



# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



2022-23

#маршрутыздоровья  
#healthways

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство,  
но никакие лекарства мира не в состоянии заменить движение»

Торквато Тассо, 1544-1595гг.

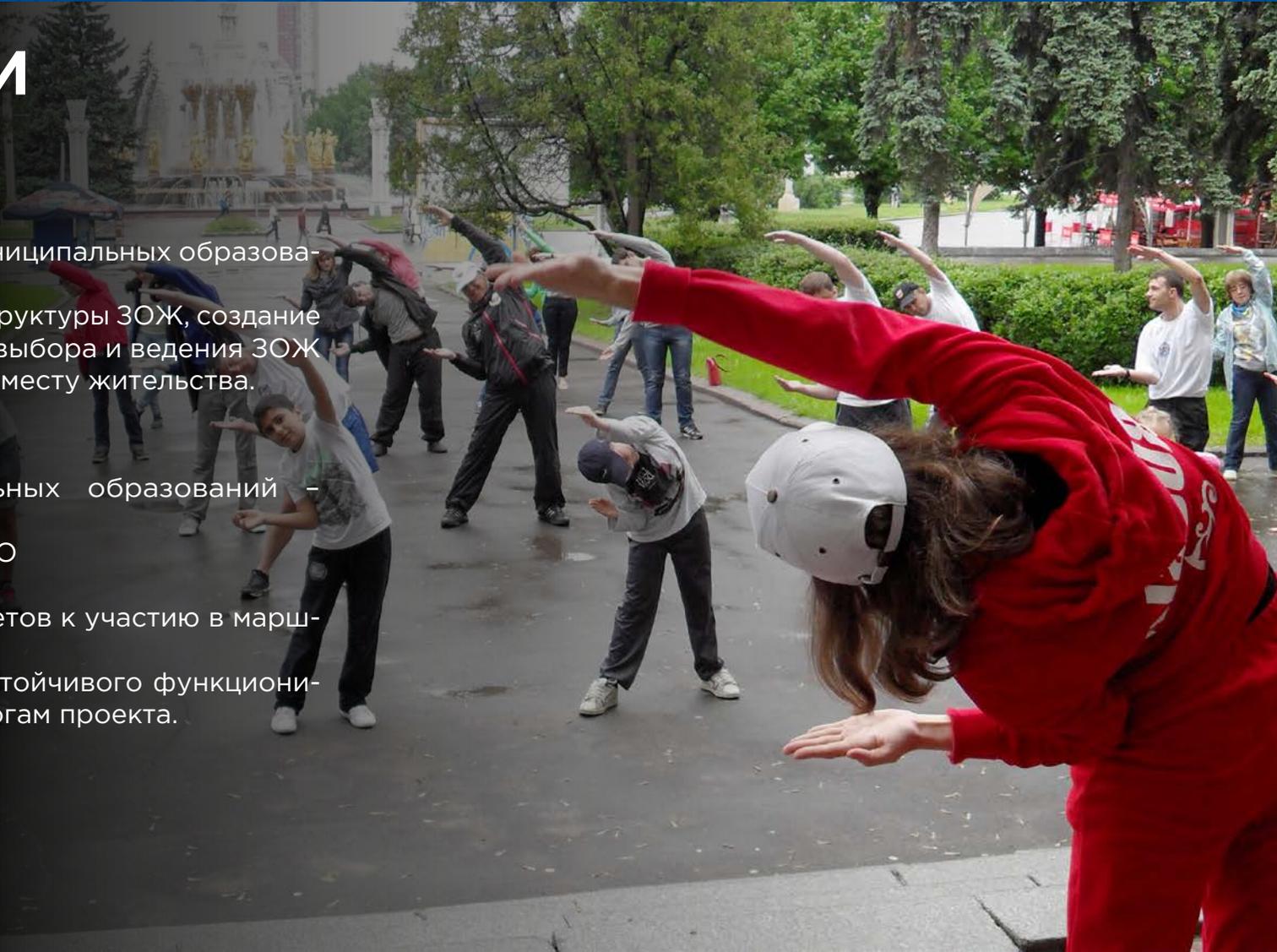
## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Цели проекта:

- Открытие маршрутов здоровья в муниципальных образованиях Российской Федерации
- Расширение муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, создание дополнительных возможностей для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.

### Задачи проекта:

- Формирование пула муниципальных образований – участников проекта
- Подготовка инструкторов ЗОЖ и ГТО
- Открытие маршрутов здоровья
- Привлечение жителей муниципалитетов к участию в маршрутах здоровья
- Обеспечение роста участников и устойчивого функционирования маршрутов здоровья по итогам проекта.



# ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

СОГЛАШЕНИЯ С МУНИЦИПАЛИТЕТАМИ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТОВ ЗДОРОВЬЯ

ПУНКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ОБУЧЕНИЕ ИНСТРУКТОРОВ ЗОЖ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОДЬБЕ

КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

## ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

- «УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»
- «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»
- «ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ»

## РЕКОМЕНДАЦИИ МИНЗДРАВА РОССИИ ПО СОЗДАНИЮ РЕГИОНАЛЬНЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРОГРАММ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

СОЗДАНИЕ «ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ»  
В ПАРКОВЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОНАХ

## ДОКЛАД ЦСП «ПЛАТФОРМА» И МИНСПОРТА РОССИИ «КАК СФОРМИРОВАТЬ СРЕДУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ И СТИМУЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ»

«БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА» ДЛЯ СПОРТА, АДАПТАЦИЯ ГОРОДА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: «РАЗВИТИЕ ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДОК, ОРГАНИЗАЦИЯ ДОРОЖЕК ДЛЯ БЕГА И ХОДЬБЫ, «ТРОП ЗДОРОВЬЯ» И ДР.»

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

 ПЛАТФОРМА  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ПОЛИТИКОЛОГИИ

**КАК СФОРМИРОВАТЬ СРЕДУ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ - ЛЮБИТЕЛЕЙ  
И СТИМУЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ  
ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ**

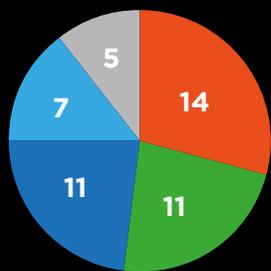


# ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

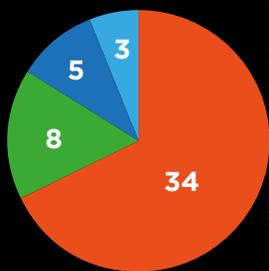
## ПОРУЧЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА РФ (ПР-1249, П.4)

ПРАВИТЕЛЬСТВУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СОВМЕСТНО  
СО ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИЕЙ «ЕДИНАЯ  
РОССИЯ» РАССМОТРЕТЬ ВОПРОС О СОЗДАНИИ В МАЛЫХ  
ГОРОДАХ И СЕЛЬСКИХ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТАХ СОВРЕМЕННОЙ  
СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
АКТИВНОГО ОТДЫХА ГРАЖДАН И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

Малые — до 50 тыс. чел.  
Большие — от 100 тыс. до 250 тыс. чел.  
Средние — от 50 тыс. до 100 тыс. чел.  
Крупные — от 250 тыс. чел. до 1 млн чел.  
Крупнейшие — с населением свыше 1 млн чел.

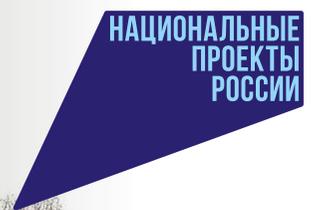


2020-21г  
50 муниципалитетов  
из 25 регионов



2022-23г  
50 муниципалитетов  
из 28 регионов

- Малые города
- Средние города
- Большие города
- Крупные города
- Крупнейшие города



# ПОКАЗАТЕЛИ ПРОЕКТА

- 50** муниципальных образований — участников проекта
- 10** регионов — участников проекта
- 50** новых маршрутов здоровья
- 50** муниципальных партнерских программ развития инфраструктуры ЗОЖ
- 150** активистов — инструкторов ЗОЖ
- 50** ЗОЖ-активов
- 15 000** участников



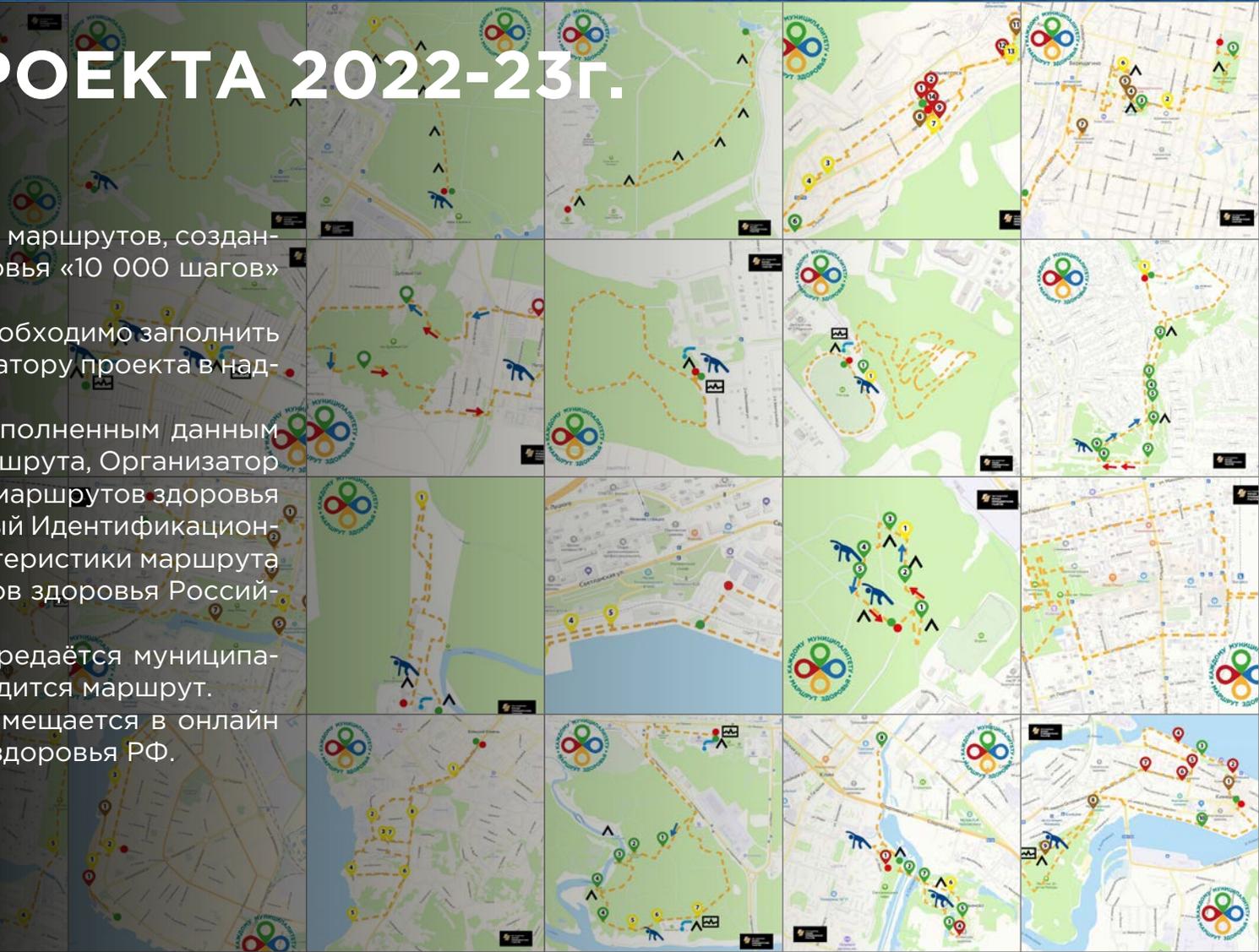
# КАЛЕЛЕНДАРЬ ПРОЕКТА

Решение об участии в проекте. Официальный ответ на письмо организатора проекта (далее Организатор), с указанием ответственного представителя, отвечающего за взаимодействие с Организатором.	<b>до 31.03.2022</b>	Создание пешеходных маршрутов здоровья на основании рекомендаций Организатора (проектирование, привязка к местности, установка навигации и плана маршрута, по возможности создание оборудованных и необорудованных площадок вдоль маршрута, мест отдыха, пунктов самоконтроля здоровья).	<b>до 31.08.2022</b>
Предоставление муниципальной программы формирования ЗОЖ/или Укрепления общественного здоровья/или Развития физической культуры и спорта Организатору в электронном виде по указанному контактному электронному адресу.	<b>до 30.04.2022</b>	Заполнение анкеты маршрута и предоставление схемы маршрута для пап-портфолио и внесения в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации	<b>До 31.08.2022</b>
При необходимости, совместная работа с Организатором по интеграции мероприятий проекта в план муниципальных мероприятий по формированию ЗОЖ	<b>30.04.2022 - 31.05.2022</b>	Обеспечение проведения мероприятия по открытию маршрута здоровья.	<b>По дате открытия</b>
Формирование по согласованию с Организатором ЗОЖ-актива муниципалитета (3 чел.) для прохождения бесплатного дистанционного курса обучения в рамках программы дополнительного образования «Инструктор ЗОЖ» (согласованный список/заявка предоставляется Организатору).	<b>до 30.04.2022</b>	Формирование и предоставление Организатору графика работы инструкторов ЗОЖ (прошедших обучение или обучающихся по курсу «Инструктор ЗОЖ») на маршруте здоровья.	<b>до 31.08.2022</b>
Участие ЗОЖ-актива в установочном Вэбинаре по ознакомлению с учебным курсом «Инструктор ЗОЖ» и задачам инструкторов ЗОЖ в рамках проекта	<b>до 31.05.2022</b>	Проведение информационной кампании при содействии Организатора (предоставление информационных и графических материалов, макетов продукции по ТЗ), по привлечению граждан к участию в маршрутах здоровья (цель – зафиксировать участие в маршруте 300 человек).	<b>до 31.12.2022</b>
Создание рабочей группы по реализации проекта (представители администрации, ЗОЖ-актива, заинтересованных НКО, активные граждане до 10 чел) с предоставлением согласованного списка Организатору.	<b>до 31.05.2022</b>	Организация муниципальной команды для участия в межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием Мобильного приложения по подсчёту шагов (50 чел.). Бесплатная регистрация участников маршрутов здоровья в Мобильном приложении.	<b>до 31.08.2022</b>
При содействии Организатора разработка и утверждение плана работы рабочей группы по реализации проекта на территории муниципалитета в соответствии с муниципальной Программой формирования ЗОЖ	<b>до 31.05.2022</b>	Участие в межмуниципальном конкурсе «Здоровый муниципалитет» среди МО – участников проекта.	<b>До 31.11.2022</b>
Подписание соглашения с Организатором о сотрудничестве в рамках реализации проекта с приложениями: 1) Заявка на обучение ЗОЖ-актива из трёх человек на курсе «Инструктор ЗОЖ». 2) Состав рабочей группы по реализации проекта. 3) План мероприятий по реализации проекта.	<b>до 30.06.2022</b>	Участие в Межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе	<b>декабрь 2022 – январь 2023</b>
Прохождение дистанционного курса обучения «Инструктор ЗОЖ» активистами ЗОЖ	<b>30.06.2022 - 30.09.2022</b>	Участие в онлайн церемонии награждения победителей конкурса «Здоровый муниципалитет» и Межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе.	<b>февраль 2023</b>
		Организационная поддержка функционирования Актива ЗОЖ и маршрута здоровья после реализации проекта.	<b>Без срока</b>

# МАРШРУТЫ ПРОЕКТА 2022-23г.

## Паспорт маршрута

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспортизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута и передать Организатору проекта в надлежащем виде.
- В случае соответствия маршрута заполненным данным и рекомендациям по организации маршрута, Организатор проекта (держатель Единого реестра маршрутов здоровья РФ) присваивает маршруту уникальный Идентификационный номер. Анкетные данные и характеристики маршрута заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.
- Оригинальный паспорт маршрута передаётся муниципалитету, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.



# ИНСТРУКТОР ЗОЖ

## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основные общественные функции инструктора ЗОЖ:

- Участие в разработке и реализации муниципальной программы по формированию ЗОЖ (по согласованию), мониторинг результатов и индикаторов реализации программы в рамках своей компетенции.
- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов».
- Проверка состояния маршрута.
- Набор организованных групп для прохождения маршрута.
- Инструктаж участников маршрута.
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте здоровья «10 000 шагов».
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута.
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета ЗОЖ в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.



# 10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Базовым элементом проекта является организация маршрутов здоровья. Маршрут «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

**Ежегодная Всероссийская акция  
«10 000 шагов к жизни» 2022**  
(03 апреля + 02 октября)

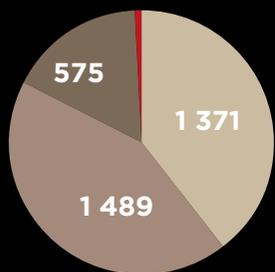
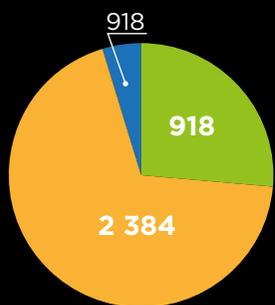


**Статистика акции  
10 000 шагов к жизни**  
(02 октября, 22 141 человек)

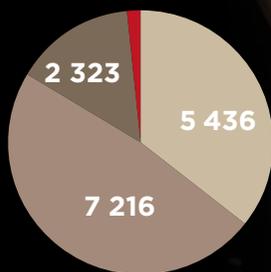
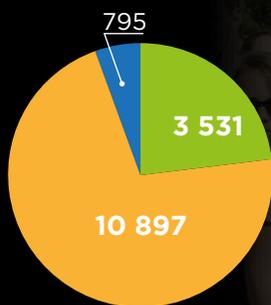


# МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПРОЕКТА 2022-23г.

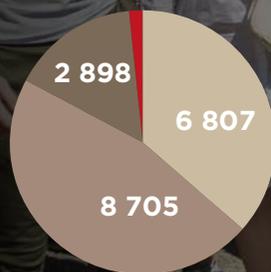
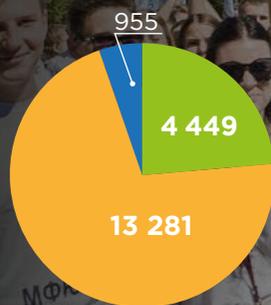
Соревнование №1  
(всего 3 462 чел)



Соревнование №2  
(всего 15 223 чел)

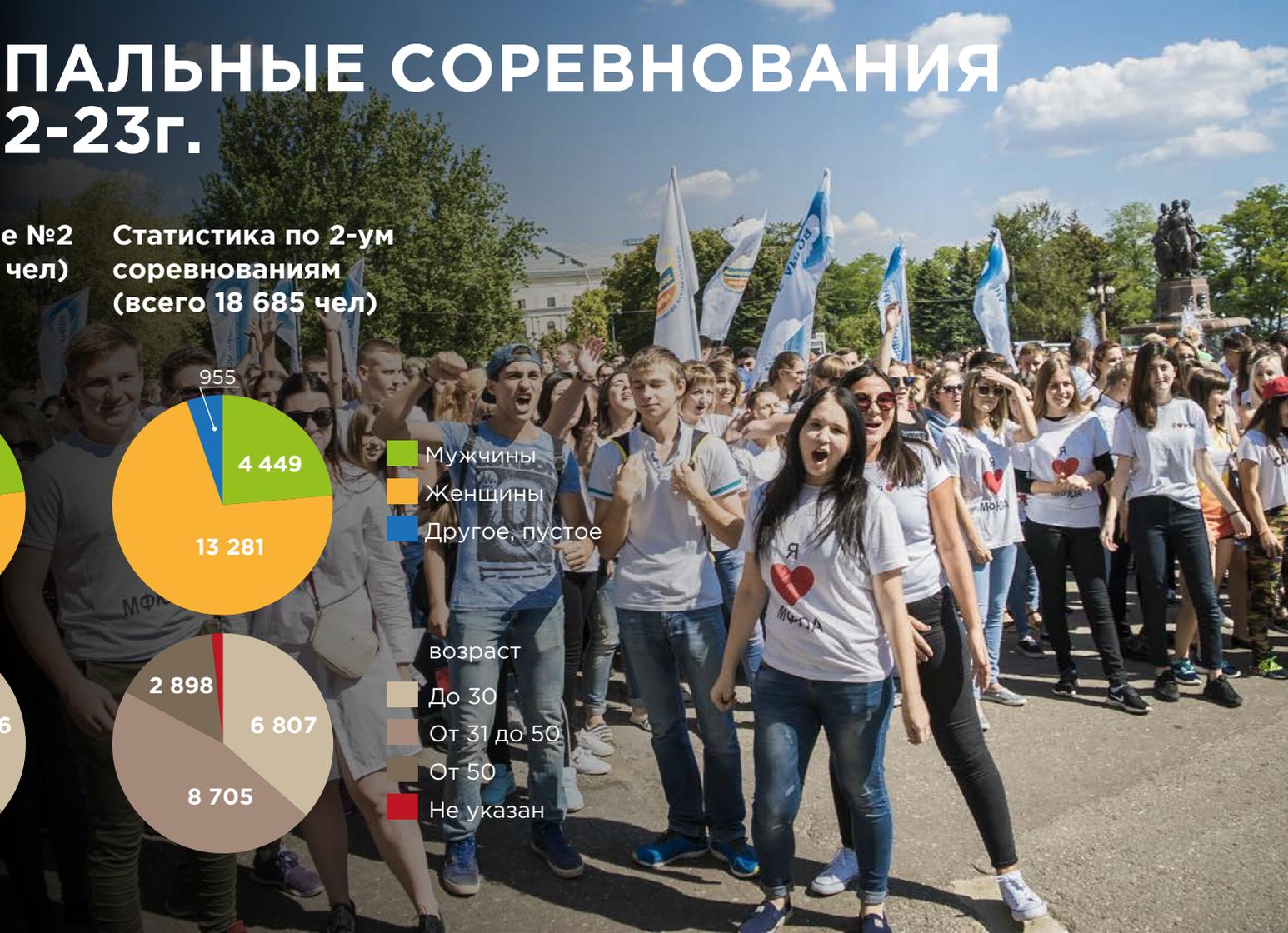


Статистика по 2-ум  
соревнованиям  
(всего 18 685 чел)



- Мужчины
- Женщины
- Другое, пустое

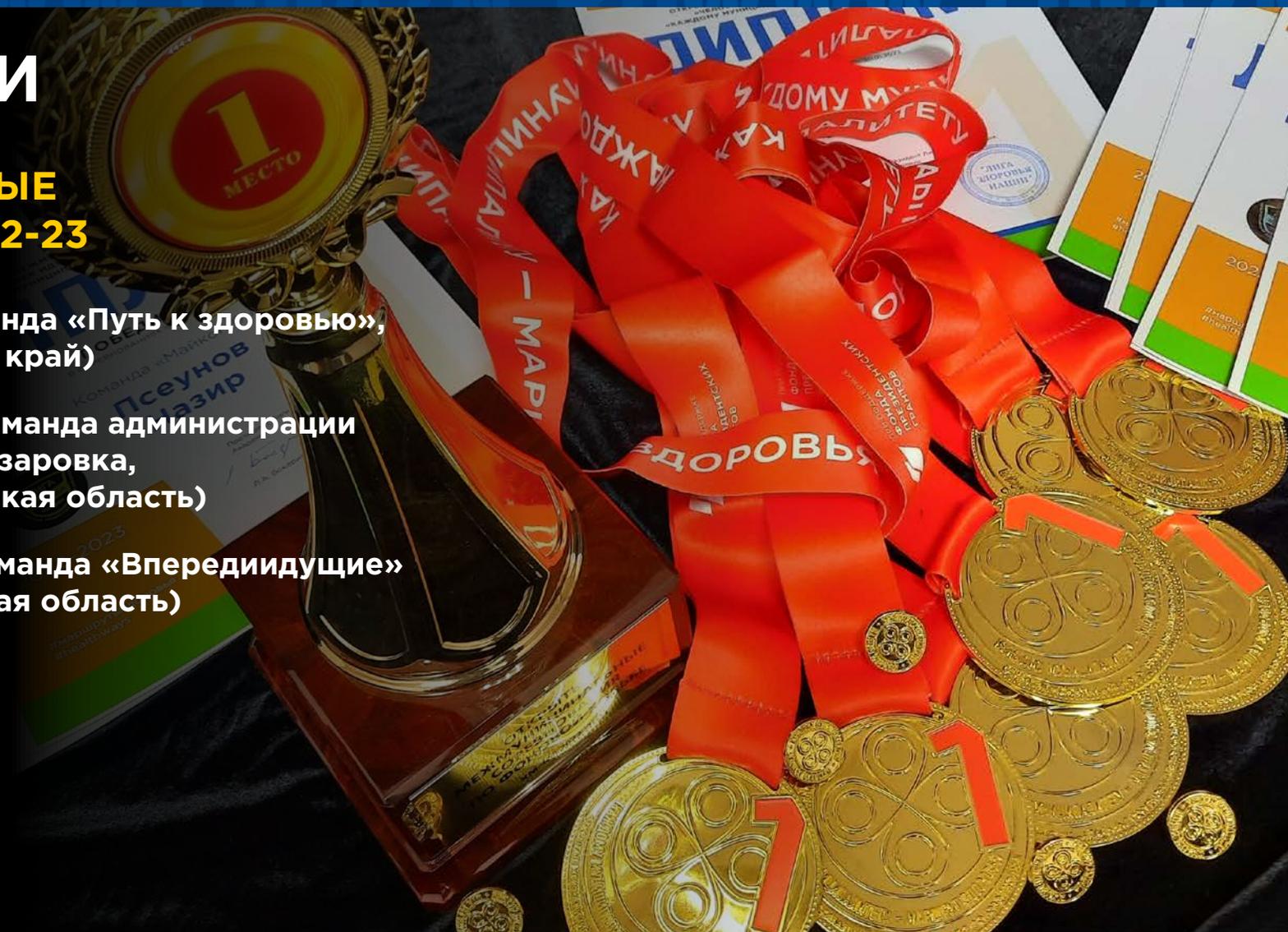
- возраст
- До 30
- От 31 до 50
- От 50
- Не указан



# ПОБЕДИТЕЛИ

## МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ 2022-23

- Первое место заняла команда «Путь к здоровью», г. Абинск (Краснодарский край)
- Второе место получила команда администрации Чучковского района, с. Назаровка, Чучковский район (Рязанская область)
- Третье место получила команда «Впередиидущие» г. Камышлов (Свердловская область)



# ПОБЕДИТЕЛИ

## ОТКРЫТЫЕ МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ 2022-23

- Чемпионом стала команда «Майкоп 01»  
г. Майкоп (Республика Адыгея)
- Второе место получила команда «Пучежские нордики»,  
с. Пучеж (Ивановская область)
- Третье место получила команда «Тулуна идущая»  
г. Якутск (Республика Саха (Якутия))

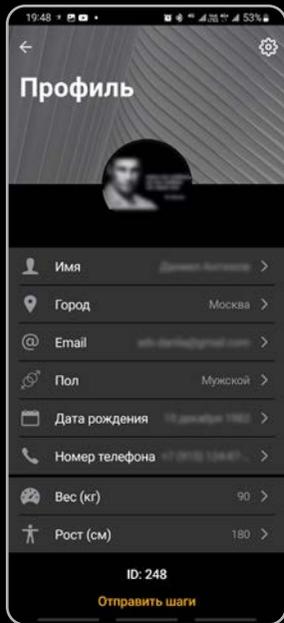


# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

геймификация



персонализация



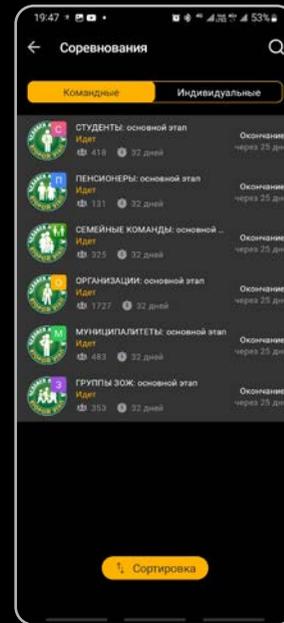
фиксация



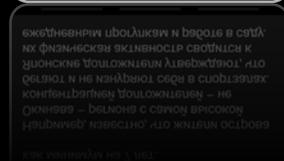
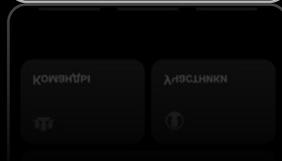
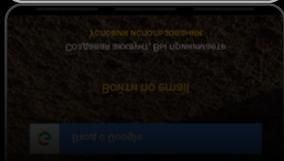
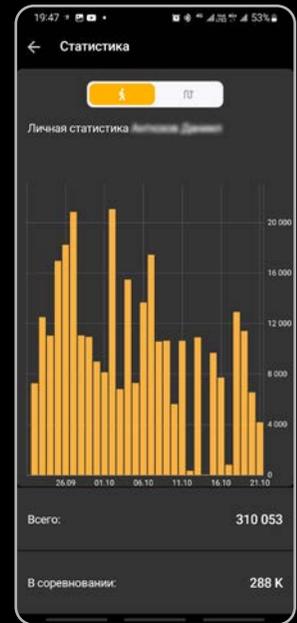
сопровождение



контроль



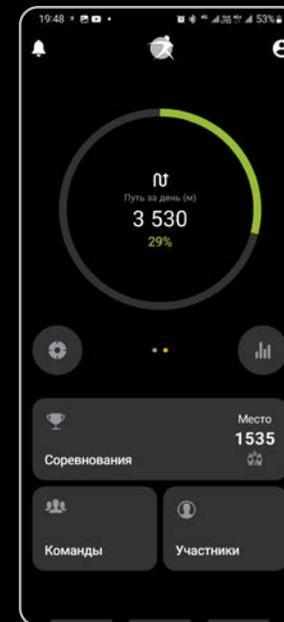
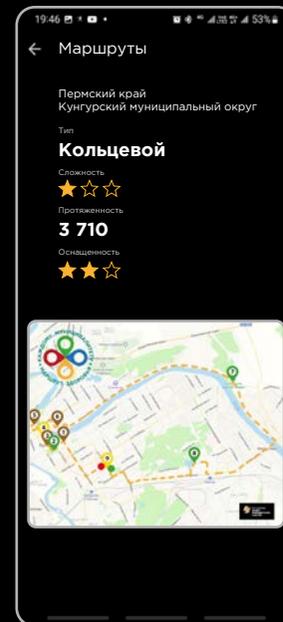
систематизация



# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ 2023

Предполагается расширение функционала и обновление мобильного приложения по подсчёту шагов для организации и проведения мероприятий проекта.

- Усовершенствование вывода шагов с внешних источников, проинтегрированных с google fit/apple health в приложение.
- Получение шагов с датчиков устройств на android (прототип на случай отказа сервисов платформы google).
- Создание сущности Ачивки, разработка логики для расчёта получения ачивок, вывод на экраны пользователя и команды в приложение.
- Маршруты здоровья. Разработка экранов приложения. Список маршрутов. Информационная карточка маршрута. Отзыв пользователя. Разработка функциональности добавления карточки маршрута в административной части.
- Обновление дизайна.



# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

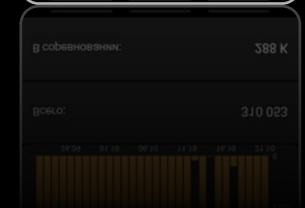
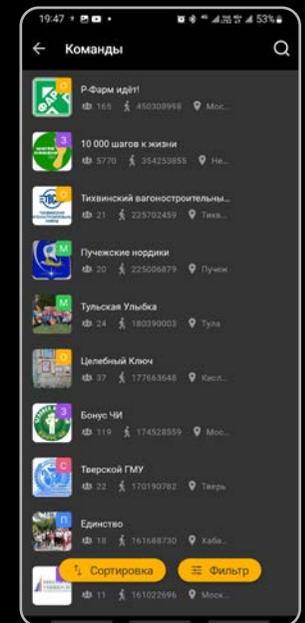
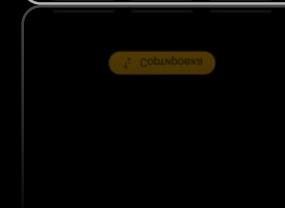
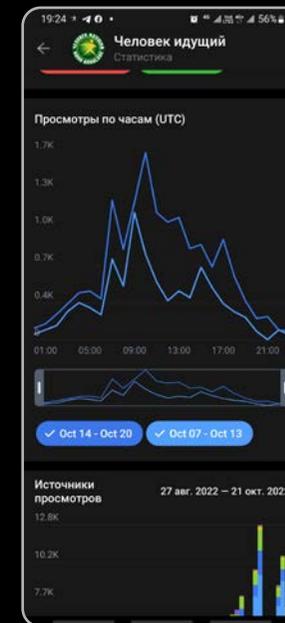
На примере муниципальных соревнований

Пол	Нормальный	Избыточный	Ожирение	Всего
Женский	10229	4113	1924	16266
Мужской	3288	2477	772	6537
<b>Всего</b>	<b>13517</b>	<b>6590</b>	<b>2696</b>	<b>22803</b>

Женщин-участниц больше в 2,5 раза, чем мужчин. Причем, женщин с избыточной массой тела – 4113 человека против 2477 у мужчин. Женщин с ожирением в 2,5 раз больше, чем мужчин.

ИМТ	Недостаточная	Достаточная	Всего
Нормальный	10661	2856	13517
Избыточный	5181	1409	6590
Ожирение	2256	440	2696
<b>Всего</b>	<b>18098</b>	<b>4705</b>	<b>22803</b>

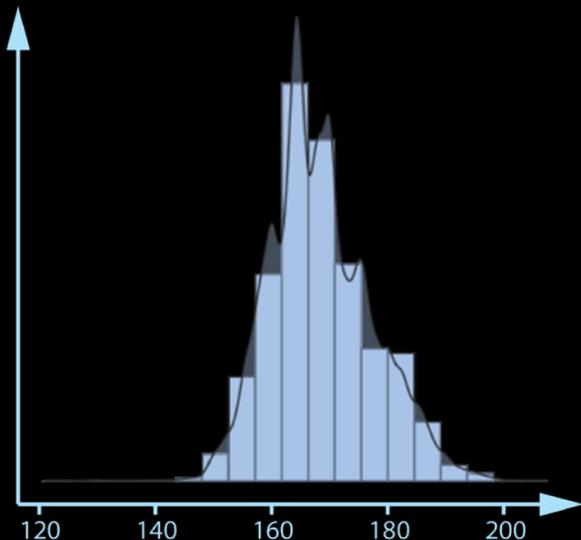
Статистически женщины делают в среднем на 2 000 нагов меньше.



# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

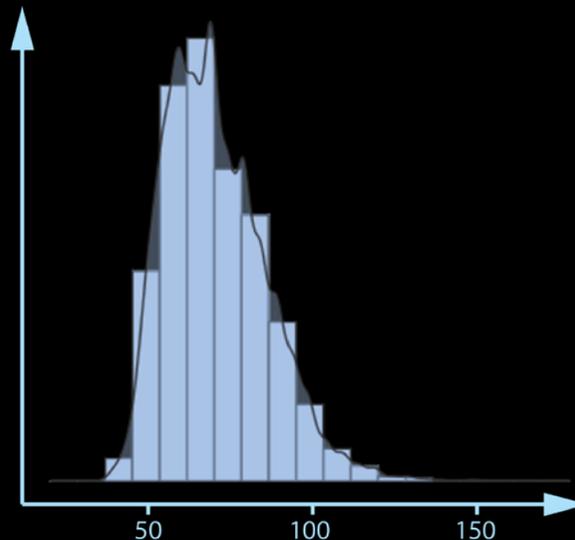
На примере муниципальных соревнований

Рост



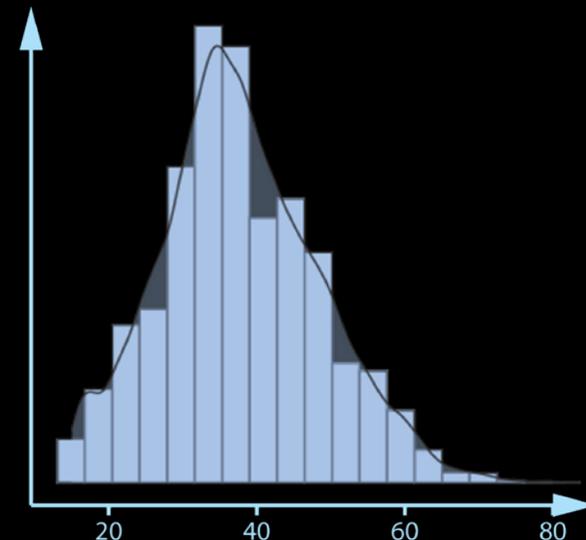
Комментарий: Больше всего людей ростом от 160 до 180 см.

Вес



Комментарий: Больше всего людей весом от 60 до 90 кг.

Возраст

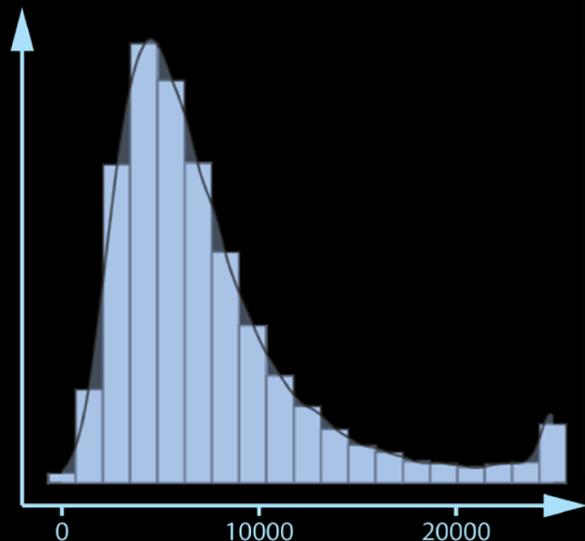


Комментарий: Больше всего людей возрастом от 32 до 52 лет.

# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

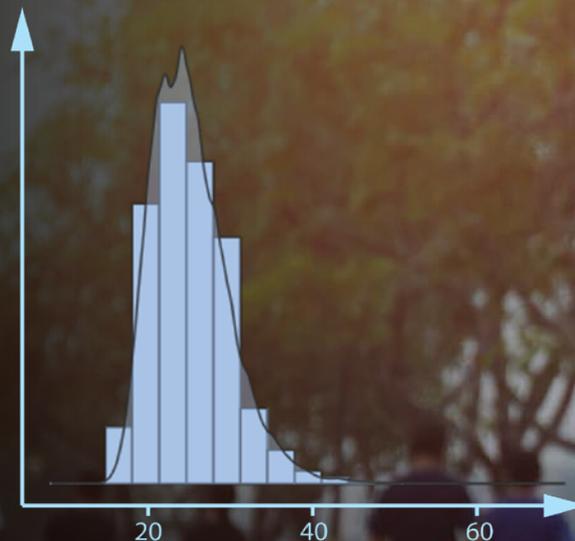
На примере муниципальных соревнований

Количество шагов

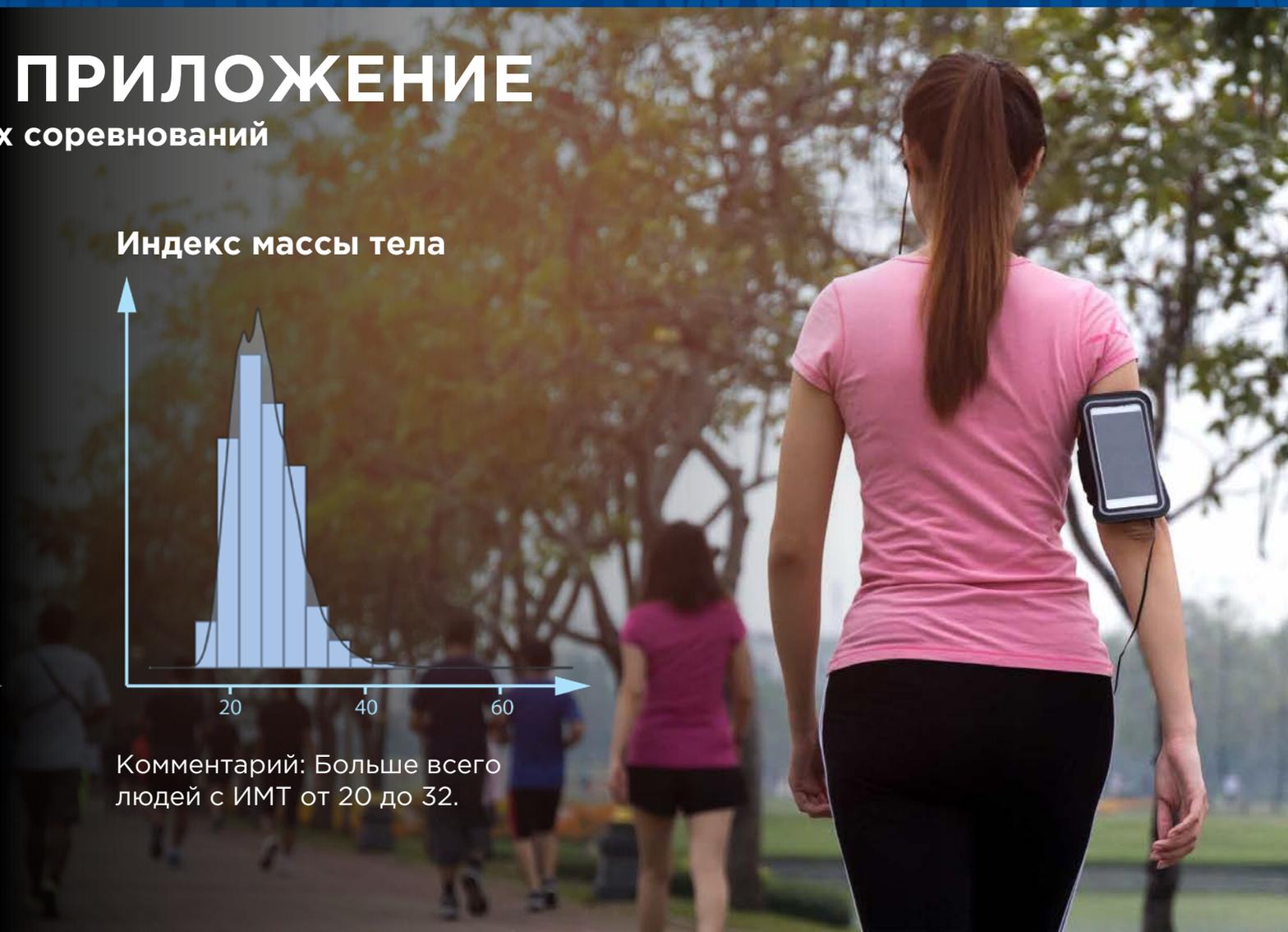


Комментарий: Больше всего людей с количеством шагов от 3 до 9 тысяч шагов день.

Индекс массы тела



Комментарий: Больше всего людей с ИМТ от 20 до 32.



# ПОБЕДИТЕЛИ

## КОНКУРСА «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

- Чучковский муниципальный район Рязанской области
- Муниципальное образование «Городской округ – город Кудымкар»
- Муниципальное образование «Старицкий район Тверской области»
- Кунгурский муниципальный округ Пермского края
- Муниципальное образование «Сергиево-Посадский городской округ Московской области»



# ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Проект вошел в сборник лучших практик для тиражирования, соответствующих концепции «Активное долголетие» Национального проекта «Демография» в 2020 г. (Портал национальных проектов России/ Спецпроекты/ Лучшие практики национальных проектов России.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1  
+7 (495) 638-6699 | [fond@blago.info](mailto:fond@blago.info) | [ligazn.ru](http://ligazn.ru) | [маршрутыздоровья.рф](http://маршрутыздоровья.рф)