



ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ

# ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ



# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



**Из Указа «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Президента РФ В.В. Путина**

7 мая 2018 года

Правительству Российской Федерации обеспечить достижение следующих национальных целей развития Российской Федерации на период до 2024 года:

повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет);

Правительству Российской Федерации при разработке национальной программы в сфере демографического развития исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить:

а) достижение следующих целей и целевых показателей:

- увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет;
- увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ:



ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед



Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.



# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

МИРОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ: МЫ ПЕРЕСТАЛИ ДВИГАТЬСЯ

США



Великобритания



Китай



Бразилия



Россия



# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



Ходьба является самой естественной, физиологичной, доступной и наименее затратной формой ежедневной двигательной активности человека.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

### Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

### Образ жизни

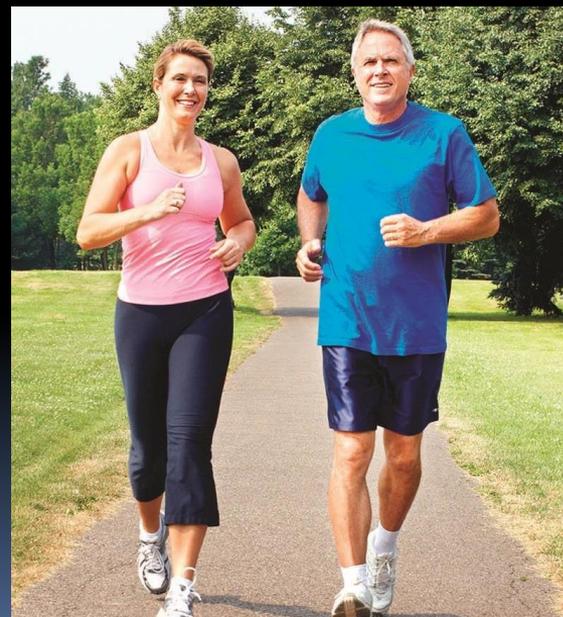
СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

## КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



# СХЕМА ПРОЕКТА >>>>



Участник программы	Команда участника Программы	Участник соревнований	Мобильное приложение по подсчёту шагов	Ежедневная ходьба	Соревнования	Итоги и награждение
 ВУЗ	 70 человек	 Студент или работник ВУЗа	 Шаги за день	 Сумма шагов всей команды за день	 Сумма шагов всей команды за время соревнований	 Победитель первых Всероссийских межвузовских соревнований
Юридическое лицо	Кратная 10	Сотрудник	Шаги за день	Сумма шагов всей команды	Сумма шагов всей команды за время соревнований	Победитель среди корпоративных участников
Муниципальное образование	Кратная 10	Житель	Шаги за день	Сумма шагов всей команды	Сумма шагов всей команды за время соревнований	Победитель среди Муниципалитетов
Неформальное объединение	Кратная 10	Житель	Шаги за день	Сумма шагов всей команды	Сумма шагов всей команды за время соревнований	Победитель среди неформальных объединений

# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ВОЗРАСТ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 5-10 ЛЕТ

# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

СОВРЕМЕННЫЕ КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ПОЗВОЛЯЮТ ПОВСЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:



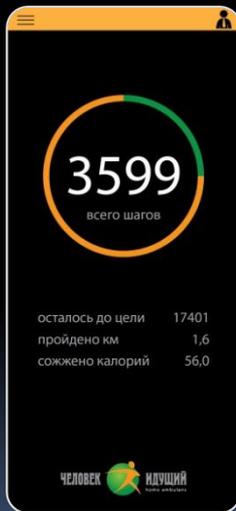
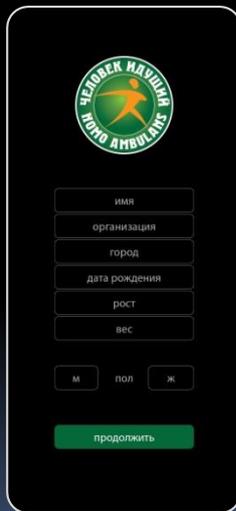
геймифицировать персонализировать

фиксировать

стимулировать

учитывать

анализировать



# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА



6 федеральных округов, 15 городов, 100 вузов. Команды по месту учёбы, работы, проживания. Не менее 7 000 участников

место проживания

место учёбы

место работы

Санкт-Петербург

Москва

Воронеж

Нижний Новгород

Ростов-на-Дону

Казань

Пермь

Волгоград

Самара

Уфа

Екатеринбург

Челябинск

Омск

Новосибирск

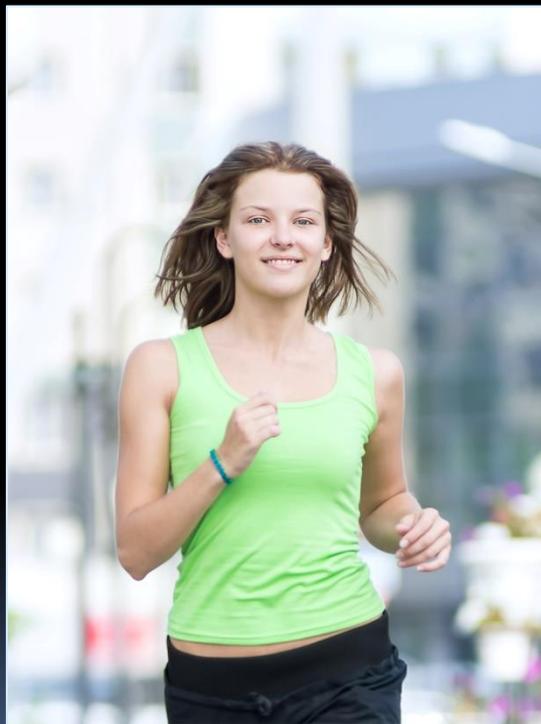
Красноярск

Сочи, 13 февраля,  
1500 участников

Москва, 7 апреля,  
48000 участников

Уфа, 27 июня,  
105000 участников

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОЕКТА



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

01.07.2019 - 09.09.2019

Создание мобильного приложения по подсчёту шагов  
Формирование организационного комитета по проведению соревнований «Человек идущий»  
Формирование команд Участников программы  
Тестирование платформы и мобильного приложения по подсчёту шагов  
Разработка методических материалов для участников Программы  
Проведение установочных вебинаров

## ОСНОВНОЙ ЭТАП

10.09.2019 - 15.11.2019

Подключение участников соревнований к платформе по подсчёту шагов  
Проведение 1 этапа соревнований с 10.09.2019 по 10.10.2019г.  
Подведение промежуточных итогов  
Проведение промежуточных вебинаров  
Проведение 2 этапа соревнований с 15.10.2019 по 15.11.2019г.

## ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

15.11.2019- 30.11.2019

Подведение итогов  
Награждение победителей. Атлас-парк отель (Москва)



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА

Создание отечественной технологической платформы и мобильного приложения «Человек идущий» по подсчёту шагов с возможностью персонального сопровождения участников программы.

Последующее расширение функционала платформы с включением приложения по всем маршрутам здоровья «10 000 шагов» (более 100 в н.в.), по маршрутам выходного дня, многодневным туристическим маршрутам с включением локаций и описанием характеристик маршрутов.

Формирование единой цифровой платформы с ежедневной фиксацией физической двигательной активности всех подключившихся к ней, как в рамках проекта, так и вне проекта.

Возможность верификации данных, аналитической обработки, создание статистической отчётности по любым заданным параметрам.

## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Проведение Первых открытых межвузовских соревнований по ходьбе. В дальнейшем создание устойчивой соревновательной системы, основанной на учёте повседневной двигательной активности для всех возрастных групп населения по месту учёбы, работы, проживания (первый этап – 7000 человек в рамках проекта 2019 года).

Формирование базы персональных данных всех участников проекта с возможностью оценки системности и эффективности физической активности участников с последующим расширением базы и сопровождением участников.

Геймификация и фиксация параметров повседневной физической активности, создание дополнительной мотивации, возможность индивидуального сопровождения и формирования индивидуальных рекомендаций для участников программы на всех этапах её реализации.

## ИТОГ

Увеличение численности людей, занимающихся физической культурой на системной основе. Создание условий для формирования повседневной физической активности как нормы жизни.

# ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОЕКТА



ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОЕКТА



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД  
ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

