



ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ

**ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ**  
человекидущий.рф



# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



**Из Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»**

В рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» установить следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году:

- повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов;

# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



Мировая тенденция: мы перестали двигаться

США



-32%

$<2$   
ПОКОЛЕНИЕ

-46%

Прогноз  
2030 г.

Великобритания



-20%

$<2$   
ПОКОЛЕНИЕ

-35%

Прогноз  
2030 г.

Китай



-45%

$1/2$   
ПОКОЛЕНИЕ

-51%

Прогноз  
2030 г.

Бразилия



-6%

$1/6$   
ПОКОЛЕНИЕ

-34%

Прогноз  
2030 г.

Россия



-18%

$1/2$   
ПОКОЛЕНИЕ

-32%

Прогноз  
2030 г.

# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



Никогда не занимались физической культурой	36,1
Занимаются от случая к случаю	38,4
Требуемый уровень физической активности	25



# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА



Естественные методы оздоровления:



ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед



Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.

# 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 >>>>



Организация,  
муниципалитет  
1, 2, 3, 4, 5 ...



Команда  
20—50 человек



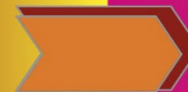
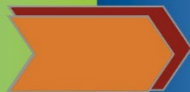
Сумма шагов всей  
команды за день



Среднеарифметическая  
сумма шагов всей  
команды за время  
соревнований



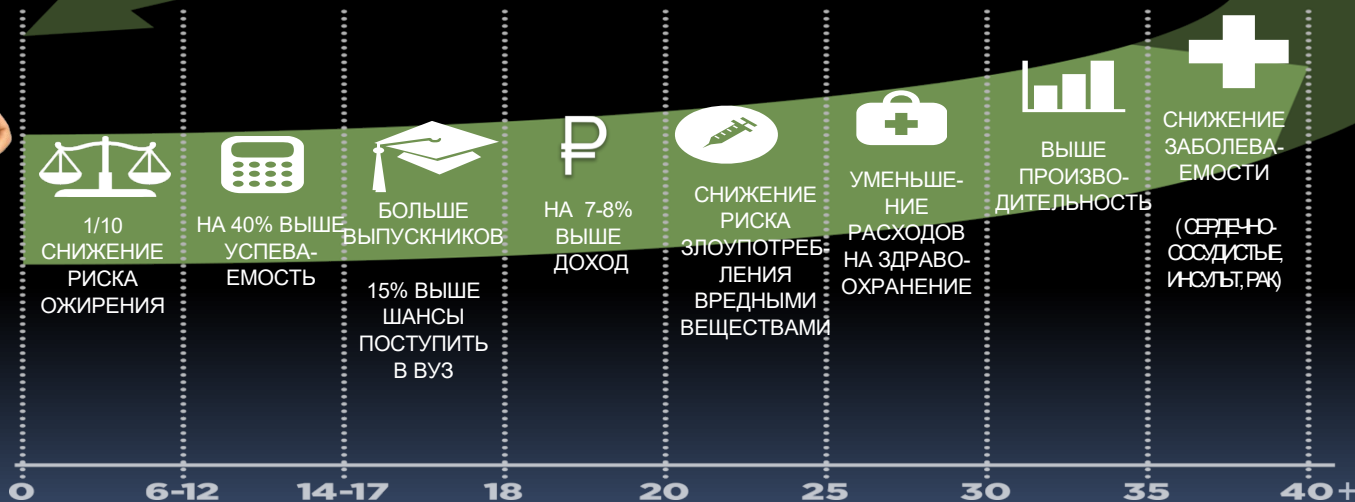
Победитель  
соревнований



# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА



## Высокий уровень ежедневной физической активности



ВОЗРАСТ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 5-10 ЛЕТ

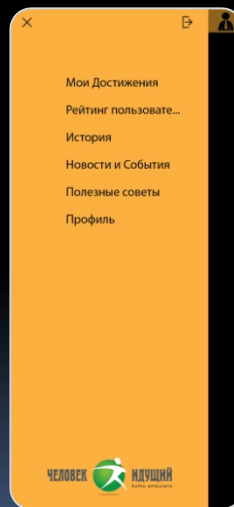
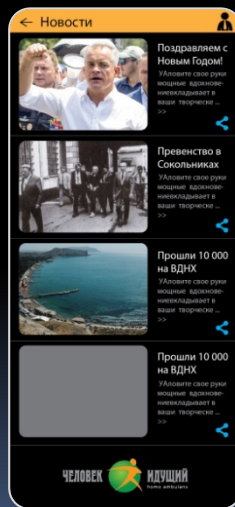
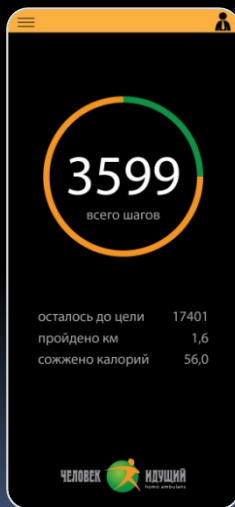
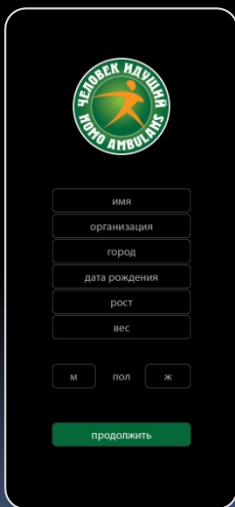
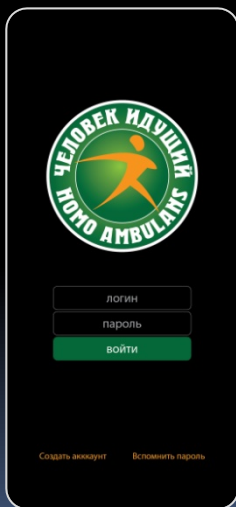


# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА



Современные коммуникационные технологии позволяют повседневную физическую активность:

геймифицировать персонализировать фиксировать стимулировать учить анализировать



личный командный

найти

1	Анатолий Илев	49543
2	Анатолий Илев	49543
3	Анатолий Илев	49543
—		
147	Максим Нове	39543
148	DEDok	29543
149	Михаил Щукин	19543
150	Марфа Машина	9543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543
151	Пенкин	7543

Человек идущий

# ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА



Не менее 6 федеральных округов, не менее 43 субъектов федерации, не менее 10 000 человек. Команды по месту работы и проживания.



# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА



ОРГАНИЗАЦИИ



МУНИЦИПАЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ



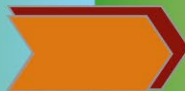
ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ГРАЖДАН



ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ПЕНСИОНЕРОВ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
УЧРЕЖДЕНИЯ



# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

## Формирование команды



Руководитель назначает Кураторов/Капитанов команд



Куратор/Капитан команды формирует команду из 20-50 человек



Членом команды (Участником Соревнований) может быть любой человек любого возраста, отвечающий требованиям Порядка соревнований для данной категории участников



Куратор/Капитан команды является контактными лицами с Организатором Программы



Куратор/Капитан команды обеспечивает регистрацию членов команды в мобильном приложении «Человек идущий», а также честное и активное участие членов команды в соревнованиях



Участник Соревнований может быть зарегистрирован только в одной Команде



Подключение к Мобильному приложению «Человек Идущий» производится Участниками Соревнований самостоятельно до момента старта соревнований



Мобильное приложение «Человек идущий» необходимо скачать в магазинах Google Play и AppStore по запросу «Человек идущий»



Для участия в Соревновании Участнику соревнований необходимо иметь мобильное устройство отвечающее требованиям технологической Платформы (Android 6.0; iOS 11), доступ к сети Интернет на время проведения соревнований



В случае выбывания одного или более Участников Соревнований допускается замена Участников Соревнований в команде по согласованию с Организатором программы

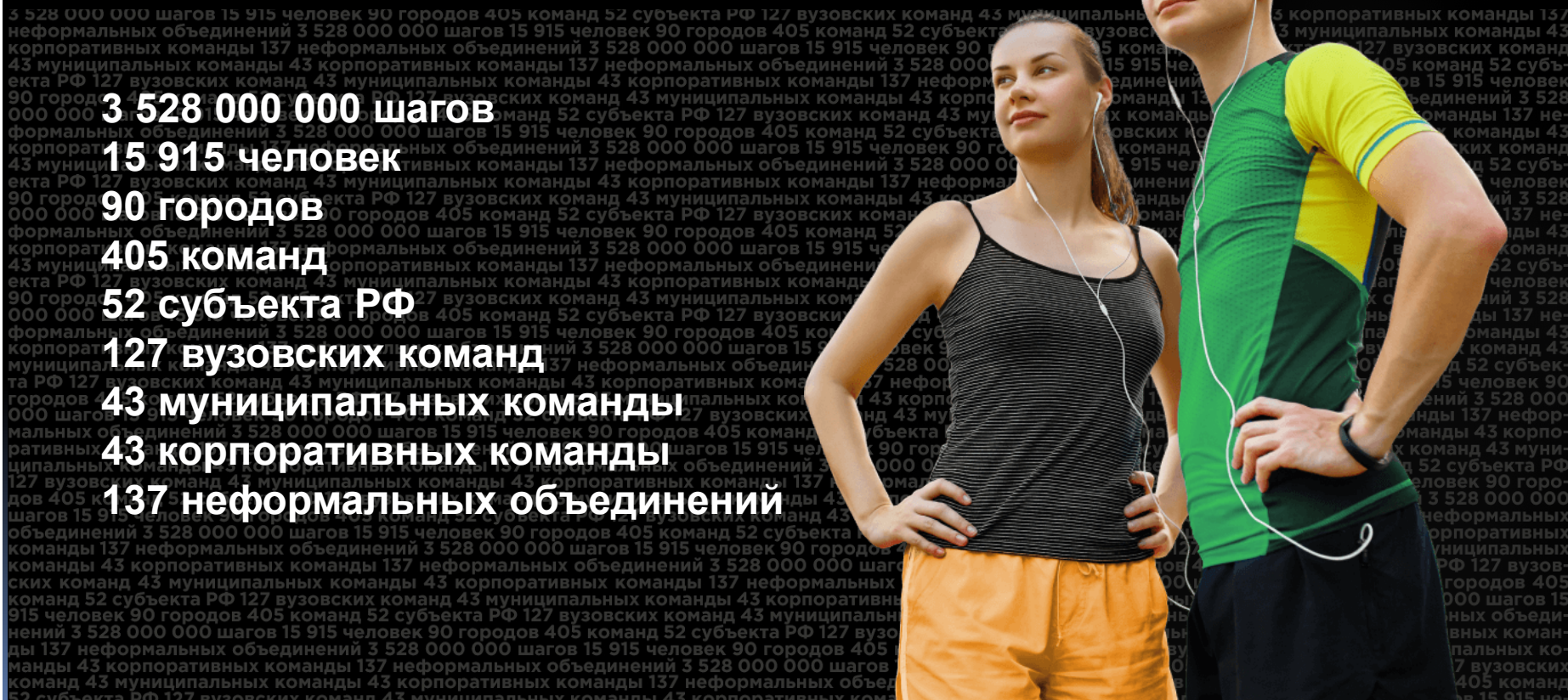


Целью каждого участника Соревнования является командная победа в Соревновании



# СТАТИСТИКА ПРОЕКТА

Человек идущий — 2019



3 528 000 000 шагов

15 915 человек

90 городов

405 команд

52 субъекта РФ

127 вузовских команд

43 муниципальных команды

43 корпоративных команды

137 неформальных объединений

# ПОДДЕРЖКА ПРОЕКТА

Информационное сопровождение соревнований  
в социальных сетях



 ligazn

 10000stepstolife

 ligazn\_official

 10kstepstolife

 chelovek\_iduschii\_official

 steps10

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

Человек идущий — 2020

Онлайн проект «ХОДИМ ДОМА» с 13 по 27 апреля



#ХОДИМДОМА 

2 000 участников  
90 000 000 шагов

Победители:

Место	Имя	Количество шагов
1 место	Никита Морозов	1124043
2 место	Игорь Иванов	1075237
3 место	Дмитрий Дубов	1058331
4 место	Павел Коломиец	1055336
5 место	Анастасия Вшивкова	991599
6 место	Рустэм Тагиров	889581
7 место	Линар Мухаматуллин	807740
8 место	Екатерина Черноградская	803829
9 место	Анна Зарубина	698871
10 место	Наталья Юдина	593262

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Создание обновления 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

Подключение участников соревнований к платформе по подсчёту шагов  
Проведение 1 (предварительного) этапа соревнований  
Подведение промежуточных итогов  
Проведение 2 (основного) этапа соревнований

## ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Подведение итогов  
Награждение победителей



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА

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

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 Всероссийских соревнований по фоновой ходьбе среди корпоративных, муниципальных и других команд. В дальнейшем создание устойчивой соревновательной системы, основанной на учёте повседневной двигательной активности для всех возрастных групп населения по месту учёбы, работы, проживания.

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



СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ