.4 Аймгийн хэмжээний нийт төрийн албан хаагчдын дунд “ГЭР- АЖИЛ- ГЭР” арга хэмжээг 06 дугаар сарын 4-ний өдөр

3.2 Аяны Хоёрдугаар хэлбэр буюу сургалтын төрлүүд

3.2.1. “Иогоор хичээллэе” сэдэвт 10 видео хичээлийн цуврал сургалтыг 06 дугаар сарын 02-30-нд

3.2.2 “Идэвхтэй хөдөлгөөн ба суугаа хэв маяг” сургалтыг 06 дугаар сарын 14-18-нд

3.2.3 “Шагайт дасгал” сэдэвт үндэсний уламжлалт тоглоом наадгайн танин мэдэхүйн сургалтыг 2021 оны 06 дугаар сарын 02-30 нд тус тус зохион явуулна.

Дөрөв. Оролцогчдын хамрах хүрээ

4.1 Сарын аяны нэгдсэн удирдамжид тусгагдсан арга хэмжээнд иргэд нээлттэй оролцоно.

4.2 Сарын аяны нэгдсэн удирдамжийн 3.2.1-3.2.2-д тусгасан иогийн сургалтын цуврал дүрсжүүлсэн /видео/ бичлэг, 3.2.3-д тусгасан шагайт дасгалын дүрсжүүлсэн бичлэгийг ЗГТА-БТСУХ-ны “Биеийн тамир, спортын улсын хороо”, “Эрүүл мэндийн цахим гүйлт-2021”, “Биеийн тамирын бодлогын хэрэгжилтийн хэлтэс”-ийн цахим хуудас, <https://sport.gov.mn/> вэб сайтад байрших тул иргэд бие даан сургалтад хамрагдана.

4.3 Аяны нэгдсэн удирдамжийн арга хэмжээнд Боловсрол, эрүүл мэндийн байгууллага, сум, байгууллага, аж ахуйн нэгж, спортын холбоод, төрийн болон төрийн бус байгууллага, төрийн албан хаагчид нээлттэйгээр хамрагдана.

Тав. Зохион байгуулалт

5.1 “Дасгал хөдөлгөөн хийцгээе” арга хэмжээг сум, байгууллагын хэмжээнд ажлын хэсэг байгуулж орон нутагтаа зохион байгуулна.

5.2 Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн дунд Шатрын тэмцээнийг Монголын Шатрын холбоо, Паралимпийн шатрын холбоотой хамтран зохион байгуулж, шалгарсан иргэдэд урамшуулал олгоно.

Зургаа. Урамшуулал олгох

6.1 Нэгдсэн удирдамжид тусгагдсан арга хэмжээнд идэвхтэй оролцон их зам туулж бусдадаа үлгэр дуурайлал үзүүлэн амжилт гаргасан сум, байгууллага, аж ахуйн нэгж, иргэдийг эхний 3 байр эзлүүлж шагнаж урамшуулна.

6.2 Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн тэмцээнд эхний 3 байр эзэлсэн тамирчдыг Биеийн тамир, спортын улсын хорооноос Батламж, үнэ бүхий зүйлээр шагнаж урамшуулна.

6.3 Иргэдийг дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллүүлэх, өдөр тутмын дадал, хэвшил болгох үйл ажиллагааг нутаг дэвсгэртээ өргөнөөр сурталчилсан аж ахуйн нэгж, байгууллага, иргэдийг олноор хамруулж биеийн дархлааг нь дэмжин ажилласан сумдыг 1-3 байр, тусгай байр 2, төрийн байгууллага 3-ийг байр эзлүүлэхээс гадна жилийн эцсийн дүн мэдээнд оноо өгч дүгнэнэ.

Долоо. Сурталчилгаа

Аймгийн хэмжээнд зохиогдсон “Дасгал хөдөлгөөн хийцгээ” идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих сарын аяны талаарх мэдээ, арга хэмжээ, сургалтын явц, нутаг дэвсгэртээ идэвх санаачлагатай зохион байгуулсан байгууллага, дасгал хөдөлгөөнөөр дархлаагаа дэмжиж шалгарсан иргэд, аяны үр дүн тайланг Увс аймгийн цахим хуудас, БТС-ын газрын page хуудас, “Увсын гүйгчид-2021” фэйсбүүк хаяг болон бусад хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр сурталчилна.

Төрөл тус бүрийн зааврууд

“Алхах- Гүйх-Дугуй унах” арга хэмжээний заавар:

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын 2020 онд гаргасан удирдамжид “Дасгал хөдөлгөөнийг ажил, ахуйн хүрээнд зорчих / алхах, гүйх, дугуй унах/ амрах, спортын арга хэмжээнд оролцох явцдаа ч хийж болно” хэмээн тодорхойлсон.

Арга хэмжээний зорилго нь өдөр бүр алхах, гүйх, дугуй унах зэрэг зорчих хөдөлгөөнөөр бие бялдраа чийрэгжүүлэн биед дархлаа тогтоож коронавирус цар тахлаас урьдчилан сэргийлэхэд оршино.

“Дасгал хөдөлгөөн хийцгээ” идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих сарын аяны хүрээнд зохиогдох алхах-гүйх-дугуй унах арга хэмжээг гүйлтийн Страва апплейкешин ашиглан зохион байгуулна.

Арга хэмжээнд оролцогчдын тоо, тэдний туулсан замын урт, км-ийг нэгтгэж шалгаруулалтыг явуулж дүнг гарган урамшуулна.

Аймгийн БТС-ын газар, ЭМГ, БСГ-тай хамтран иргэдийн дунд алхах, гүйх, дугуй унах, дасгал хөдөлгөөний ач холбогдол, бие бялдрыг чийрэгжүүлэх, дархлаажуулах олон төрлийн арга, үйл явцыг олон төрөл, хэлбэрээр өргөнөөр сурталчилж, арга хэмжээнд гэр бүл, найз нөхөд төрийн болон төрийн бус байгууллага, аж ахуйн нэгж, байгууллагын ажилтнууд дасгал хөдөлгөөнөөр идэвхтэй хичээллэгчид, сонирхогчид, иргэдийн оролцоог ханган нээлттэйгээр оролцуулна.

Тухайн орон нутгийн удирдлагын зүгээс иргэд олон нийтэд хувийн бэлтгэлээ хэрхэн хангах, эрүүл мэнд, бие бялдар, сэтгэл зүй, аюулгүй ажиллагааны талаарх зааварчилгаа, зөвлөмжийг урьдчилан цахимаар өгч сануулсан байна.



Биеийн тамир, спортын газраас иргэдэд “Дасгал хөдөлгөөн хийцгээе” аяныг өргөнөөр сурталчилж, аймгийн нэр бүхий гүйлтийн СТРАВА групп хаягт гишүүнээр элсэн нэгдэхийг уриалж, гар утсандаа STRAVA аппликейшинг хэрхэн суулгах талаарх зааварчилгаа, зөвлөмжийг тухай бүр дэмжлэг өгч ажиллана.

Гүйлтийн цахим группт **/УВСЫН ГҮЙГЧИД -2021/** тус аймагт төрсөн боловч өөр аймаг, дүүрэгт, хилийн чанадад ажиллаж амьдарч байгаа иргэд, тус аймагт амьдардаг гадаадын иргэд нээлттэйгээр гишүүнээр элсүүлж оролцох боломжийг олгоно.

Арга хэмжээнд хамрагдахаар бүртгүүлсэн оролцогч нь архаг хууч өвчтэй, унаж татдаг, зүрх судасны өвчтэй, зүрхний цохилт, артерийн даралт тогтмол өндөр байдаг бол арга хэмжээнд оролцохгүй.

Оролцогчид нь Ковид-19-ийн эсрэг халдвар хамгаалалын дэглэм баримталж оролцоно.

Оролцогч нь “Алхах-Гүйх, Дугуй унах” төрлөөс аль нэгийг нь сонгож оршин суугаа газартаа өглөө, өдөр, орой аль ч цаг хугацаанд уралдахгүйгээр энгийн тааваараа алхаж, гүйж дугуйгаа унана. Оролцогч нь дасгал хийж эхлэхээс өмнө датагаа асаан байрлалаа идэвхжүүлж STRAVA апплейкшинээс RUN-ГҮЙХ, RIDE-ДУГУЙГААР ЯВАХ, WALK-АЛХАХ сонголтыг хийж START товчийг дарснаар эхэлж, screenshot хийн Finish дарснаар дуусгавар болгоно.

Оролцогч “Алхах-Гүйх, Дугуй унах” гэсэн төрлөөр арга хэмжээ үргэлжлэх явцад өөр группт давхар бүртгүүлэн оролцохыг хориглоно. Давхар бүртгүүлэн оролцвол гаргасан амжилтаас үл хамааран арга хэмжээнээс хасагдана.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй оролцогч нь алхах буюу гүйхдээ хөтчийн хамт оролцоно.

Оролцогч нь өөрийн эрүүл мэнд, биеийн байдал, дасгалжилт, бэлтгэлжилт, чийрэгжилтээс хамааран өдөр бүр хэдэн ч км замыг алхаж, гүйж, дугуй унан туулж болох бөгөөд биед цуцалт ядралт, бусад нөхцөл байдал үүссэн үед дасгалыг аажмаар удаашруулан зогсооно. Оролцогч нь дасгал гүйцэтгэх явцдаа өөрийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдлаа бүрэн хариуцана.

Оролцогч нь өдөр бүр туулсан замын урт километрээ хаана байгаа газраасаа үл хамааран зургаа авч /screenshot/ аймгийн нэр бүхий гүйлтийн групп хаягт илгээн баталгаажуулна.

“Алхах-Гүйх-Дугуй” унахдаа анхаарах зүйлс

- Хөлд эвтэйхэн пүүз, кет өмсөх;
- Цаг агаарт тохируулан хувцаслах;

- Биеийн байдал, эрүүл мэндээ хянах;
- Толгойн хамгаалалтын малгай / дуулга/-г заавал өмсөх;
- Өөртөө тохирсон дугуйг сонгон унах;
- Хэт урт, унжсан хувцас өмсөхгүй байх;
- Дугуйн бүрэн бүтэй байдлыг хангах / дугуйн урд талын гэрэл хүчтэй, зам сайн гэрэлтүүлдэг, хойд талын гэрлийг улаан өнгөөр анивчдаг байлгах, нэмэлт гэрлийг бүсэндээ зүүх, тоормосоо сайтар шалгах, гар тоормос хэрэглэх/;
- Шөнийн цагаар дугуй унах;
- Дугуйн замгүй газраар зорчихдоо замын хөдөлгөөнд Замын хөдөлгөөний дүрмийг баримтлан ухамсартайгаар, болгоомжтойгоор оролцох;
- Бүх замын тэмдэг тэмдэглэгээнд захирагдаж чиглэлээ өөрчлөх үед гараараа дохио зангаа өгөх;
- Автомашины жолооч нартай харилцан ойлголцох, замын голд явахаас татгалзах;
- Зэрэгцэн явж байгаа автомашины хаалга огцом онгойхоос болгоомжлох;
- Замын хонхор болон бусад боломжит аюулуудаас байнгын сэрэмжтэй байх;
- Руль, дуулгандаа толь суурилуулсан байхад илүүдэхгүй;
- Дугуйн дөрөө нь доороо арзгар зүйлтэй, дээрээ давхар бэхэлгээтэй байх;
- Өөртөө араагаа тохируулах;
- Бусад аюулгүй ажиллагааг сайтар хангаж хөдөлгөөнд оролцох;

## 2. Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн Шатрын тэмцээний заавар

Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн дунд шатрын спортыг түгээн дэлгэрүүлэн хөгжүүлэх, Ковид-19 цар тахлын хөл хорионы үед иргэдийн чөлөөт цагийг үр дүнтэй өнгөрүүлэн эрүүл мэнд, биеийн дархлааг дэмжихэд тэмцээний зорилго оршино.

Тэмцээнд оролцогчдод тавигдах шаардлага

Онлайн тэмцээний удирдамж болон дотоод журамд заасан хяналт, шаардлагыг хүлээн зөвшөөрсөн оролцогчдыг тэмцээнд бүртгэнэ.

Харгалзах [www.ichess.org](http://www.ichess.org) вэб сайт дээр бүртгэлтэй хаяг дээрх PROFILE хэсэгт өөрийн овог, нэрээ бүтнээр латин үсгээр оруулсан байна.

Хараа, сонсгол, тулгуур эрхтэний бэрхшээлтэй хувь тогтоосон акт бүхий хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд оролцох эрхтэй.

Тэмцээнийг эрэгтэй, эмэгтэй гэсэн ангилалаар зохион явуулна.



Оролцогчдын бүртгэлийг 2021 оны 06 дугаар сарын 02-ны өдрөөс эхэлж, 06 дугаар сарын 17-ны өдрийн 00 цагт хаана. Тэмцээнд хураамж төлөхгүй.

Тэмцээнд оролцогч дараах мэдээллийг Монголын Шатрын холбооны [info@mct.mn](mailto:info@mct.mn) цахим хаяг руу илгээнэ. Үүнд: Овог, нэр, төрсөн огноо, оролцох ангилал [www.ichess.org](http://www.ichess.org) вэбсайт дээрх бүртгэлтэй хаяг буюу ID нэр /үг, үсгийн алдаагүй/ эсвэл холбогдох линк, холбогдох утасны дугаар, харьяалал /клубын нэр, аймаг, дүүргийн нэр/, хөгжлийн бэрхшээлтэйг нотолсон хувь тогтоосон акт, холбогдох бичиг баримтын фото хуулбар

Оролцогчдын мэдээлэл дутуу тохиолдолд бүртгэхгүй.

Бүртгэлээс хоцорсон тохиолдолд нэмж бүртгэхгүй.

Тэмцээнд оролцох хүсэлтэй иргэд урьдчилан БТС-ын газарт мэдэгдэж тэмцээний талаарх мэдээлэл авах боломжтой.

ХБИ-ийн Шатрын сургалт

Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг цахим орчинтой танилцуулах, цахимаар тэмцээнд оролцох мэдээлэл, мэдлэгийг олгоход өөртөө итгэх итгэл үнэмшлийг төрүүлэхэд оршино.

Сургалтыг 2021 оны 06 дугаар сарын 11,12-ны өдрүүдэд 14,00 цагт Zoom программ ашиглан зохион байгуулна.

Танилцах сургалтын дагуу урьдчилсан туршилт тэмцээнийг 06 дугаар сарын 12-ны өдөр буюу Бямба гарагийн 14,00 цагт Монголын Шатрын холбооны Zoom хаягаар зохион байгуулна. Оролцогчдын бүртгүүлсэн и мэйл хаягаар Zoom хаягийн ID, password өгнө.

“Иогоор хичээллэе” сэдэвт цуврал цахим сургалт

Сургалтын зорилго нь иргэдийг зөв амьсгал авч сургах, тэдний биеийн уян хатан байдлыг сэргээн бие бялдрыг чийрэгжүүлэх, тавгүйдэх, бухимдахаас урьдчилан сэргийлэх чадвар, дадлыг бий болгох, сэтгэл санааг тайвшруулснаар уур бухимдалгүй орчин бүрдүүлж, улмаар биеийн дархлааг дэмжихэд оршино.

Засгийн газрын тохируулагч агентлаг Биеийн тамир, спортын улсын хороо нь Монголын Бадамлянхуа иогийн төвтэй хамтран иогийн 10 удаагийн цуврал дасгал хөдөлгөөнийг видео хичээлээр бэлтгэн хэвлэл мэдээлэл, цахим сувгаар сурталчлахад иргэд даган дуурайж хийнэ. /ЭМГ -мэргэжилтэн Э.Аюуш 96458000/

Цуврал хичээлийн сэдвүүд

- Иогийн үндсэн ойлголт, амьсгалын техник;
- Суугаа ажилтай хуян хөөрдөг, хүзүү хөшдөг ажилтай хүмүүст зориулсан дасгал;



- Нуруу чилдэг, өвддөг хүмүүст зориулсан дасгал;
- Биеэс хор гадагшлуулах дасгал;
- Уян хатныг сайжруулах дасгал;
- Тэнцвэр сайжруулах дасгал;
- Аарцагны уян хатан байдлыг сайжруулах дасгал;
- Хөлийн үений холбоос, уян хатныг сайжруулах дасгал;
- Хэвлийн таргалалтаас урьдчилан сэргийлэх дасгал;
- Ахмад настанд зориулсан зөөлөн иогийн дасгалууд;

“Идэвхтэй хөдөлгөөн ба суугаа хэв маяг” сургалт

Сургалтын зорилго нь ДЭМБ-с 2020 онд боловсруулан гаргасан дасгал “Дасгал хөдөлгөөн, товч хөдөлгөөний хомсдолын талаар ДЭМБ-ийн удирдамж”-ийг биеийн тамир, спортын салбар байгууллага, спортын хамтлаг, зэвсэгт хүчин, онцгой байдал, хууль сахиулах байгууллагын спортын дагнасан нэгж ахмад тамирчид, ажилтан, арга зүйч, иргэдэд танилцуулж, цаашид авч хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаандаа иш татаж ашиглах, иргэдийн хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх, мэдээлэл сургалт сурталчилгааг зохион байгуулах, хэрэгжилтийг хангахад оршино.

Сургалтын сэдэв

- Дасгал хөдөлгөөн, товч хөдөлгөөний хомсдолын талаар ДЭМБ-ийн удирдамж” танилцуулах;
- Хүүхэд өсвөр насныхан /5-17 нас/;
- Насанд хүрэгчид /18-64 нас/;
- Ахмадууд /65+нас /;
- Жирэмжсэн ба амаржсан эмэгтэйчүүд;
- Архаг эмгэгтэй насанд хүрэгчид ба ахмадууд /18+ нас /;
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, өсвөр насныхан /5-17 нас /;
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй насанд хүрэгчид /18+ нас /;
- Өөрийн онцлогт нийцүүлэх, түгээх, хэрэгжилтийг хангах нь ;

Сургалтын бичлэг ЗГТА-БТСУХ-ны “ Биеийн тамир, спортын улсын хороо”, “Эрүүл мэндийн цахим гүйлт-2021”, “Биеийн тамирын бодлогын хэрэгжилтийн хэлтэс”-ийн цахим хуудас, <https://sport.gov.mn/> вэб сайтад байрших тул иргэд нээлттэйгээр хамрагдах боломжтой.

“Шагайт дасгал” сэдэвт үндэсний уламжлалт тоглоом наадгайн танин мэдэхүйн сургалт