



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:

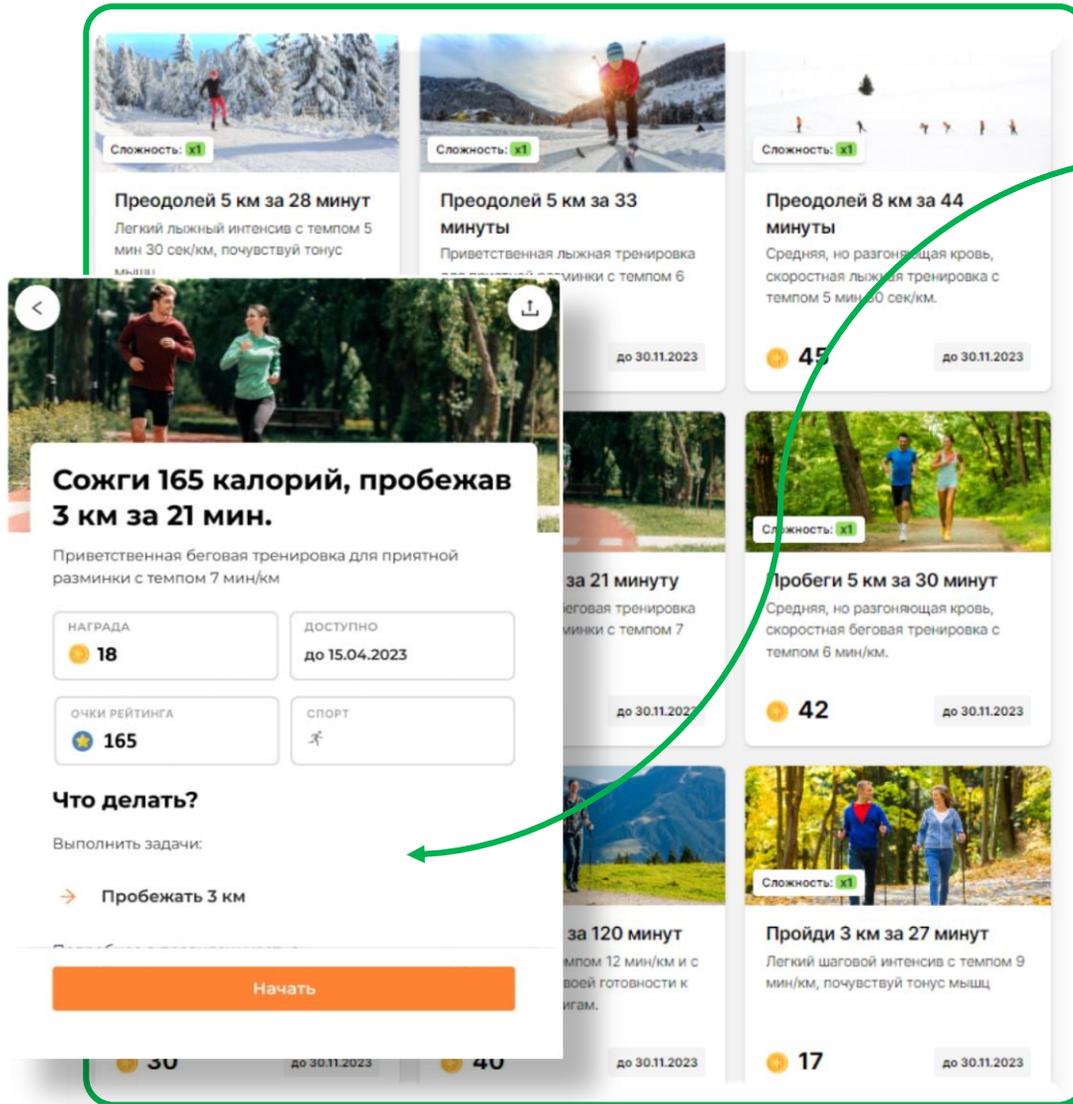
Первая часть представляет из себя набор механик, которые помогают участникам в доступной и игровой форме получить стимул к занятиям спортом

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:

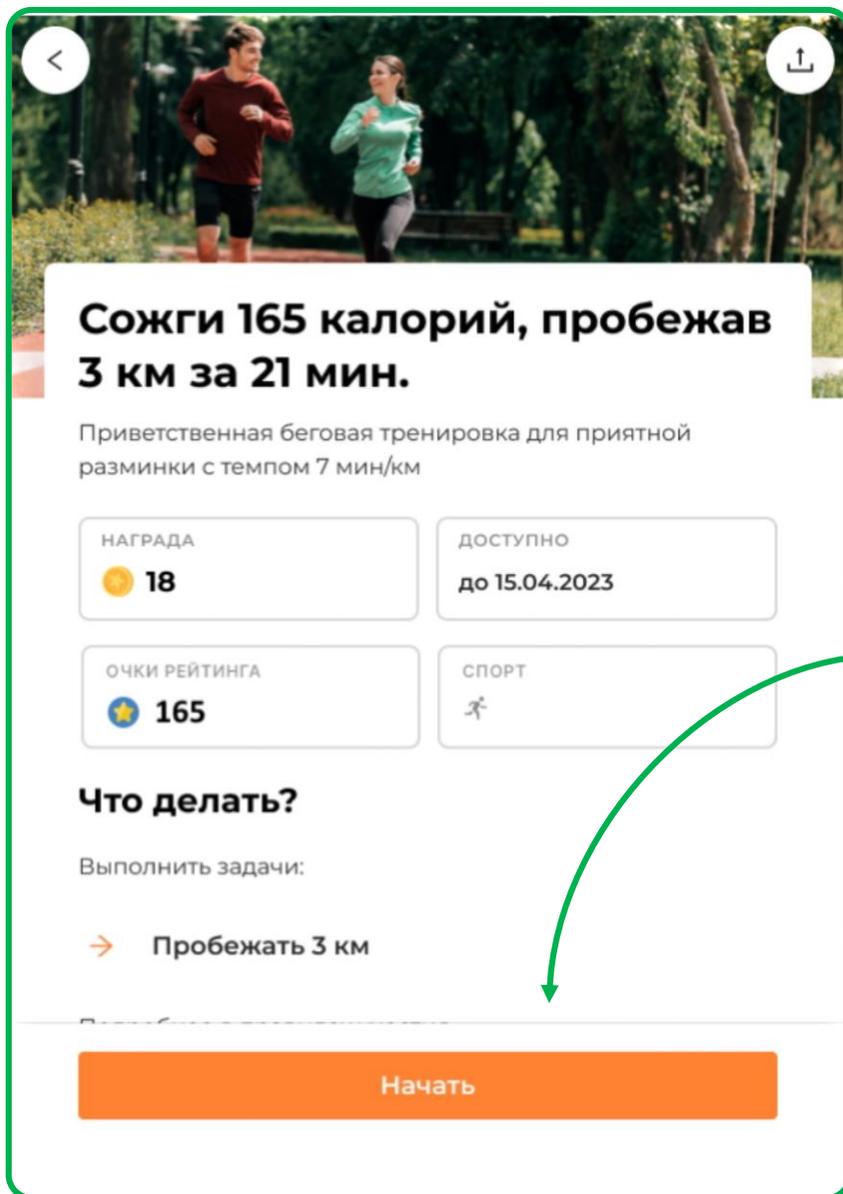
- получает баллы для приобретения ценных поощрений в Маркете Программы
- получает очки для участия в номинациях

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



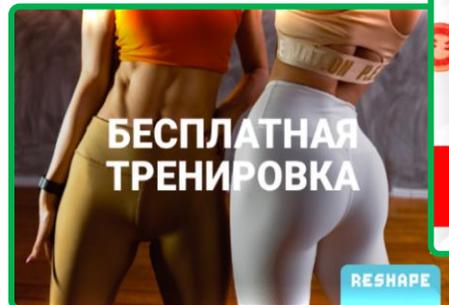
ВИТРИНА ПООЩРЕНИЙ

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 Хельга	318	★
2	Иванова Ма		
3	Петрова Ол		

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

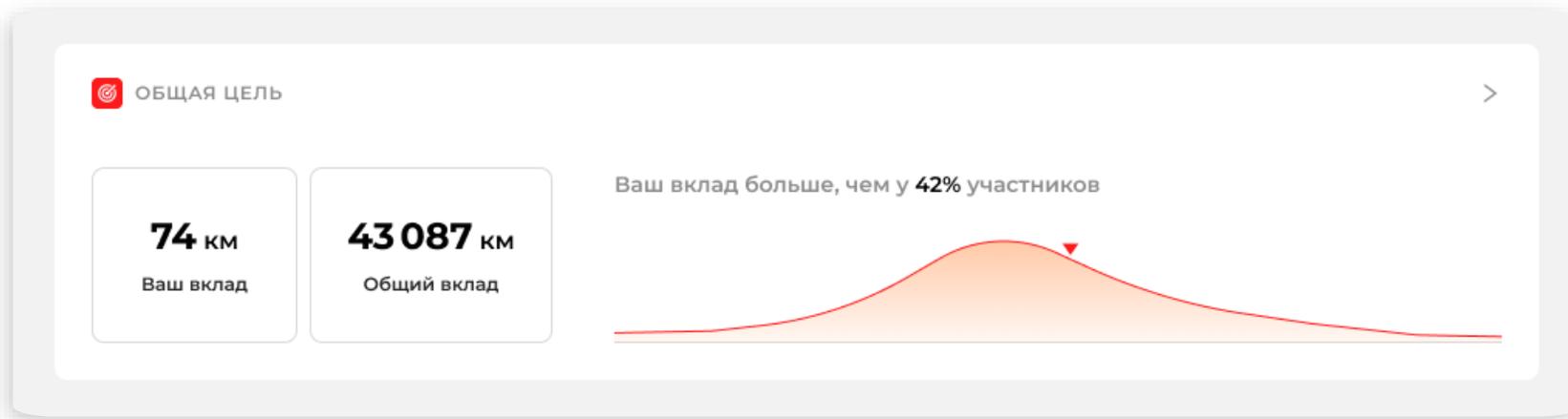
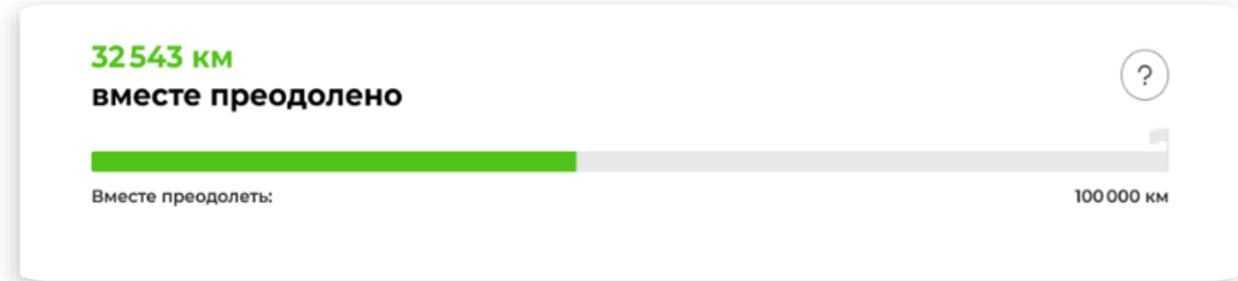


ОБЩАЯ ЦЕЛЬ сплачивает участников

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@russiarunning.com



Вперёд!

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ