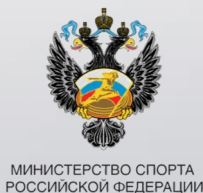


**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**

**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА →**  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМЫЙ МАСШТАБНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ПРОЕКТ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ «СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



Федерация  
спортивного  
туризма  
России

Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» реализуется при грантовой поддержке Минспорта России в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

# Инициатор



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

- ▶ Объединяет граждан и организации развивающих физическую культуру и массовый спорт на территории Российской Федерации.
- ▶ Председатель Президиума многократная чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр по фигурному катанию Ирина Слуцкая.
- ▶ Сайт: [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)



**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





## Что такое северная ходьба?

- ▶ Северная (скандинавская) ходьба (Nordic Walking) — это не только спорт, это образ жизни, образ мышления, который привносит определенный единый ритм вашего движения. Этот ритм передается не только в мышцы, но и в Ваши мысли, он способствует созданию более сбалансированной, энергичной, ритмичной и естественной жизни.
- ▶ Для проведения тренировок используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.





## Цели проекта

- ▶ Повышение доли работающих граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- ▶ Выработка у работающего населения необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.
- ▶ Активизация спортивно-массовой работы с работающим населением, развитие и популяризация северной ходьбы в субъектах Российской Федерации.



# Этапы проекта

- Приём заявок от предприятий и организаций для участия в проекте. **Срок: до 30 августа 2021 года.**
- Проведение ознакомительных открытых уроков для сотрудников предприятий и организаций в 43 субъектах РФ. Всего в открытых уроках примет участие не менее 6500 человек. **Сроки: июль - сентябрь 2021 года.**
- Проведение тренировок для подготовки участников команд к соревнованиям в 43 субъектах РФ. Всего в тренировках примет участие не менее 3500 человек. **Сроки: июль - сентябрь 2021 года.**
- Проведение корпоративных соревнований по северной ходьбе среди команд предприятий и организаций в 43 субъектах РФ. Всего в соревнованиях примет участие не менее 3500 человек. **Сроки: сентябрь 2021 года.**

**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# Участники проекта

## ➤ Открытые уроки в 43 субъектах РФ.

Для сотрудников предприятий или организации, которые ещё не знакомы, но желают узнать о северной ходьбе. Возраст 18-59 лет.

## ➤ Тренировки с инструктором в 43 субъектах РФ.

Для сотрудников предприятий и организаций, которые уже занимаются северной ходьбой или хотят овладеть техникой северной ходьбы, чтобы принять участие в соревнованиях. Возраст 18-59 лет.

## ➤ Соревнования в 43 субъектах РФ.

Корпоративные соревнования по северной ходьбе пройдут в каждом из 43 регионов участников проекта. Для участия необходимо сформировать команду из 10 человек (5 мужчин, 5 женщин). Принять участие может любое предприятие или организация по предварительной заявке.

**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



## Задачи проекта

- ▶ Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом, в частности к занятиям северной ходьбой, не менее 10000 сотрудников предприятий и организаций в возрасте 18-59 лет из более чем 43 субъектов РФ.
- ▶ Активизировать спортивно-массовую работу и создание клубов, секций, групп по северной ходьбе по месту работы и жительства граждан в более чем 43 субъектах РФ.
- ▶ Подготовить инструкторов по северной ходьбе для проведения тренировок в клубах, секциях, группах по месту работы и жительства граждан в более чем 43 субъектах РФ.

**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





## Цифры проекта

- Более 43 субъектов РФ.
- 3500 участников тренировок и корпоративных соревнований по северной (скандинавской) ходьбе.
- 6500 участников открытых уроков с целью ознакомления сотрудников предприятий и организаций с северной (скандинавской) ходьбой.







## Информационная кампания

- Информационная кампания на предприятиях (плакаты, ролики).
- Более 150 публикаций о проекте и северной ходьбе в региональных и федеральных СМИ.
- Публикация анонсов, пресс-релизов, материалов о проекте в электронных СМИ, сети интернет, перепост на сайт [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru) и страницы Добровольного физкультурного союза в социальных сетях.



# География проекта

## ➤ **Центральный федеральный округ**

Москва, Белгородская область, Брянская область, Воронежская область, Калужская область, Костромская область, Липецкая область, Московская область, Орловская область, Смоленская область, Тульская область, Ярославская область.

## ➤ **Северо-Западный федеральный округ**

Санкт-Петербург, Вологодская область, Ленинградская область, Новгородская область, Псковская область.

## ➤ **Южный федеральный округ**

Волгоградская область, Краснодарский край, Республика Крым, Ростовская область.

## ➤ **Северо-Кавказский федеральный округ**

Ставропольский край.

**СЕВЕРНАЯ  
ХДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# География проекта

## ➤ Приволжский федеральный округ

Кировская область, Нижегородская область, Пермский край, Республика Башкортостан, Республика Марий Эл, Республика Татарстан, Самарская область, Саратовская область, Удмуртская Республика.

## ➤ Уральский федеральный округ

Свердловская область, Тюменская область, Челябинская область, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра.

## ➤ Сибирский федеральный округ

Алтайский край, Иркутская область, Красноярский край, Новосибирская область, Омская область, Республика Алтай, Томская область.

## ➤ Дальневосточный федеральный округ

Амурская область, Камчатский край, Приморский край, Республика Бурятия, Сахалинская область, Хабаровский край.

**СЕВЕРНАЯ  
ХДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# Как принять участие в проекте предприятиям и организациям?

- Оставить предварительную заявку на сайте <https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021>
- В течение дня координатор проекта свяжется и проконсультирует по всем вопросам участия в проекте и вышлет необходимую форму заявки.

Подробные материалы, положение о соревнованиях, информация о том, как был реализован проект в 2020 году размещены на сайте <https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021>

**СЕВЕРНАЯ  
ХОДЬБА** →  
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Приглашаем предприятия и организации, партнёров  
присоединиться к Всероссийскому проекту  
«Северная ходьба – новый образ жизни»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Проект «Северная ходьба –  
новый образ жизни»  
реализуется при грантовой  
поддержке Минспорта России

Генеральный информационный партнёр



**СПОРТ**

**РИА НОВОСТИ**



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

8 (499) 3947302

E-mail: [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru)

[www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)