



Приоритетный проект МГО  
Общероссийского  
Профсоюза образования

# «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ» 2023

Программа стимулирования членов профсоюза к регулярным занятиям ФКиС

▲ ДЛ Я ЧЛЕНОВ ПРОФСОЮЗА, РАБОТНИКОВ  
СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ СЕМЕЙ



# КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

- Программа проходит в течение всего года в фоновом режиме. Для стимулирования участников не прекращать физическую активность
- В Программе настраиваются задания с возможностью их выполнения и получения баллов
- В Маркет программы в течение года планируется размещать поощрения для тех участников, кто не прекращает занятия и зарабатывает баллы
- В рамках Программы запланировано проведение 2 больших этапов:

## 1. «Весеннее пробуждение»

15 марта – 15 апреля

+ благотворительный парковый забег «Весеннее пробуждение»

23 апреля

## 2. «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»

1 сентября – 15 октября



# ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

1 этап Программы

15 марта – 15 апреля 2023

## Благотворительный парковый забег «ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ»

23 апреля 2023



# КОНЦЕПЦИЯ 1 ЭТАПА

1 этап Программы «Весеннее пробуждение» направлен на 2 основные цели:

1. Раскачать участников после зимы, вовлечь в ЗОЖ и совместными усилиями **сжечь максимальное количество калорий за время проведения 1 этапа** в рамках тренировочного процесса
2. При помощи физической активности участников собрать благотворительный взнос в рамках акции «Поддержим наших!» на Благотворительном парковом забеге «Весеннее пробуждение»

Этап состоит из 3 частей:

**Первая часть** представляет из себя набор механик, которые помогают участникам в доступной и игровой форме получить стимул к занятиям спортом

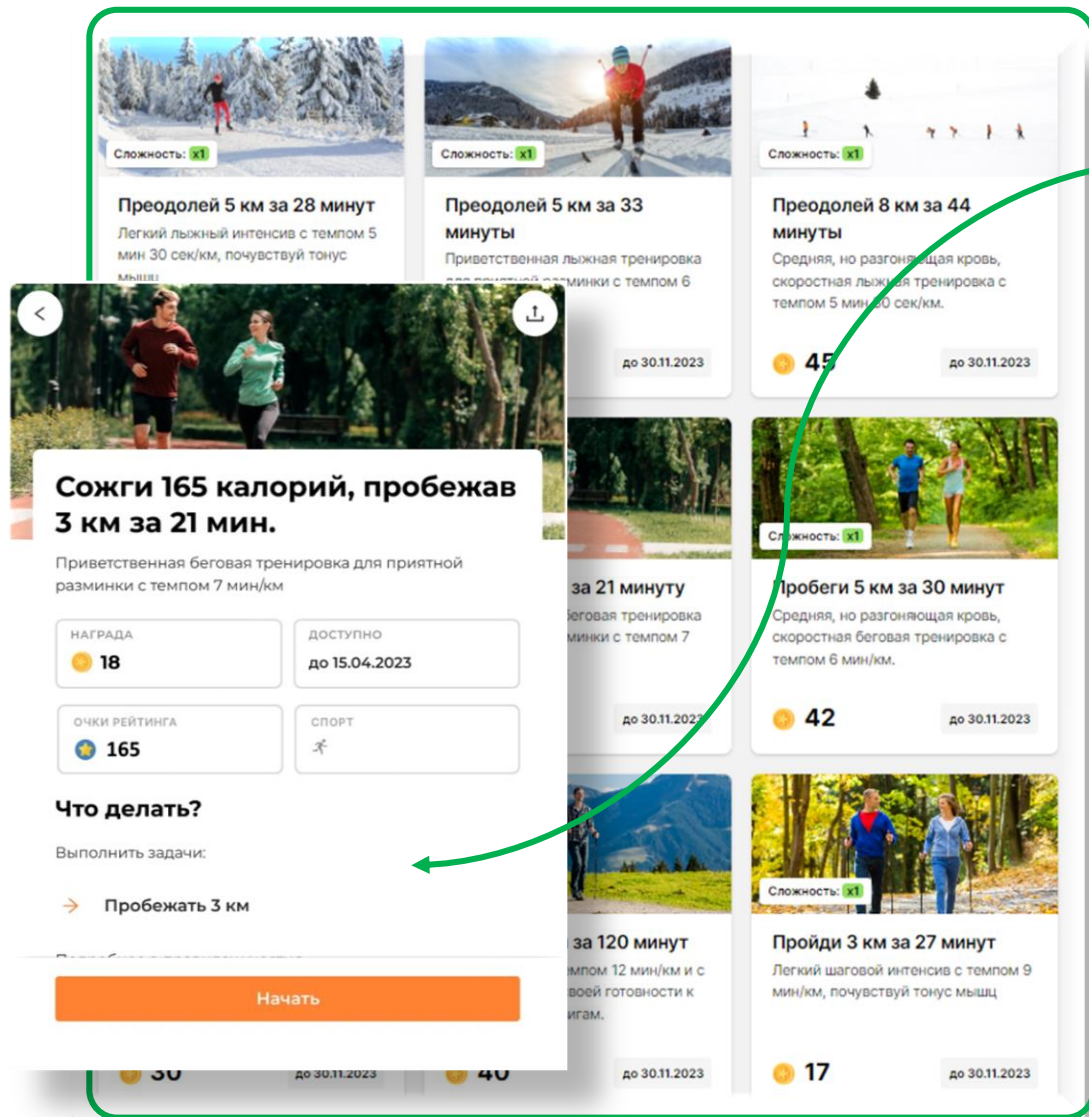
**Вторая часть** представляет из себя тренировки участников в 2 дисциплинах: бег и ходьба. Задача участника – сжечь максимальное количество калорий во время тренировок и подготовиться к участию в беговом событии\*

**Третья часть:** участие в «Благотворительном парковом забеге «Весеннее пробуждение», который состоится 23 апреля в Измайлово

Ожидаемое количество участников благотворительного забега: 500 человек



# МЕХАНИЗМ УЧАСТИЯ



**Участник может подключить трекер и тренироваться по своей программе или в своем режиме**, при этом калории, которые он потратит на бег или ходьбу будут переведены в очки и учтены в рейтинге. Для того, чтобы сжечь больше калорий и заработать большее количество очков, участнику рекомендуется брать задания

Задания можно выбрать «по силам» и «по интересам» из множества предложенных в Программе. В задании указано количество калорий, которые сожжет участник, выполнив предлагающуюся тренировку

За каждое выполненное задание участник:

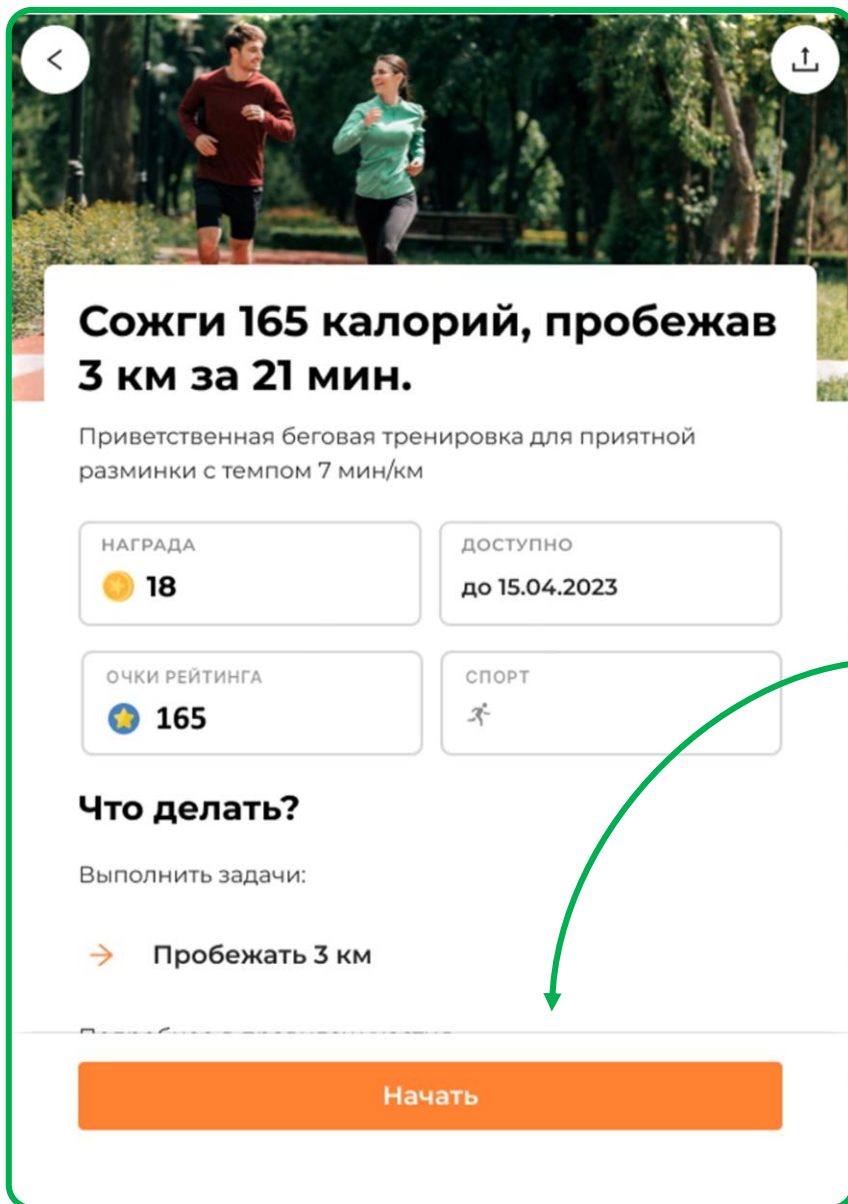
- получает баллы для приобретения ценных поощрений в Маркете Программы
- получает очки для участия в номинациях

В каждом задании рассчитано количество калорий, которые сожжет участник, выполнив его. Количество сожженных калорий равно количеству очков, которые получает участник за задание

- вносит вклад в общую цель Программы



# МЕХАНИЗМ УЧАСТИЯ



**Выполнить** задание участник может в любом месте в удобное для себя время. Для выполнения тренировки участник может выбрать наиболее подходящий трекер из предложенных в Программе

За выполненное задание участник получает **Очки** и **Баллы**:



**Очки** – очки рейтинга для участия в номинациях Программы. Очки за задание равны количеству калорий, которое в среднем сжигает участник, выполнив данное задание



**Баллы** – внутренняя валюта Программы. Их возможно накопить и потратить на ценные поощрения, предоставленные в Маркете Программы



Карточки тренировочных заданий содержат познавательную информацию о различных спортивных фактах





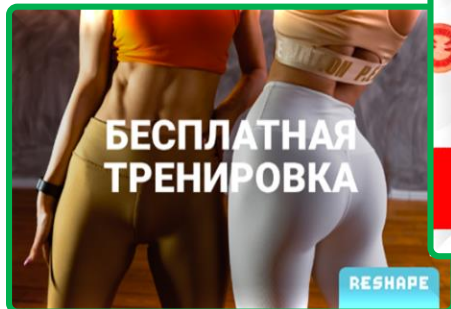
# ВИТРИНА ПООЩРЕНИЙ

Выбирай и приобретай поощрения за полученные Баллы!  
(для всех участников Программы)



## Что будет размещено в Маркете:

- Слоты на собственный благотворительный забег «Весеннее пробуждение» на дистанции 3 км, 5 км, 10 км
- Товары ЗОЖ направленности от партнеров
- Мерч
- Нутрициология (батончики, спорт.питание)
- Билеты на благотворительность



**Внесите свой вклад в благотворительность**  
Приобретая данный билет, Вы направите 1000 рублей на благотворительность

100 [Купить за баллы](#)

Описание

Как оплатить и получить

Информация о партнере

[Подробнее на сайте партнёра](#)



# НОМИНАЦИИ

15 МАРТА - 15 АПРЕЛЯ

## Самый энергичный ходок Ж

ПОБЕДИТЕЛЬ В КОМАНДЕ

ВЫ В РЕЙТИНГЕ

1	Сопарева Хелси	
2 ↑	Иванова Мария	
3	Петрова Ольга	

15 МАРТА - 15 АПРЕЛЯ

## Самый энергичный бегун М

АБСОЛЮТ

ВЫ В РЕЙТИНГЕ

1	Иванов Иван	318	★
2 ↑	Юзов Марк	280	★
3	Савельев Архип	240	★

В 1 этапе предусмотрены следующие номинации:

**Самый энергичный бегун М/Ж** – член профсоюза, который сжег наибольшее количество калорий, т.е. набрал наибольшую сумму Очков за все задания по бегу за период 1 этапа

**Самый энергичный ходок М/Ж** – член профсоюза, который сжег наибольшее количество калорий, т.е. набрал наибольшую сумму Очков за все задания по ходьбе за период 1 этапа

**Первый/первая среди своих** – члены профсоюза, набравшие наибольшую сумму Очков за весь период 1 этапа в своей команде (М и Ж)

**Самый щедрый** - Участник, который внес наибольший вклад в благотворительность

**Лучший друг профсоюза** – участник (не член профсоюза), который сжег наибольшее количество калорий, т.е. набрал наибольшую сумму Очков за все задания за период 1 этапа

**Самая энергичная команда** – команда ТОП, которая сожгла наибольшее количество калорий всеми участниками, т.е. набрала наибольшую сумму Очков за все задания за период 1 этапа





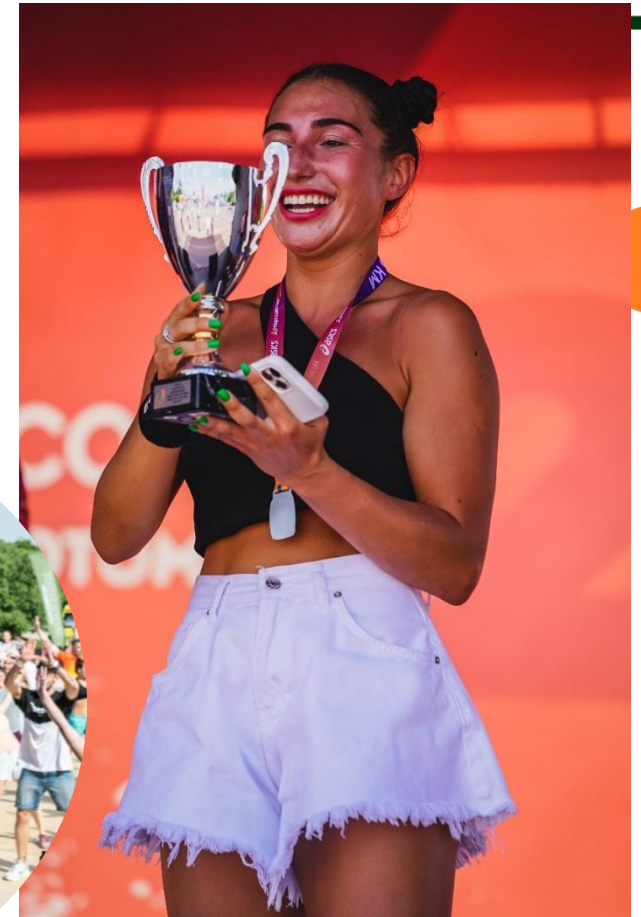
# «ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ» благотворительный парковый забег

## ЦЕЛЕВОЙ ОБРАЗ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Дата проведения – 23 апреля 2023 года
2. Место проведения – Измайловский парк
3. Время проведения – 09:00 – 13:00
4. Дистанция - 3, 5 и 10 км, эстафета 5\*2 км
5. Участники: 500 человек

## УСЛУГИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ:

- Стартовый пакет
- Награда финишерам
- Индивидуальный хронометраж
- Питание на финише и трассе
- Инфраструктура городка и трассы
- Медицина и безопасность
- Призы победителям



# МЕХАНИЗМ привлечения участников на забег

1. Регистрация на забег открывается вместе с запуском онлайн чемпионата «Весеннее пробуждение» 15 марта 2023 г.
2. Слоты выкладываются на витрину поощрений с 15.03.2023г. партиями по 50 штук на каждую дистанцию в неделю
3. Если к 15.04.2023 г. останутся свободные слоты, то они равномерно разделяются между ТОП
4. Раз в неделю будет осуществляться выгрузка зарегистрированных на событие участников с их принадлежностью к ТОП, чтобы видеть количество зарегистрированных участников от каждой ТОП
5. Эстафета: дистанция 10 км = 5 чел. по 2 км. От каждой ТОП по 5 чел. Список участников на эстафету готовит каждая ТОП

## Стоимость участия в баллах:

- **3 км = 50 баллов.** Эквивалентно 3 тренировкам на 3 км. За 1 тренировку на 3 км в среднем участник получает 18 баллов
- **5 км = 90 баллов.** Эквивалентно 3-4 тренировкам на 5 км
- **10 км = 160 баллов.** Эквивалентно 3-4 тренировкам на 10 км



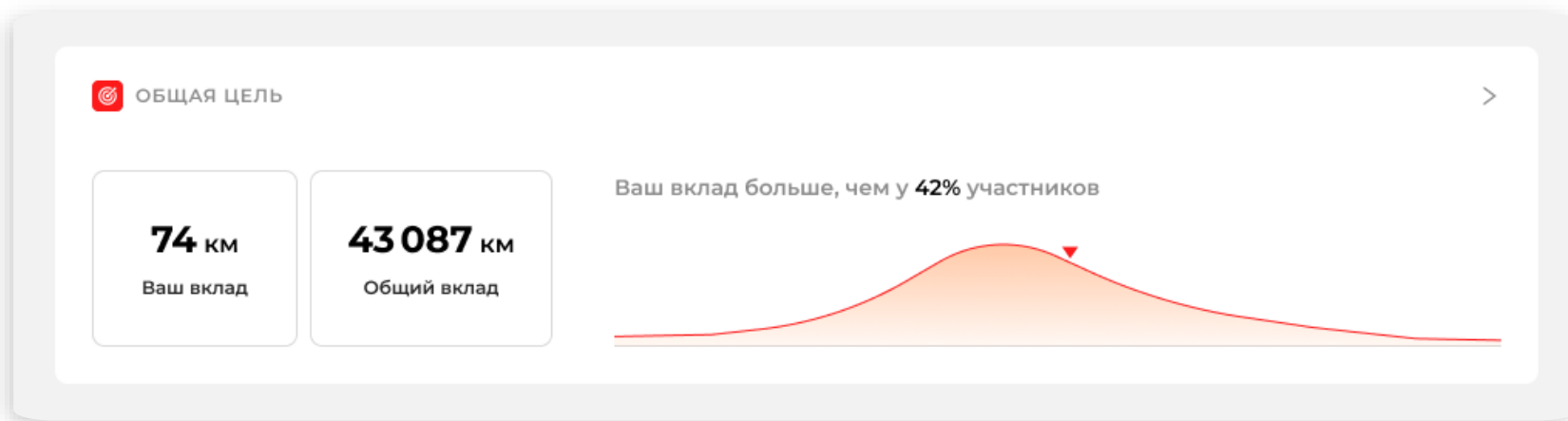
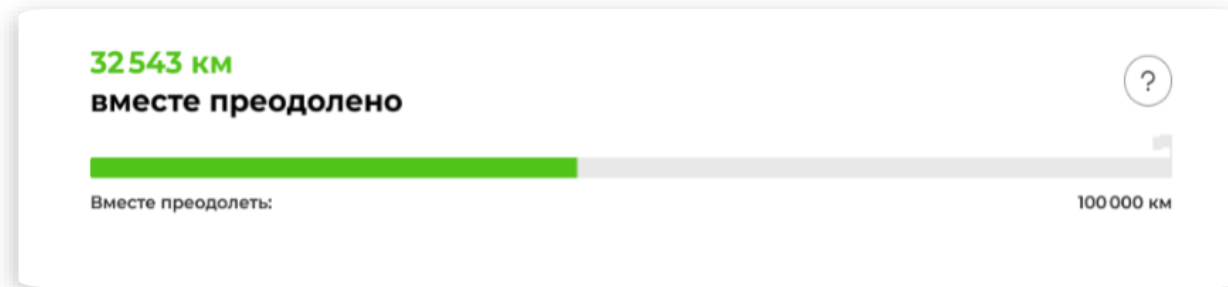
# ОБЩАЯ ЦЕЛЬ

сплачивает участников

В Программе для участников представлена общая символическая цель – преодолеть 202 200 км. Каждый километр, преодоленный участником, является вкладом в общую цель

Личный вклад участника доступен к просмотру на его персональной странице

Особенность общей цели в том, что она может меняться в течение Программы при ее достижении, что позволит еще больше мотивировать участников к выполнению тренировочной активности и выработке здоровой привычки



# ВНЕДРИМ КУЛЬТУРУ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УЧИТЕЛЬСКУЮ СРЕДУ МОСКВЫ!

## КОНТАКТЫ

**Наталья Саванчук**

Главный специалист организационного отдела  
телефон: +7 (901) 778-94-45  
e-mail: savanchukny@mgoprof.ru

**Екатерина Корнеева**

Менеджер проектов  
направление Корпоративные чемпионаты «RussiaRunning»  
телефон: +7 (996) 926-30-52  
e-mail: ekorneeva@russiaring.com



# Вперёд!

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ