



Программа МГО Общероссийского  
Профсоюза образования

# «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»

Второй этап Программы в 2023 году

▲ ДЛЯ ЧЛЕНОВ ПРОФСОЮЗА,  
ПЕДАГОГОВ И ИХ СЕМЕЙ



# 2 этапа в 2023 году

## 1. «Весеннее пробуждение»

15 марта - 15 апреля

+ благотворительный парковый забег «Весеннее пробуждение»  
23 апреля

## 2. «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»

1 сентября - 15 октября



# Концепция 2 этапа

Второй этап Программы «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ» - традиционный чемпионат с 3 дисциплинами: бег, ходьба и велосипед, пройдет уже в 3 раз в сентябре 2023 года.

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 3 дисциплинах: бег, ходьба и велоспорт. Задача участника - за время 2 этапа Программы подготовиться к участию в беговом событии - Полумарафон «Моя столица». (слоты на забег приобретаются за баллы в Маркете Программы)

**Третья часть:** участие командой Профсоюза в беговом событии - Полумарафон «Моя столица», который состоится 1 октября 2023 г. на Воробьевых горах.

Ожидаемое количество участников бегового события от Профсоюза: 50-100 человек



# Ключевые сведения о Программе



## Целевая аудитория Программы

Члены Профсоюза, педагоги и члены их семей.



## Сроки реализации Программы

Общая продолжительность Программы – 1,5 месяца  
Дата старта Программы – 1 сентября 2023 г.



## Показатели результативности Программы

- Общее количество участников Программы;
- Общее количество преодоленных километров;
- Количество участников, пробежавших на Полумарафоне «Моя столица»



# Общая цель сплачивает участников

Общая цель будет увеличена до 400 000 км.

256 271 км вместе преодолено



Вместе преодолеть:

202 200 км



# Номинации второго этапа

Индивидуальные номинации:

**Победитель Беговой лиги** - член профсоюза, набравший наибольшую сумму очков за все задания по бегу за период 2 этапа

**Победитель Лиги ходьбы** - член профсоюза, набравший наибольшую сумму очков за все задания по ходьбе за период 2 этапа

**Победитель Вело лиги** - член профсоюза, набравший наибольшую сумму очков за все задания по вело за период 2 этапа

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОМИНАЦИИ:

**Возрастные категории** - участники, набравшие наибольшую сумму очков за весь период 2 этапа в своей возрастной категории (М и Ж)

**Самый спортивный участник-друг профсоюза** - участник, набравший наибольшую сумму очков за весь период 2 этапа (отдельный рейтинг среди тех, кто не является членом профсоюза)

Командные номинации:

**Мы едины и сильны** - команда с наибольшим процентом вовлеченности членов профсоюза - !!!формируется нарастающим итогом с ЖУБ 2022

**Самая спортивная команда** - команда, набравшая наибольшую сумму очков за весь период 2 этапа

1 АПР - 30 НОЯ		1 АПР - 30 НОЯ	
<b>Абсолютный победитель</b>		<b>Самый спортивный среди мужчин</b>	
вы в рейтинге		вы в рейтинге	
6	Сопарева Хельга 318	3	Савельев Архип 340
7+	<b>Дмитрий Иванов 280</b>	4+	<b>Дмитрий Иванов 280</b>
8	Михаил Евдокимов 240	5	Баранов Игорь 234

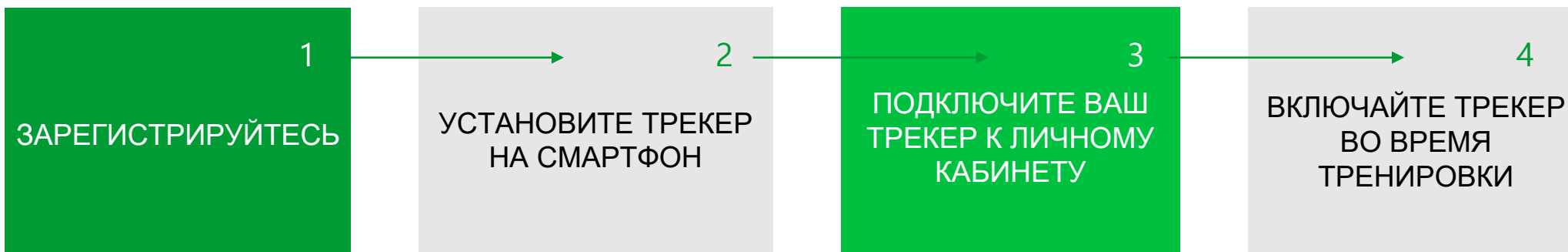
  

1 АПР - 30 НОЯ	
<b>Самый спортивный в категории 18-34</b>	
вы в рейтинге	
1	Савельев Архип 340
2+	<b>Дмитрий Иванов 280</b>
3	Смирнов Виталий 170



# Механика

Всего 4 простых шага для участия



Подробнее ознакомиться с процессом регистрации можно в [Памятке участника Чемпионата](#)



# Выбирай задания по силам и интересам!

Сложность: x1  
**Преодолей 5 км за 28 минут**  
Легкий лыжный интенсив с темпом 5 мин 30 сек/км, почувствуй тонус мышц  
28 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Преодолей 5 км за 33 минуты**  
Приветственная лыжная тренировка для приятной разминки с темпом 6 мин 30 сек/км  
20 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Преодолей 8 км за 44 минуты**  
Средняя, но разгоняющая кровь, скоростная лыжная тренировка с темпом 5 мин 30 сек/км.  
45 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Пробеги 15 км за 75 минут**  
Интенсивная тренировка с темпом 5 мин/км приблизит вас к телу мечты и укрепит в решимости пробежать марафон  
НАГРАДА 165 ДОСТУПНО до 31.08.2023  
ОЧКИ РЕЙТИНГА 0 СПОРТ

Сложность: x1  
**Пробеги 3 км за 18 минут**  
Легкий беговой интенсив с темпом 6 мин/км, почувствуй тонус мышц  
25 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Пробеги 3 км за 21 минуту**  
Приветственная беговая тренировка для приятной разминки с темпом 7 мин/км  
18 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Проедь не менее 3 км с темпом не менее 6 мин/км**  
Фоновая велотренировка от 3 км, но не менее 20 минут, с темпом не ниже 6 мин/км. Максимальная дистанция 150 км  
4 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Пробеги 5 км за 35 минут**  
Бежим со средней нагрузкой в темпе 7 мин/км, отрабатываем технику спортивного бега.  
30 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Пройди 10 км за 120 минут**  
Пройди 10 км с темпом 12 мин/км и с уверенностью в своей готовности к спортивному подвигам.  
40 до 30.11.2023

Сложность: x1  
**Пройди 3 км за 27 минут**  
Легкий шагочный интенсив с темпом 9 мин/км почувствуй тонус мышц  
17 до 30.11.2023

Витрина заданий включает в себя множество тренировочных заданий по бегу, ходьбе и велосипедному спорту различной сложности для участников с разным уровнем подготовки

Участник может **выбрать** задание по силам, и, тем самым, набрать за одну тренировку больше баллов и очков

Сложность задания зависит от времени, выделенного на выполнение задания и количества преодоленных километров

**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

! Карточки тренировочных заданий содержат познавательную информацию о различных спортивных фактах





# GPS

## рекомендации

В связи с нестабильным сигналом gps в центре города, собрали рекомендации по выполнению тренировок для выполнения заданий:

**1. Выйдите на открытое место.** Прежде чем начинать запись тренировки, выйдите на улицу.

При возможности выйдите на открытое место перед началом тренировки и подождите несколько минут после того, как будет обнаружен сигнал GPS. Сила сигнала GPS зависит от вашего окружения и рельефа местности. В частности, от наличия или отсутствия следующих объектов: деревья, вода, здания, мосты, металлические конструкции.

**2. Перед началом тренировки всегда дожидайтесь сигнала GPS.** Не начинайте тренировку, если трекер не поймал сигнал.

3. По наблюдениям, чем дальше от центра, тем gps-сигнал ловит корректнее. По возможности, **совершайте тренировки по возможности за пределами центра Москвы.**

4. Если вы начали тренировку, в ходе которой, все же были сбои в gps-сигнале, **удостоверьтесь** перед ее завершением/сохранением, что вы:

- Преодолели нужное расстояние
- Уложились в максимальный лимит времени тренировки
- Не вышли за нижнюю возможную границу времени тренировки (относительно расстояния и темпа)

Для этого, перед выполнением задания определите его параметры и возможные границы для выполнения тренировки, опираясь на требования положения.

**Рекомендация:** начиная тренировку, проверьте наличие сигнала gps, во время тренировки проверяйте наличие сигнала gps, заканчивая тренировку, проверьте факт ее сохранения и ее синхронизацию с Программой.

Легких ног!

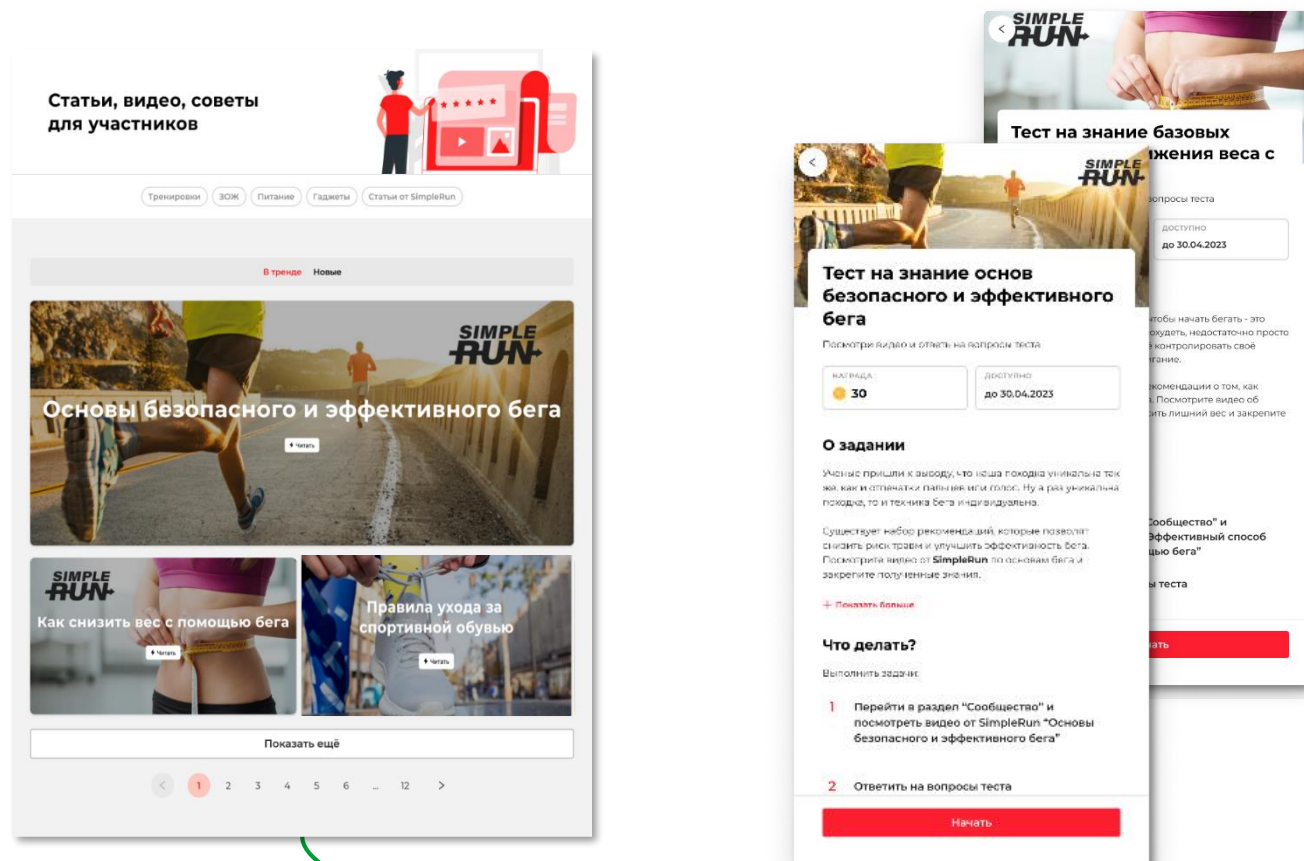


# Теоретические задания - новинка!

## ПРИМЕРЫ:

- Тест на знание 10 золотых правил бега для новичков;
- Тест на знание пользы и правил занятий ходьбой;
- Тест на знание правил подбора кроссовок для бега;
- Тест на знание правил дыхания во время бега;
- Тест на знание информации о деятельности Профсоюза.

Можно выполнить как только одно, так и все задания за время проведения Чемпионата.



# Обращаем внимание!

- **Не допустимы** тренировки в помещении, за исключением тренировок на беговой дорожке;
- **Не допустима** ходьба в здании. Пояснение - для выполнения задания в дисциплине «Ходьба» участнику следует совершать только пешие тренировки в пределах указанных в правилах норм, касающихся ходьбы. Тренировки не должны являться фоновой ходьбой или фоновым учетом шагов. Пример – шагомер, учет шагов – не учитываются;
- **Не допустимо** чередование ходьбы и бега во время тренировки с дисциплиной «Бег». Для выполнения задания в дисциплине «Бег» участнику следует выполнять только беговые тренировки в пределах указанных в положении норм, касающихся бега. Пример – вы можете совершать интервальную тренировку по бегу, чередуя быстрый и медленный бег – это допустимо;
- **Не допустимо** выполнять тренировки с дисциплиной «Вело», применяя механические транспортные средства. Для выполнения задания в дисциплине «Велоспорт» участнику следует выполнять только тренировки на велосипеде в пределах указанных в правилах норм, касающихся велосипеда. Пример – за использование иных транспортных средств (не велосипед) предусмотрена дисквалификация.

[См. Приложение 2 Правил \(стр. 22-23\)](#)

**Внимание, тренировки не соответствующие положению учитываться не будут!**



# ВНЕДРИМ КУЛЬТУРУ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УЧИТЕЛЬСКУЮ СРЕДУ МОСКВЫ!

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА  
ПРОЕКТА:

[mgoprof@russiarunning.com](mailto:mgoprof@russiarunning.com)

Обращения принимаются только в  
письменном виде на указанную почту



## Вперёд!

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ