



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПАСПОРТ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
«10 000 ШАГОВ! 1 000 ДВИЖЕНИЙ!»



Программа «10 000 шагов! 1 000 движений!» в 2022 году стала Победителем Всероссийского открытого конкурса среди студенческих работ «Будь здоров!», проводимого ежегодно при поддержке Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности и гипокинезии — уменьшение силы и объема движений. Поэтому сохранение и охрана здоровья, внедрение современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, формирование потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) — это важнейшие и ближайшие задачи нашего времени.

Пропаганда ценностей здоровья и формирование стиля здорового образа жизни (ЗОЖ), приобщение обучающейся молодёжи к занятиям физической культурой и спортом — залог здоровья будущих поколений, создание условий для личностного роста молодых людей. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого — это ценностное отношение человека к своему здоровью и здоровью нации.

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения -задача государственной важности, так как современная молодежь составляет основной трудовой потенциал страны.

Концепция модернизации российского образования определила перво-степенные цели воспитания обучающихся. Одними из главных моментов являются патриотическое воспитание и создание в образовательных организациях условий, способствующих сохранению, укреплению и развитию здоровья обучающихся, формирование моды на здоровый образ жизни и выработка соответствующего стиля жизни.

Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без четкой патриотической позиции, без овладения основами здорового образа жизни, так как все это является неотъемлемой частью общей культуры.

Физкультурно-оздоровительная и патриотическая программа «10000 шагов!1000 движений!» проводится в целях формирования аэробной выносливости, вовлечения в занятия физической культурой и спортом, их физическое развитие, формирование и укрепление их здоровья, патриотического воспитания и формирования их гражданской идентичности, получения компетентности ЗОЖ — грамотность, с выдачей сертификата «Инструктор ЗОЖ».

Место проведения: Москва, ул. Вильгельма пика д.4 стр.1 (место старта — площадка «Высотки Москвы») координаты: 55.834719, 37.635573;

Время проведения: Еженедельно по воскресеньям с 11.30 до 14.00

Маршрут проведения: Парк Останкино, Ботанический сад, территория ВДНХ, протяженность маршрута 7-8 км (10000 шагов). Маршрут занесен в Единый Реестр Маршрутов здоровья Российской Федерации и ему присвоен идентификационный номер №45358000 4123 01

ПРАВОВОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, 5, гл. 3 ст. 28,31, гл. 6 ст. 34.5;
2. ФЗ «Об образовании», гл. 1 ст. 1,3,4,5; гл.2 ст.12.1, 12.2; гл.4 ст.34,41,42; гл.5 ст.47;
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
4. «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»; утверждены Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р об утверждении
5. «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 года «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

ОРГАНИЗАТОРЫ И ИСПОЛНИТЕЛИ МЕРОПРИЯТИЯ

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»;
Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана;
Кафедра «Физическое воспитание» МГТУ им. Н.Э. Баумана.



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является:

Формирование единого физкультурно-образовательного пространства патриотической направленности, вовлечение обучающихся и членов их семей в занятия физической культурой и спортом, подготовка инструкторов здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование компетенции «ЗОЖ-грамотность» и мотивации обучающихся к выбору ЗОЖ

Задачи программы:

- содействие физическому развитию обучающихся, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- обучение нормам здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся чувств патриотизма и коллективизма, с последующим преобразованием их в базовые жизненные ценности;
- социально-психологическая адаптация обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в т.ч. с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ОВЗИ);
- формирование информационной системы сквозной идентификации и цифровой системы персонального учета участников Программы, исключения их повторной регистрации;
- разработка и внедрение цифровых технологий в практику организации мероприятий Программы;



- формирование навыков самоконтроля и сохранения здоровья;
- развитие дистанционных технологий популяризации двигательной активности и развитие соревновательности по фоновой ходьбе через мобильное приложение «Человек идущий»;
- совершенствование технологий освещения в средствах массовой информации, социальных сетях и в сети «Интернет» мероприятий Программы;
- создание интернет-челленджей и видео контента, направленных на популяризацию аэробной физической активности и здорового образа жизни;
- внедрение Программы в учебный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», с внесением изменений в балльно-рейтинговую систему поощрения участников Программы;
- совместное с обучающимися участие в мероприятиях Программы их родителей или родственников.

Основные принципы программы

- демократичность участия (свобода выбора обучающимися своего участия вне учебных занятий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся);
- интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
- системность (физическое развитие происходит по определенной системе);
- оздоровительная направленность (двигательная активность на свежем воздухе формирует аэробную выносливость);



- связь с жизнедеятельностью (подготовка обучающихся к деятельности в сфере производства, к военной службе, обеспечение безопасного уровня жизнедеятельности);
- доступность (удобное место и время проведения, удаленная система регистрации и возможность равного участия обучающихся с ограничениями возможностей здоровья и инвалидов (ОВЗИ));
- биологическая целесообразность (выбор тренирующих воздействий и их организации производится исходя из моторной специфики двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма);
- индивидуализация (формирование физической нагрузки реализуется на основе возможностей организма);
- отказ от вредных привычек (вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным);
- стрессоустойчивость (двигательная активность снижает количество депрессивных мыслей и уровень тревожности).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ:

1. Пропаганда здорового образа жизни:

- популяризация физической культуры и здорового образа жизни через участие в мероприятиях Программы;
- посещение выставок, выступления специалистов, посвященных здоровому образу жизни;
- чествование лучших команд и участников Программы, поддержка имиджа «здорового человека», «инструктора ЗОЖ»;

2. Патриотическое воспитание:

- духовно — нравственное. Формирование высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально-значимых процессов и явлений реальной жизни;
- военно-патриотическое. Формирование у молодежи высокого патриотического сознания, идей защиты Отечества, способности к его защите, изучение русской военной истории, воинских традиций;
- гражданско-правовое. Формирование правовой культуры и законопослушности, навыков оценки политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, гражданской позиции.
- историко-краеведческое. Познание своих корней, осознаний неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, формирование гордости за сопричастность к деяниям предков.

- культурно-патриотическое. Развитие творческих способностей учащихся путем изучения фольклора, народного творчества, обычаев и традиций русского народа.
- спортивно-патриотическое. Развитие морально-волевых качеств, воспитание выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности
- социально-патриотическое. Формирование активной жизненной позиции, проявление чувств благородства и сострадания.

3. Санитарно-гигиеническое просвещение:

- профилактика заболеваний;
- сохранение и управление здоровьем;
- повышение трудоспособности;
- смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;
- соблюдение населением мер личной и общественной гигиены;
- продление активной жизни;
- формирование мотивации в здоровом питании.

4. Противодействие идеологии наркогенной субкультуры в образовательной среде»

- совместная работа с представителями здравоохранения и правоохранительных органов по профилактике наркогенной субкультуры;
- выступления представителей здравоохранения и правоохранительных органов по проблемам зависимого поведения;
- формирование негативного отношения к незаконному обороту наркотиков и потреблению психоактивных веществ.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Подготовительный:

Предварительная регистрация студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана (I, II и III группы здоровья) на мероприятие осуществляется на платформе нейросетевого сервиса онлайн образования «НейроSPOC» в календаре событий, расположенном на сайте кафедры «Физическое воспитание». В календаре событий организаторы открывают дату для регистрации в которой студент может по желанию зарегистрироваться в любую из четырех групп: ВДНХ АФК быстрая, ВДНХ АФК основная; ВДНХ ФВ быстрая; ВДНХ ФВ основная). Каждая группа формируется для возможности принимать участие в мероприятии студентам, в том числе с ослабленным здоровьем или имеющим ограничения возможностей здоровья и инвалидам (ОВЗИ).

Каждый студент имеет свой персональный Q-код в личном кабинете на ресурсе sso.bmstu.com

Сканирование Q-кода участника осуществляется тренером-инструктором в любой точке маршрута через мобильное приложение «Polis. MGTU». После сканирования у студента в личном кабинете в календаре событий загорается зеленая лампочка, что означает успешную регистрацию на мероприятии.

У тренера-инструктора формируется список всех участвующих в мероприятии обучающихся по каждой группе.

Первый этап:

11.30-12.00 мониторинг показателей здоровья (врачебный контроль), обучение навыкам самоконтроля параметров здоровья;

12.00-12.10 выступление организаторов и приглашенных гостей по тематике проводимого в данный день мероприятия;

12.10-12.20 физическая разминка (кинезиологическая, дыхательная зарядка и синхрoгимнастика);

Второй этап:

12.20 — 13.40 Оздоровительная ходьба и двигательная активность по формированию аэробной выносливости — пеший марш в двух самостоятельных группах во главе с инструкторами ЗОЖ.

Быстрая группа — для студентов I и II группы здоровья;

Основная группа — для студентов III и IV групп здоровья, в том числе для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗИ).

Третий этап:

13.40 завершение мероприятия у памятников Великой отечественной войны, исторических монументов, памятных мест героической истории города Москвы и нашей Родины;

13.40 — 13.45

Выступление инструкторов об истории памятного места, и минута молчания в память погибшим воинам, защитникам Родины;



Информация о здоровье и здоровом образе жизни, полезные советы и новые знания.

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ СОЗДАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ:

1. Оздоровительный маршрут 10000 шагов (6-7 км) по территории Ботанического сада, ВДНХ и парка Останкино. Оздоровительный маршрут сертифицирован и внесен в Единый реестр Оздоровительных маршрутов в России.

2. Создан пункт самоконтроля здоровья, который оборудован и оснащен приборами измерения параметров здоровья:

- тонометр;
- пульсоксиметр;
- электронные весы;
- пневмотахометр;
- динамометр (кистевой и становой).

3. Медицинское сопровождение на маршруте.

4. В связи с тем, что мероприятия программы «10000 шагов! 1000 движений!» внедрены в учебный процесс Физкультурно-оздоровительного факультета МГТУ им. Н.Э. Баумана, в соответствии с балльно-рейтинговой системой студентам за участие в программе начисляются баллы. Запись и прохождение в быстрой группе засчитывается за одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 2 дополнительных балла. Запись и прохождение в основной группе засчитывается как одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 1 балл дополнительный. Прохождение по индивидуальному маршруту или выполнение индивидуального задания по двигательной активности для студентов с ОВЗИ засчитывается как одно основное занятие и оценивается в 2 балла, плюс 1 балл дополнительный.

За три подряд участия в мероприятии студент получает +1 балл дополнительно, за участие в шести мероприятиях добавляется + 3 балла дополнительных.

Кроме того:

- если студент в семестр принял участие в восьми и более мероприятиях программы «10000 шагов! 1000 движений!», в конце семестра поле сдачи теста «ЗОЖ-грамотность вариант 1» от Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» объявляется Благодарность за активное участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни;

- за участие в четырнадцати и более мероприятиях программы «10000 шагов! 1000 движений!» в конце учебного года после сдачи теста «ЗОЖ-



грамотность вариант 2» студенты получают Диплом «Инструктор ЗОЖ» от Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации».

5. На мероприятия программы приглашаются известные люди как в стране, так и в регионе, которые выступают перед участниками и вместе с ними проходят маршрут.

6. Тренеры-инструкторы, которые обеспечивают мероприятия программы и проводят группы по маршрутам.

7. Разработаны дополнительные индивидуальные маршруты для студентов с ОВЗИ, которые выдаются студентам для самостоятельного освоения, так как они не могут идти в группе. Кроме того, в целях двигательной рекреационной активности для таких студентов разработаны специальные квесты с индивидуальными заданиями, при которых студенты сами в поисках указанных мест проходят маршруты, длина которых составляет не менее 10000 шагов (6-7 км).

8. Информация и фотографии с мероприятия размещаются на официальных ресурсах в Интернете и социальных сетях МГТУ им. Н.Э. Баумана (<https://healtech.bmstu.net/>) и «Лиги здоровья нации» (<https://ligazn.ru/>) а также на сайте кафедры ФВ и АФК (<https://afk.bmstu.net/>).

Тематические занятия мероприятий программы «10000 шагов! 1000 движений!» сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях проводятся различные виды гимнастики (двигательная, дыхательная, зрительная и т.д.).

Большое внимание уделяется профилактической работе с обучающимися. Создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни. В различных формах обучающиеся получают информацию об ответственности за правонарушения, безопасном поведении, вреде для организма от употребления психоактивных веществ и смертельной опасности от проб наркотиков или их аналогов.

ОВЛАДЕНИЕ КОМПЕТЕНЦИЕЙ «ЗОЖ-ГРАМОТНОСТЬ»

Для получения Диплома Инструктор ЗОЖ все участники мероприятия в течении учебного года в ходе мероприятий изучают вопросы, связанные с самоконтролем параметров здоровья. По итогам изучения проходят тест в гугл-форме на ресурсе АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана в ВКонтакте.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование патриотических качеств личности;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам, незаконному обороту и потреблению наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов;
- повышение уровня физической подготовки обучающихся;
- снижение заболеваемости и травматизма;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения у всех участников образовательного процесса;
- способность противостоять вредным привычкам и пристрастиям;
- внедрение в повседневную жизнь обучающихся физкультуры и спорта и увеличение числа обучающихся, занимающихся систематически физической культурой и спортом;
- улучшение успеваемости и качества знаний;
- улучшение и совершенствование оздоровительной и патриотической работы в образовательном учреждении;
- формирование рационального режима учебной деятельности и отдыха;
- социальная и двигательная рекреация студентов с ОВЗИ и их социальная-психологическая адаптация, формирования навыков преодоления трудных жизненных ситуаций;
- формирование аэробной выносливости;
- повышение уровня грамотности в вопросах здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ;
- внедрение информационной системы сквозной идентификации и цифровой системы персонального учета участников Программы, исключения их повторной регистрации;
- внедрение современных (в т.ч. цифровых) здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Снижают риск	Повышают	Способствуют
<ul style="list-style-type: none"> • Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии • Сахарного диабета • Желудочно-кишечных проблем • Болезней костей и суставов 	<ul style="list-style-type: none"> • Настроение • Стрессоустойчивость • Работоспособность • Иммунитет 	<ul style="list-style-type: none"> • Насыщению организма кислородом • Уменьшению сахара и холестерина крови • Выработке эндорфинов • Снижению веса

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1	Люди в возрасте 18 — 64 лет должны уделять:	<ul style="list-style-type: none"> • 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности • или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
2	Продолжительность занятий	<ul style="list-style-type: none"> • 30 минут в день • можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы)
3	Дополнительные преимущества для здоровья дают:	<ul style="list-style-type: none"> • 300 минут в неделю занятий средней интенсивности, • или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности
4	Частота занятий	<ul style="list-style-type: none"> • не менее 5 раз в неделю, • оптимально — ежедневно
5	Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> • анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения) • аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю)
6	Для общей профилактики ХНИЗ, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо	<ul style="list-style-type: none"> • прохождение не менее 10 000 шагов в день • при этом пройти необходимо не менее 8 км в день
7	Принципы физических тренировок	Регулярность, Постепенность, Адекватность
8	Методы самоконтроля	<p>«Разговорный тест» во время физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • говорите свободно — повышайте интенсивность физических нагрузок • коротко, глубоко вдыхая между фразами, — нормальный уровень физических нагрузок • в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение
9	Питьевой режим	<ul style="list-style-type: none"> • за 2 часа — 2-3 чашки воды • за 15 минут — 1-2 чашки воды • во время упражнений каждые 15 минут — 1-1,5 чашки • после — 2-3 чашки воды

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма

Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии представлена в таблице ниже:

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

Показатель окружности талии четко коррелирует с площадью висцеральной жировой ткани.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



* при наличии заболеваний — уточнить у врача

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Сахар — 25 граммов

Примерно **6** чайных ложек в день, учитывая сахар, содержащийся в продуктах.
Из них не более **2** чайных ложек самого сахарного песка.



Соль — 4-6 граммов

Примерно **1** чайная ложка без верха.

И это учитывая всю соль, которую мы потребляем из продуктов.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —
ЭТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ!**