

## Приложение 1

Приложение к приказу  
Федерального агентства  
по делам молодежи  
от 10.06.2013 г. № 158

### Положение о Всероссийском молодежном проекте Федерального агентства по делам молодежи «Беги за мной»

#### 1. Общие положения

Федеральное агентство по делам молодежи, руководствуясь Указом Президента Российской Федерации N 1351 от 9 октября 2007 года «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», выделяет одним из приоритетных направлений работы с молодежью создание условий для ведения здорового образа жизни; формирование привычек и навыков, способствующих повышению активности и работоспособности молодого поколения, укреплению здоровья; а также продвижение идей массового фитнеса и приобщение молодежи к рациональному питанию. Данное направление реализуется Росмолодежью через комплекс мероприятий Всероссийского молодежного проекта «Беги за мной».

#### 2. Цель и задачи проекта

Цель проекта - формирование у молодого поколения привычек и навыков, способствующих ведению здорового образа жизни, эффективной физической активности и рациональному пищевому поведению.

Задачи проекта:

Информационная пропаганда здорового образа жизни, ориентированная на молодежную среду, в том числе и через средства массовой информации.

Массовое вовлечение молодежи в мероприятия, популяризирующие ЗОЖ.

Создание дружественной ЗОЖ инфраструктуры в ВУЗах и на предприятиях посредством открытия консультационных центров ЗОЖ с привлечением обученных специалистов.

Выявление и поддержка лучших молодежных проектов, направленных на популяризацию ЗОЖ в молодежной среде.

Профильное обучение молодежи, повышение их квалификации в сфере ЗОЖ.

Профильное обучение педагогов школ и ВУЗов основам эффективных физических нагрузок и рационального питания молодежи.

#### 3. Проект работает по направлениям:

1. Создание благоприятного позитивного информационного фона, способствующего повышению уровня знаний в области ЗОЖ, формированию устойчивых навыков ЗОЖ у молодежи.

2. Выявление и обучение заинтересованной молодежи, профильных молодых специалистов – агентов ЗОЖ.

3. Создание центров ЗОЖ в ВУЗах, учреждениях, предприятиях и событийной системы ЗОЖ направленности. Обеспечение специалистами центров и мероприятий.

#### 4. Целевая аудитория проекта:

Молодые люди от 14 до 35 лет, граждане Российской Федерации в том числе:

- молодые люди, которые являются руководителями или участниками проектов в сфере ЗОЖ;

- участники региональных инициативных групп граждан, реализующих проект «Беги за мной»;

- молодые люди, популяризирующие ЗОЖ в СМИ, блогеры, журналисты;

- молодые учителя физической культуры;
- представители фитнес сообщества, спортсмены и др.

## **5. Направления работы с участниками проекта:**

1. Повышение компетенций в сфере ведения здорового образа жизни молодого поколения в части рационального питания, эффективной физической активности.
2. Пропаганда ЗОЖ для молодежи посредством ярких событийных мероприятий.
3. Обеспечение информационной и методической продукцией.
4. Получение опыта по консультированию целевой группы в центрах ЗОЖ в ВУЗах.

## **6. Этапы реализации проекта:**

1. Создание разветвленной сети общественных представительств проекта в регионах Российской Федерации – 2013 г.
2. Создание сети центров ЗОЖ, ежегодное обучение 300 специалистов – консультантов по эффективной физической нагрузке и рационального питания – 2014 - 2016 гг.
3. Реализация ведомственной программы развития ЗОЖ в молодежной среде на условиях софинансирования с субъектами РФ – 2015 - 2016 гг.

## **7. Механизм реализации проекта**

Механизм реализации Проекта базируется на принципах партнерства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, в том числе общественных, а также четкого разграничения полномочий и ответственности всех исполнителей Проекта.

### **7.1. Федеральный уровень**

Управление реализацией Программы осуществляет Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь). Росмолодежь.

- готовит проект ежегодного плана мероприятий Проекта на следующий финансовый год;
- осуществляет взаимодействие с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями различной организационно-правовой формы и их координацию в рамках реализации мероприятий Проекта;
- осуществляет информационное, методическое обеспечение реализации Проекта, привлечение экспертов; разрабатывает рекламные, раздаточные материалы;
- осуществляет разработку единого стиля и брендбука проекта, следит за соблюдением единой стилистики проекта;
- реализует обучение молодежи по направлениям деятельности проекта;
- обеспечивает привлечение экспертов на мероприятия Проекта;
- привлекает федеральных партнеров к проведению мероприятий Проекта;
- организует и проводит федеральные и всероссийские мероприятия в рамках Проекта (Всероссийская премия в сфере здорового образа жизни, смена «Беги за мной» на Всероссийском молодежном форуме «Селигер», Всероссийский забег, Всероссийский фестиваль здорового образа жизни);
- проводит сбор и систематизацию статистической и аналитической информации о реализации мероприятий Проекта;
- осуществляет мониторинг результатов реализации мероприятий Программы, формирование аналитической информации о реализации указанных мероприятий и подготовку отчетности о реализации Программы;
- информирует СМИ и общественность о ходе и результатах реализации Проекта, обеспечивает работу специализированного сайта Проекта в сети Интернет, размещает региональные новости на сайте Проекта и официальном сайте Росмолодежи;
- инициирует создание, методическое и кадровое обеспечение центров ЗОЖ в регионах;
- осуществляет иные функции в рамках реализации Проекта.

## **7.2. Окружной уровень**

Росмолодежь совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, входящими в федеральный округ, проводит окружные мероприятия в рамках реализации Проекта (Окружной фестиваль здорового образа жизни, окружной этап Всероссийской премии ЗОЖ).

## **7.3. Региональный уровень**

В реализации Проекта принимают участие органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, взявшие на себя обязательства по реализации Проекта, а также общественные представители проекта в регионах.

Для реализации Проекта орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации обеспечивает:

- определение подразделения / должностного лица в структуре органа, ответственного за реализацию Проекта в регионе;
- утверждение регионального плана мероприятий Проекта (типовые мероприятия - в приложении);
- реализацию региональных мероприятий в рамках Проекта;
- привлечение региональных партнеров к проведению региональных мероприятий Проекта;
- предоставление Росмолодежи аналитической информации и отчетности о реализации региональных мероприятий в рамках Проекта;
- информирование СМИ и общественности о ходе и результатах реализации региональных мероприятий Проекта;
- осуществляет иные функции в рамках реализации Проекта.

## **7.4. Муниципальный уровень**

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации содействуют реализации комплекса мероприятий Проекта в зарегистрированных в составе муниципалитетов, входящих в состав субъекта.

Please visit [www.masterslabs.com](http://www.masterslabs.com) to buy

## **8. Финансирование проекта**

Финансирование проекта осуществляется из средств федерального, регионального и муниципальных бюджетов с привлечением внебюджетных средств.

## **9. Показатели эффективности реализации проекта**

Показателями эффективности реализации Проекта являются:

- общее количество участников мероприятий Проекта;
- аудитория, охваченная пропагандой Проекта;
- количество участников, прошедших обучение по программе Проекта;
- общее количество проведенных мероприятий;
- уровень информационного освещения событий Проекта, количество публикаций в СМИ;
- количество поддержанных Проектов в сфере ЗОЖ;
- количество работающих центров ЗОЖ;
- количество участников проекта, качественно изменивших свою жизнь в лучшую сторону (опрос на сайте Проекта).

## **10. Конечные результаты Проекта**

К 2016 году:

- участники проекта - 200 000 человек (актив), представительства в 83 субъектах;
- в 50 регионах осуществляется программа по Проекту в рамках соглашения Росмолодежь - субъект РФ;
- действуют 100 центров ЗОЖ в регионах России;
- 1000 человек прошли обучение в сфере ЗОЖ.

## Типовые мероприятия Проекта «Беги за мной» на федеральном, окружном, региональном и муниципальном уровнях

### Федеральный уровень

№	Мероприятие	Описание	Количественные показатели	Цель	Комментарии
1	Сбор актива проекта	Проходит в Москве (ориентировочно весной) в течение 1-3 дней. Участвуют представители всех субъектов РФ.	Количество участников ограничено, определяется заранее	Съезд руководителей проекта в регионах для улучшения качества подготовки к Селигеру, повышения квалификации, обмена опытом развития проекта в своем городе, а также начинающих активистов ЗОЖ, готовых развивать проект на базе ВУЗов и в других городах.	
2	Всероссийский молодежный образовательный форум "Селигер"	Фитнес-тур и бизнес-тур "Беги за мной". Все активности проекта на территории форума в течение 2 смен. На второй смене - подготовка экспертов ЗОЖ.	900 человек на 1 смену, 360 на вторую. Квоты от регионов согласовываются с Росмолодежью!	Продвижение проекта по всей стране. Подготовка специалистов в рамках смены. Курс обучения основам ЗОЖ всех желающих молодых людей.	
3	Всероссийский Фестиваль здорового образа жизни	Учредителем Фестиваля является Федеральное агентство по делам молодежи. Фестиваль является образовательным мероприятием, призванным собрать на одной площадке современные технологии и практики в сфере ЗОЖ.	Количество участников от 1000 человек, в зависимости от площадки. Мероприятия, организованные в партнерстве с ведущими практиками и экспертами ЗОЖ в течение одного-двух дней презентуют для всех участников десятки фитнес-тренировок (популярные, эффективные и безопасные уроки, развивающие здоровое и красивое тело) и кулинарных мастер-классов	Основной целью проведения Фестиваля является популяризация здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) среди представителей молодежи субъектов Российской Федерации путем объединения на одной площадке всех современных технологий и практик в сфере здорового образа жизни. Задачи Фестиваля: 1 - распространить применение технологий ЗОЖ на целевую аудиторию (граждане Российской Федерации в возрасте от 18 до 30 лет); 2 - популяризировать практики ЗОЖ (правильное питание и фитнес-активность) среди целевой аудитории Фестиваля; 3 - привлечь к участию в Фестивале	Положение размещено на сайте Росмолодежи

			(в меню только блюда высокой кухни, соответствующей ЗОЖ-концепции).	коммерческие и некоммерческие организации с целью создания социально-ориентированных площадок ЗОЖ на базе партнерства с Всероссийским проектом Росмолодежи «Беги за мной»; 4 - реализовать тренинговую программу для участников специализированных проектных направлений; 5 - увеличить количество региональных представительств Всероссийского молодежного проекта «Беги за мной».	
4	Всероссийский забег	Единое мероприятие, проходящее по всей стране в один день. В единый день (предварительно в конце сентября) Всероссийский забег проходит по всей стране, участники в единой форме (футболки, плащи, брендбук предоставляет Росмолодежь) участвуют в легкоатлетических соревнованиях в нескольких категориях по закольцованному маршруту. В показательном забеге на 100 метров, открывающем мероприятие, участвуют представители администрации региона, бизнес кругов, медийные лица области.	Количество участников не ограничено. Привлекаются все возрастные категории граждан.	Проведение регионального этапа в едином формате, по плану ФАДМ	
5	Всероссийский конкурс молодежных проектов по здоровому образу жизни «Беги за мной».	Проводится в течение года, итоги подводятся на Всероссийском Фестивале ЗОЖ.	Количество участников не ограничено. Победители определяются в 10 номинациях.	Выявление и поддержка авторов лучших молодежных проектов в сфере ЗОЖ.	Положение размещено на сайте Росмолодежи

**Окружной уровень**

1	Окружные фестивали ЗОЖ	Проходят по формату всероссийского фестиваля, объединяют на одной площадке представителей регионов всего федерального округа. На фестивале организовывается экспертная площадка по отбору лучших проектов в сфере ЗОЖ и дальнейшей подачи заявки на Конкурс.	Количество участников от 500 человек, в зависимости от площадки.	Представить все виды активностей проекта в формате городского праздника, доступная информация о теории и практике ЗОЖ для всех желающих.	
---	------------------------	--	--	--	--

**Региональный (муниципальный) этап - типовые мероприятия, проходящие в каждом субъекте (городе)**

1	Общая пробежка	Еженедельная активность. Проходит в выходной день в сквере/парке/вдоль набережной/на стадионе. В зависимости от сезона, может происходить модификация в общую велопрогулку или заезд на роликах/коньках. Перед занятием проводится разминка, а после – заминка-растяжка всех групп мышц.	Проходит 4 раза в месяц (каждую неделю). Продолжительность – от 1 часа. Протяженность маршрута – от 3 км. Количество участников не	Объединить на одной площадке всех текущих и потенциальных участников проекта в городе.	
2	Кулинарный мастер-класс	Проходит в специально оборудованном помещении. Участники готовят полезную еду вместе с ведущим. Попутно обсуждаются свойства и польза всех используемых продуктов. Тематически разделяются на сезонные блюда либо приемы пищи в течение дня.	Проводится раз в 2 недели (2 раза в месяц). Продолжительность 1-1,5 часа, количество участников ограничено объемом помещения и количеством оборудования. Обычно готовится 2-3 блюда.	Показать, что готовить здоровую и вкусную пищу – доступно и увлекательно.	
3	Лекция по рационально му питанию	Специалист в форме живой беседы понятно и интересно рассказывает о применении основ диетологии в жизни. Могут чередоваться с кулинарными мастер-классами.	Проводится раз в 2 недели (2 раза в месяц). Продолжительность 1-1,5 часа, количество участников ограничено	Донести до слушателей, что здоровый образ жизни – это просто и что он начинается с питания.	

			объемом помещения.		
4	Фитнес-тренировка	Любой вид безопасной и полезной физической активности в группах, входящей в ЗОЖ-концепцию (аэробика, степ-аэробика, танцы, пилатес, зарницы, эстафеты, велопрогулки, и др.). Обычно предусматривается музыкальное сопровождение.	Проводится раз в 1-2 недели. Продолжительность 1-1,5 часа. Количество участников ограничивается вместимостью площадки.	Приучение молодежи к регулярным физическим нагрузкам путем демонстрации яркого формата полезных упражнений.	
5	Сбор всего актива - отчетная пробежка	Масштабная тренировка с участием всех участников проекта. Подведение итогов месяца, поощрение отличившихся, анонс мероприятий на следующий месяц. Заключительное событие месяца, на котором должен объединиться текущий актив проекта. В этот день могут быть приглашены представители СМИ, администрации, партнеров. Это может быть не только пробежка, но и посещение катка, роллердрома и т.п.	1 раз в месяц, в последние выходные. Количество участников – максимальное	Увеличение аудитории молодых людей, пришедших в проект, на 30% каждый месяц, ознакомление их с форматами мероприятий проекта, с возможностью участия лучших представителей в окружных и всероссийских мероприятиях.	
6	Презентация проекта в ВУЗе	Общественный региональный представитель проекта со своей командой демонстрирует возможности проекта перед аудиторией студентов путем наглядного кулинарного мастер-класса или презентации на большом экране.	1 раз в месяц, в любой учебный день. Количество участников – 30-300 чел.	Налаживание связи с администрацией высших учебных заведений с целью дальнейшей совместной работы, возможного использования помещений ВУЗа, привлечение новых участников в проект, популяризация ЗОЖ среди студентов города.	

7	Мероприятия по развитию интернет-ресурса	Публикация статей, заметок, фотоотчетов, видеоматериалов, интервью. Освещение мероприятий в СМИ. Предоставление пресс-релизов и медиаконтента для федерального сайта, размещение на региональных сайтах и страницах социальных сетей.	Появление ежемесячно 15 новых записей об активности проекта в регионе.	Быть заметными в СМИ. Быть понятными для целевой аудитории. Демонстрация собственной работы по проекту.
8	Разработка плана на следующий год	Во втором полугодии (осенью) составляется региональный план развития проекта на следующий год и согласовывается с Росмолодежью. В нем прописываются все мероприятия на будущий год и закладывается бюджет. Он подготавливается и отправляется вместе с отчетом о деятельности по проекту в регионе за год	С учетом средств	Эффективное планирование мероприятий на следующий год
9	Городской Фестиваль ЗОЖ	Проходит в формате городского праздника	Участвуют все желающие	Популяризация ЗОЖ на широкую аудиторию
10	Участие в окружных и всероссийских мероприятиях (отправка делегаций)	Всероссийский молодежный образовательный форум "Селигер", Всероссийский Фестиваль ЗОЖ, сбор актива проекта "Беги за мной" на окружных форумах.	Согласно квотам	Участие делегации региона в работе форума перед Селигером, отбор ребят с проектами и презентация их на Селигере.
11	Участие во всероссийских конкурсах (отправка заявок с проектами)	Всероссийский конкурс молодежных проектов по здоровому образу жизни «Беги за мной», Всероссийский конкурс молодежных проектов ФАДМ.	Согласно квотам	Улучшение качества отбора участников Селигера. Презентация проекта на более широкую аудиторию.
12	Осуществление связи с федеральным штабом проекта	Консолидация работы городских отделений субъекта РФ для проработки общих региональных мероприятий. Регулярный обмен информацией.	Взаимодействие с федеральной командой, полугодовой отчет от общественных региональных представителей, ежегодный отчет от органов по делам молодежи	Осуществление деятельности в рамках общей стратегии, под единым брендом