



Кому:

1. **Главе Республики Адыгея:** Кумпилову Мурату Каральбиевичу,
2. **Главе Республики Алтай:** Бердникову Александру Васильевичу,
3. **Главе Республики Башкортостан:** Хамитову Рустэму Закиевичу,
4. **Главе Республики Бурятия:** Цыденову Алексею Самбуевичу,
5. **Главе Республики Дагестан:** Васильеву Владимиру Абдуалиевичу,
6. **Главе Республики Ингушетия:** Евкурову Юнус-беку Баматгиреевичу,
7. **Главе Кабардино-Балкарской Республики:** Кокову Юрию Александровичу,
8. **Главе Республики Калмыкия:** Орлову Алексею Маратовичу,
9. **Главе Карачаево-Черкесской Республики:** Темрезову Рашиду Бориспиевичу,
10. **Главе Республики Карелия:** Парфенчикову Артуру Олеговичу,
11. **Главе Республики Коми:** Гапликову Сергею Анатольевичу,
12. **Главе Республики Крым:** Аксёнову Сергею Валерьевичу,
13. **Главе Республики Марий Эл:** Евстифееву Александру Александровичу,

14. **Главе Республики Мордовия:** Волкову Владимиру Дмитриевичу,
15. **Главе Республики Якутия (Саха):** Борисову Егору Афанасьевичу,
16. **Главе Республики Северная Осетия-Алания:** Битарову Вячеславу Зелимхановичу,
17. **Президенту Республики Татарстан:** Минниханову Рустаму Нургалиевичу,
18. **Главе Республики Тыва:** Кара-оолу Шолбану Валерьевичу,
19. **Главе Удмуртской Республики:** Бречалову Александру Владимировичу,
20. **Главе Республики Хакасия:** Зимину Виктору Михайловичу,
21. **Главе Чеченской Республики:** Кадырову Рамзану Ахматовичу,
22. **Главе Чувашской Республики:** Игнатьеву Михаилу Васильевичу,
23. **Губернатору Алтайского края:** Карлину Александру Богдановичу,
24. **Губернатору Камчатского края:** Илюхину Владимиру Ивановичу,
25. **Главе администрации (губернатору) Краснодарского края:** Кондратьеву Вениамину Ивановичу,
26. **Губернатору Красноярского края:** Усс Александру Викторовичу,
27. **Губернатору Пермского края:** Решетникову Максиму Геннадьевичу,
28. **Губернатору Приморского края:** Тарасенко Андрею Владимировичу,
29. **Губернатору Ставропольского края:** Владимирову Владимиру Владимировичу,
30. **Губернатору Хабаровского края:**



Handwritten signature

- Шпорт Вячеславу Ивановичу,
31. **Губернатору Амурской области:**
Козлову Александру Александровичу,
 32. **Губернатору Архангельской области:**
Орлову Игорю Анатольевичу,
 33. **Губернатору Астраханской области:**
Жилкину Александру Александровичу,
 34. **Губернатор Белгородской области:**
Савченко Евгению Степановичу,
 35. **Губернатор Брянской области:** Богомаз
Александру Васильевичу,
 36. **Губернатору Владимирской области:**
Орловой Светлане Юрьевне,
 37. **Губернатору Волгоградской области:**
Бочарову Андрею Ивановичу,
 38. **Губернатору Вологодской области:**
Кувшинникову Олегу Александровичу,
 39. **Губернатору Воронежской области:**
Гусеву Александру Викторовичу,
 40. **Губернатору Ивановской области:**
Воскресенскому Станиславу Сергеевичу,
 41. **Губернатору Иркутской области:**
Левченко Сергею Георгиевичу,
 42. **Губернатору Калининградской области:** Алиханову Антону Андреевичу,
 43. **Губернатору Калужской области:**
Артамонову Анатолию Дмитриевичу,
 44. **Губернатору Кемеровской области:**
Тулееву Аман-гельды Молдагазыевичу,
 45. **Губернатору Кировской области:**
Васильеву Игорю Владимировичу,
 46. **Губернатору Костромской области:**
Ситникову Сергею Константиновичу,
 47. **Губернатору Курганской области:**

Handwritten signature

- Кокорину Алексею Геннадьевичу,
48. **Губернатору Курской области:**
Михайлову Александру Николаевичу,
 49. **Губернатору Ленинградской области:**
Дрозденко Александру Юрьевичу,
 50. **Главе администрации Липецкой области:** Королёву Олегу Петровичу,
 51. **Губернатору Магаданской области:**
Печёному Владимиру Петровичу,
 52. **Губернатору Мурманской области:**
Ковтун Марину Васильевне,
 53. **Губернатору Нижегородской области:**
Никитину Глебу Сергеевичу,
 54. **Губернатору Новгородской области:**
Никитину Андрею Сергеевичу,
 55. **Губернатору Новосибирской области:**
Травникову Андрею Александровичу,
 56. **Губернатору Омской области:** Буркову
Александру Леонидовичу,
 57. **Губернатору Оренбургской области:**
Берг Юрию Александровичу,
 58. **Губернатору Орловской области:**
Клычкову Андрею Евгеньевичу,
 59. **Губернатору Пензенской области:**
Белозерцеву Ивану Александровичу,
 60. **Губернатору Псковской области:**
Ведерникову Михаилу Юрьевичу,
 61. **Губернатору Ростовской области:**
Голубеву Василию Юрьевичу,
 62. **Губернатору Рязанской области:**
Любимову Николаю Викторовичу,
 63. **Губернатору Самарской области:**
Азарову Дмитрию Игоревичу,
 64. **Губернатору Саратовской области:**

- Радаеву Валерию Васильевичу,
65. **Губернатору Сахалинской области:**
Кожемяко Олегу Николаевичу,
66. **Губернатору Свердловской области:**
Куйвашеву Евгению Владимировичу,
67. **Губернатору Смоленской области:**
Островскому Алексею Владимировичу,
68. **Главе администрации Тамбовской области:** Никитину Александру Валерьевичу,
69. **Губернатору Тверской области:** Руденя Игорю Михайловичу,
70. **Губернатору Томской области:**
Жвачкину Сергею Анатольевичу,
71. **Губернатору Тульской области:**
Дюмину Алексею Геннадьевичу,
72. **Губернатору Тюменской области:**
Якушеву Владимиру Владимировичу,
73. **Губернатору Ульяновской области:**
Морозову Сергею Ивановичу,
74. **Губернатору Челябинской области:**
Дубровскому Борису Александровичу,
75. **Губернатору Ярославской области:**
Миронову Дмитрию Юрьевичу,
76. **Губернатору Санкт-Петербурга:**
Полтавченко Георгию Сергеевичу,
77. **Губернатору Севастополя:**
Овсянникову Дмитрию Владимировичу,
78. **Губернатору Еврейской автономной области:** Левинталь Александру Борисовичу,
79. **Губернатору Ненецкого автономного округа:** Цыбульскому, Александру Витальевичу,
80. **Губернатору Ханты-Мансийского автономного округа – Югра:** Комаровой



Handwritten signature in blue ink.

Натале Владимировне,

81. Губернатору Чукотского автономного округа: Копину Роману Валентиновичу,

82. Губернатору Ямало-Ненецкого автономного округа: Кобылкину Дмитрию Николаевичу.

От гражданина: Калдоркина Михаила Сергеевича

Адрес: 140304, РФ, Московская область, г.о. Егорьевск, 1 микр., д. 30, кв. 29.

Тел.: +7 (985) 194 51 28

E-mail: mikhael@workout.su

Обращение

Здравствуйте, уважаемые высшие должностные лица субъектов РФ!

I. Прежде всего Администраторы сайта WorkOut: Фитнес Городских Улиц (workout.su), Организаторы и Кураторы бесплатной образовательной тренировочной программы "100-дневный воркаут" благодарят Вас за неравнодушное отношение к развитию физической культуры, в общем, и воркаута, в частности, на вашей территории. Особенно хочется отметить города (а значит и регионы), в которых было больше всего участников программы в осеннем запуске. Не считая Москвы, Московской области и Забайкальского края, это

- город федерального значения Санкт-Петербург (284 участника),
- Екатеринбург – Свердловская область (122 участника),
- Пермь – Пермский край (102 участника),
- Краснодар – Краснодарский край (101 участник).

Более подробно и детально с рейтингом городов-участников программы «100-дневный воркаут» можно ознакомиться по ссылке <https://workout.su/100/rating>. На данный момент рейтинг обнулится перед новым массовым запуском программы.

Несмотря на то, что в других регионах активности от участников программы было меньше, всё равно нельзя не отметить неоценимый вклад в распространение воркаут-культуры и информации о программе «100-дневный воркаут» в регионах России следующие субъекты РФ в лице своих органов государственной власти, органов местного самоуправления и их должностных лиц:

- Министр спорта Республики Хакасия – С. Головкин;
- Министерство здравоохранения Республики Коми;
- Министерство физической культуры и спорта Республики Коми;
- Министерство по делам молодежи и семейной политике Республики Саха (Якутия);
- Министерство спорта Республики Саха (Якутия);
- Министерство связи и информационных технологий Республики Саха (Якутия);
- Правительство Кировской области;
- Министр спорта Калужской области – Логинов А.Ю.;
- Муниципальные образования Свердловской области;
- Департамент общественных и внешних связей Ханты-Мансийского Автономного Округа – Югры и многочисленные другие.

Благодаря Вашими усилиями осенний запуск программы 2017 года расширился географически до 498 городов (было 263) и количественно до 5153 человек (было 3010). В весеннем запуске 2018 года мы намерены увеличить число городов в которых появились воркаутеры и образовались самостоятельные независимые воркаут-сообщества до предела (1113 городов РФ) и увеличить число участников программы, проходящих её одновременно до 10 000 человек. И без Вашей помощи нам не обойтись в достижении этой цели. Вам также не обойтись без нашей помощи по исполнению паспорта приоритетного проекта «Формирование Здорового Образа Жизни» утверждённом Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. № 8) как на 2018 год (доля граждан, приверженных здоровому образу жизни – 40 %), так и в дальнейшей перспективе (60% к 2025 году). Делая общее дело вместе, сотрудничая мы сможем добиться поставленных целей. Поэтому мы пишем данное обращение должностным лицам нашей необъятной Родины и просим о содействии в продвижении нашего проекта, популяризации воркаута и здорового образа жизни на территории Российской Федерации.

II. Михаилом Калдоркиным в 2017 году была получена премия Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» с проектом «100-дневный воркаут в Московской области», II премия в категории «Объединение», номинация «Активное Подмосковье».

1 марта 2018 года стартует весенний запуск бесплатной массовой онлайн-образовательной (дистанционной) образовательной-тренировочной программы «100-дневный воркаут».

100-дневный воркаут - это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательная-тренировочная программа, в рамках которой участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, о правильном питании, мотивации и социальной активности. Проект представляет собой симбиоз уличных тренировок, социальной активности и

Михайлов

личностного роста. Программа объединяет людей со всего мира: за несколько лет в ней приняли участие свыше 21 000 человек из 683 городов в 41 стране мира. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки (см. **Приложение № 1**).

WorkOut (воркаут) - уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Фитнес городских улиц, как ещё его называют, стал отличным решением для всех, у кого недостаточно времени или нет лишних денег на посещение фитнес клубов и качалок, но кто хочет всегда быть в форме! Для того чтобы изменить себя и привести своё тело в порядок не нужен абонемент в фитнес клуб, инструктор и тренажёрный зал. Достаточно самостоятельно наладить питание и начать систематически тренироваться на улице.

С целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в наше движение была разработана программа в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Несмотря на то, что первостепенной целью этого проекта является обучение и тренировка новичков, программа построена таким образом, что её можно адаптировать под любой уровень физической подготовки, а значит, она так же будет полезна и тем, кто занимается уже не первый месяц или год. Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения (подтягивания, приседания, отжимания, выпады), выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно, участники каждый день получают определенный блок информации в виде инфо-постов, содержащих ответы на все основные вопросы, которые могут у них возникнуть. Подробнее о программе можно узнать на сайте проекта WorkOut: фитнес городских улиц (узнать о достижениях проекта можно в **Приложении № 2**) по ссылке www.workout.su/100, где перечислен полный список рассматриваемых тем в рамках прохождения программы участником.

Принять участие в проекте может любой желающий в возрасте от 8 до 75 лет. Несмотря на то, что вся тренировочная часть программы строится на базовых упражнениях, таких как подтягивания, отжимания и приседания, перед началом тренировок всем участникам необходимо проконсультироваться со своим врачом.

Вся информация в проекте предоставляется исключительно в ознакомительных целях и не является руководством к действию. Каждый участник самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

Целью проекта является – помочь большему количеству людей привести себя в отличную форму и построить у себя в голове прочный фундамент из базовых знаний в области тренировок, питания, саморазвития, фитнеса, воркаута и смежных тем. **Задачи проекта:**

1. Пропаганда здорового образа жизни;

2. Привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом;
3. Превентивная борьба с употреблением наркотических, психотропных и алкогольных веществ в молодежной среде.
4. Подготовка к сдаче норм ГТО;
5. Развитие социальной активности среди участников проекта;
6. Привлечение внимания властей города (района, села, области) к отсутствию инфраструктуры для развития уличной физкультуры (дворовые и парковые спортивные площадки).

Выполнив поставленные задачи, увеличится количество людей, которые будут выходить на уличные спортивные площадки и заниматься на них. Людей, каждый из которых сможет стать примером для подражания для своих одноклассников, коллег по работе или просто случайных прохожих. Мы верим, что это станет серьёзным подспорьем на пути возрождения культуры уличных тренировок по всему миру. Проект «100-дневный воркаут» - социальный проект, не направлен на извлечение прибыли, поэтому не является коммерческим. Основными целями у участников программы являются: выработать у себя привычку тренироваться, повысить уровень физической подготовки, заложить фундамент теоретических знаний, изменить свой внешний вид и найти новых друзей.

Дважды в год автор проекта, Антон Кучумов, (один из основателей воркаут-движения в России) устраивает массовые онлайн запуски, когда много людей со всего мира проходит одновременно программу. Например, за всё время на программу записалось 21140 человек из 41 страны и 683 городов мира. Возраст участников составляет от 6 до 68 лет, средний возраст участников составляет 27 лет. Базовый блок программы прошли 3637 участников, а всю программу 1902. По оценкам организаторов в весеннем запуске программы примет участие свыше 10000 человек, единовременно.

В массовом запуске программы осенью 2017 года приняло участие свыше 6 000 человек. За эти чуть с большим три месяца участники программы справились с поставленными перед собой целями и до сих пор продолжают тренироваться, вовлекая, а также приобщая к здоровому образу жизни своих коллег, родных, друзей и знакомых. Участники о программе отзываются положительно.

Целью этого запуска программы в России является увеличение количества зарегистрированных и, одновременно, пройденных всю программу участников, как минимум, в 1,5-2 (полтора-два), что должно будет составлять в цифрах: 7500 – 10000 записанных на программу, сохранение лидирующих позиций в рейтинге городов-участников программы из России. Ещё одной целью запуска программы является внедрение программы на базе общеобразовательных и профессионально образовательных учреждений Москвы, организациях

Антон

любых организационно-правовых форм. Опыт внедрения программы имеется и практикуется на базе:

- МОМК № 3 (Егорьевский филиал) студентом 2 курса Чудаковым Ильёй при помощи руководительского и преподавательского состава колледжа. Медицинские и педагогические работники учреждения, всегда осознавая значимость сохранения и приумножения здоровья и знаний о нём, положительно отзываются о программе и всячески способствуют её популяризации среди преподавателей и студентов.

- МФТИ для студентов и преподавателей (куратор программы – студент 6 курса Илья Рябов). Даже на сайте «ФизТеха» посвящена страница данному направлению (<https://mipt.ru/students/organization/sport/workout.php>). Совместные тренировки проводят регулярно с осени 2013 года Кураторами при МФТИ;

- НИУ ВШЭ для студентов (куратор Виталий Степаньянц);

И не только образовательные, но и коммерческие организации принимают участие в прохождении программы.

- С 2014 года программа официально запускается в НИЦ «Курчатовский Институт» для всех сотрудников (куратор Антон Попов).

- С 2017 года программа официально запускается в Авиакомпания Россия для сотрудников (куратор Михаил Фунтов).

- С 2017 года программа официально запускается в Лиге Цифровой Экономики для сотрудников (куратор Никита Ольховский).

Осенью 2017 года была осуществлена корпоративная рассылка по сотрудникам компании ООО «Кроношпан» (Егорьевск). А уже весной 2018 года в РКК «ЭНЕРГИЯ» (г. Королёв) в честь 100-летия образования ЗАО «ЗАВОД ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МАШИНОСТРОЕНИЯ РАКЕТНО-КОСМИЧЕСКОЙ КОРПОРАЦИИ «ЭНЕРГИЯ» ИМ. СП. КОРОЛЕВА (ЗЭМ РКК «ЭНЕРГИЯ» ИМ. СП. КОРОЛЕВА)» образовательная тренировочная программа была включена в план спортивных мероприятий предприятия, где профсоюзной организацией данной и дочерних организаций под руководством Николая Ермакова примут участие в программе «100-дневный воркаут» совместно с собственным проектом «Вызов 1945» сотрудники предприятий и жители г. Королёв. Старт мероприятий уже назначен и проведён 30 января 2018 года, но 1 марта все участники запишутся в официальный массовый запуск программы. Таким образом, корпоративный вариант прохождения данной программы имеет место быть.

Участие и дальнейшее прохождение сотрудниками образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» позволит:

- привлечь сотрудников к ЗОЖу;

- повысить силу, здоровье и активность сотрудников;
- сократить расходы на ОМС (ДМС) и отгулы по болезням;
- увеличить производительность труда;
- улучшить атмосферу дружелюбности, сплочённости в коллективе;
- развить лидерские качества сотрудников;
- популяризировать массовую физическую культуру;
- подготовить к комплексу «Готов к Труд и обороне»;
- превентивно бороться с табакокурением, распитием спиртных напитков, употреблением наркотических и психотропных средств;
- осуществлять профилактику совершения правонарушений и преступлений в среде трудового коллектива;
- снизить криминогенную обстановку среди трудового коллектива, посредством организации их досуга, получения начальных теоретических знаний в области фитнеса, воркаута, физической культуры, диетологии, анатомии, управления временем (тайм-менеджмент), саморазвития, мотивации и других смежных тем;
- популяризировать воркаут-движение среди сотрудников и привлечь к нему большее количество людей.

Приоритетными направлениями в области организации досуга, молодёжной политики и спорта нашего правового, демократического и социального государства является: привлечение населения к ЗОЖу; популяризации массовой физической культуры, которая может осуществляться посредством пропаганды бесплатных уличных тренировок с собственным весом населения, именуемых WorkOut – воркаут, на которых возможно улучшение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СПФ), подготовка к комплексу «Готов к Труд и обороне»; превентивная борьба с табакокурением, распитием спиртных напитков, употребления наркотических средств; профилактика совершения правонарушений и преступлений в основном среди подрастающего поколения и молодёжи.

Решением этих проблем является распространение в учреждениях физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, образовательных учреждениях муниципального образования и/или субъекта Российской Федерации и других подчинённых учреждениях, ведущих организациях любой организационно-правовой формы субъекта РФ информации о бесплатной массовой онлайн образовательной (обучающей) тренировочной программы "100-дневный воркаут", тем самым увеличиться число записавшихся на программу, которые начнут решительно изменять себя и своих окружающих в лучшую сторону. Помимо постоянных физических нагрузок, постепенно изменяющих внешний

вид участников программы, последние будут получать начальные теоретические знания по вопросам фитнеса, воркаута, диетологии, питания, анатомии, управления временем (тайм-менеджмент), саморазвития, мотивации и других смежных тем, которые помогут им продолжить тренировки самостоятельно. Личность будет развиваться многосторонне, не только физически, но и интеллектуально.

Проект абсолютно бесплатен и доступен для всех желающих на сайте WorkOut: Фитнес Городских Улиц, а запись на программу откроется **15 февраля 2018 года** по ссылке: www.workout.su/100.

Если участник принимает участие в одном из двух ежегодных массовых запусков программы, то он может записаться по вышеуказанной ссылке.

Если участник проходит программу без привязки к конкретному массовому запуску, то записи не требуется.

Также программу можно проходить на мобильных устройствах (смартфон, планшет) на операционных системах iOS и ANDROID, что делает программу максимально доступной, удобной, сподручной, мобильной для широкого круга пользователей. В совокупности мобильное приложение «100-дневный воркаут: Фитнес для начинающих» на обеих операционных системах скачали и установили почти 100 000 раз. Данные приложения идентичны программе на сайте, что по содержанию, что и по условию предоставления – абсолютно бесплатны, без встроенных покупок и платы за скачивание и установку. Несомненно, это является весомым аргументом в пользу популярности, массовости и эффективности нашей программы. Думаю, что не лишним будет упомянуть, что другое приложение «WorkOut: Фитнес Городских Улиц», зарегистрированное в качестве проекта на премию Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» вошло в список лауреатов в 2015 году, а сама программа, как проект, стала лауреатом премии в 2017 году. Считаю не лишним оказать поддержку и содействие в распространении и популяризации программы, путём рекомендации установки данных приложений на смартфоны населению через публикации в местных СМИ.

Программа проходит в режиме online, это означает, что каждый записавшийся, каждый, кто решил пройти данную программу выполняет её самостоятельно. Выбор места проведения занятия определяется самим участником (дом, зал, улица). Москва стала первым городом, в котором начали проводиться еженедельные встречи участников. Осенью 2017 года таких городов было 44 из 6 стран (Донецкая Народная Республика, Беларусь, Германия, Казахстан Латвия, Российская Федерация).

Программа была запущена Кураторами в 3 университетах (Волгоградский Государственный университет, МФТИ (Долгопрудный), НИУ Высшая Школа Экономики, 1 лицей (Лицей НИУ ВШЭ), 1 государственном учреждении (НИЦ Курчатовский институт), 2

коммерческих организациях (Авиакомпания Россия, Лига Цифровой Экономики). Кураторами на еженедельной основе проводились сборы участников программы среди студентов, преподавателей и сотрудников учреждений и организаций.

Куратор – это человек, который отвечает за организацию еженедельных встреч в своём городе. Такие сборы нужны для участников программы, чтобы собраться в реальной жизни, потренироваться вместе, пообщаться, обменяться опытом и зарядиться позитивом. Вся необходимая им информация есть в программе, поэтому Куратор в большей степени играет организационную роль. Но если на эту роль попадает человек с высоким уровнем и большим опытом, то он может использовать эти встречи для передачи своего опыта и знаний другим людям.

Сборы участников программы — это возможность встретиться с другими участниками программы из своего города в живую, а также с Куратором программы в своём городе и обсудить, задать вопросы, получить ответы по программе "100-дневный воркаут", пообщаться, завести новые знакомства, обменяться опытом, не только из сферы тренировок, но и других сфер жизни, зарядиться мотивацией и позитивом на всю следующую неделю. Уже выявлена закономерность, что те участники, которые регулярно ходят на сборы, они лучше прогрессируют в тренировках, лучше усваивают информацию, данную в информационных постах и с большей вероятностью доходят до финиша программы.

Я, Калдоркин Михаил Сергеевич, являюсь куратором программы в Московской области, в общем, и в г.о. Егорьевск, в частности. Совместно с другими Кураторами программы городов Подмосковья, остальных регионов России и самостоятельно мы будем организовывать и проводить еженедельные встречи участников программы «100-дневный воркаут», и одновременно, открытые воркаут-тренировки на турниках и брусьях, бесплатно для всех желающих на специализированных воркаут-площадках или спортивных уличных тренировочных площадках региона. Подробности о предстоящих мероприятиях городов Подмосковья можно узнать по ссылке <http://workout.su/trainings>.

III. Заблаговременно отвечаю на часто задаваемый вопрос, касаемо лицензирования деятельности, осуществляемой организаторами образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут».

Образовательная деятельность, осуществляемая в рамках программы «100-дневный воркаут» не подлежит лицензированию, потому что не является образовательной программой в соответствии со смыслом п. 9 ст. 2 Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016), так как не содержит характеристик, предъявляемых федеральным законом. В приложении к Постановлению Правительства РФ от 28.10.2013 N 966 (ред. от 03.12.2015) "О лицензировании

образовательной деятельности" (вместе с "Положением о лицензировании образовательной деятельности") содержится перечень образовательных услуг по реализации образовательных программ, подлежащих лицензированию. Данный перечень является исчерпывающим и в нем отсутствуют услуги по раздаче блоков информации по тем или иным вопросам в дистанционной форме, консультирования в комментариях, форумах, обмена опытом и т.д. Окончание программы не сопровождается итоговой аттестацией и выдачей документов об образовании и (или) квалификации.

В рамках деятельности, осуществляемой в образовательно-тренировочной программе «100-дневный воркаут» образовательные программы не реализуются, а, следовательно, такая деятельность не может считаться образовательной, в соответствии с Законодательством РФ, поэтому не требует наличия у организаторов лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Поэтому, не вижу никаких препятствий для внедрения бесплатной массовой онлайн-образовательной (по своей сути – обучающей) тренировочной программы «100-дневный воркаут» на территориях Вашего субъекта РФ и подчинённых муниципальных образованиях, а в частности в учреждениях (организациях) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, образовательных учреждениях муниципального образования и / или субъекта Российской Федерации, других подчинённых учреждениях (организациях), ведущих организациях любой организационно-правовой формы субъекта РФ.

IV. В соответствии с п. 2 ст. 41 "Конституцией Российской Федерации", п. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 ст. 3, п.п. 1, 1.1, 3, 4.2, 7 п. 1, п.п. 1.1, 3, 4, 5, п. 2 ст. 8, п. 1, 2, 3, 5, 6 ст. 9, п. 3 ст. 9.1, п. 2, 3, 4 ст. 28, ст. 38 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", п. 3 ст. 30 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2017) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", п. 1, ст. 21, п.п. 30 п. 2 ст. 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 N 184-ФЗ (ред. от 28.12.2016) "Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации", п.п. 14 п. 1 ст. 14, п.п. 26 п. 1 ст. 15, п.п. 19 п. 1 ст. 16, п.п. 7 п. 1 ст. 16.2 Федерального закона от 06.10.2003 N 131-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", ст.ст. 2, 5, 6, 9, п.п. 1, 4 п. 1, п. 4 ст. 10, п. 1 ст. 12 Федерального закона от 02.05.2006 N 59-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", а также в целях исполнения паспорта приоритетного проекта «Формирование Здорового Образа Жизни» утверждённом Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. № 8), развития доступной массовой физической культуры, пропаганды здорового образа жизни и популяризации



бесплатных уличных тренировок с собственным весом (WorkOut – воркаут) среди населения, привлечения на воркаут-площадки большего количества населения, многостороннего развития личности, превентивной борьбы с табакокурением, распитием спиртных напитков, употребления наркотических средств, профилактики совершения правонарушений и преступлений в основном среди подрастающего поколения и молодёжи **прошу:**

1) Оказать содействие во внедрении бесплатной массовой онлайн-образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» на территории Вашего субъекта РФ, вплоть до уровня муниципалитетов;

2) Разместить не позднее 28 февраля (т.к. запись на участие будет уже закрыта) информацию о мобильном приложении «100-дневный воркаут: фитнес для начинающих» и промо-материалы (афиши, баннеры, листовки, наклейки, визитки, плакаты и т.д.) программы «100-дневный воркаут» в любой, удобной для Вас форме, в / на:

- информационно-телекоммуникационных ресурсах сети Интернет органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ и их должностных лиц (официальных сайтах органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ, и их должностных лиц, учреждений (министерств / департаментов / комитетов / управлений / отделов) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, общеобразовательных и профессионально образовательных учебных заведениях, а также в других подчинённых учреждений (организаций) муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе);

- муниципальных (и (или) субъекта РФ) учреждениях (организациях) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, образовательных учреждений, общеобразовательных и профессионально образовательных учебных заведениях и других подчинённых учреждений (организаций) муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе, например, парках отдыха, молодёжных центров, спортивных центрах, физкультурно-оздоровительных комплексах, стадионах, уличных площадках и т.д. (на досках объявлений, на информационных стендах при входе в учреждение (организацию), стендах расписаний, информационных и рекламных стендах и т.д.)

- социальных сетях (официальных аккаунтах, сообществах, страничках органов местного самоуправления, органов государственной власти субъекта РФ и их должностных лиц, учреждений (министерств / департаментов / комитетов / управлений / отделов) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, образовательных учреждений, общеобразовательных и профессионально образовательных учебных заведениях и других подчинённых учреждений (организаций) муниципального

образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе, например, во ВКонтакте, Одноклассники, Фейсбук, Твиттер, Инстаграм и других социальных сетях);

- муниципальных и государственных организациях (учреждениях) спорта, физической культуры, культурно-досуговых учреждений, парках отдыха, молодежных центров, спортивных центрах, физкультурно-оздоровительных комплексах и т.д.;
- общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях (на досках объявлений, расписаний, информационных и рекламных стендах и т.д.);
- печатных, телевизионных и электронных (Интернет) СМИ, радиостанциях муниципального образования и (или) субъекта РФ в Вашем регионе;
- информационных стендах, досках объявлений, афишах жилых домов и населённых пунктов Вашего субъекта РФ;
- воркаут-площадках и уличных спортивных площадках населённых пунктов Вашего субъекта РФ.

Образцы промо-материалов в электронной форме Вам нужно запросить у следующих лиц по этим контактными данным:

- Кучумов Антон Дмитриевич – anton@workout.su – +7 905 528 15 15
- Калдоркин Михаил Сергеевич – mikhael@workout.su – +7 985 194 51 28

3) Дать соответствующие рекомендации ведущим организациям любой организационно-правовой формы Вашего субъекта РФ о рассмотрении возможности корпоративной рассылки по сотрудникам информации на тему участия в бесплатной массовой образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут».

4) Рассмотреть данное обращение и дать ответ в срок не позднее, чем предусмотрен Федеральный закон от 02.05.2006 N 59-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", по электронной почте указанный в преамбуле.

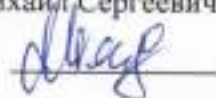
Предлагаю созвониться или, по возможности, встретиться лично в столице или в ближайшем Подмосковье в целях обсуждения запуска программы в Вашем субъекте РФ, либо со мной, либо с координатором проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антоном Кучумовым, либо с Куратором в Вашем городе/регионе. За дополнительной информацией обращайтесь ко мне, либо Куратору в своём городе/регионе, либо непосредственно к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антону Кучумову (anton@workout.su). Тел.: 8 905 528 1515

Куратор образовательно-тренировочной программы по Московской области



«15» февраля 2018 г.

Калдоркин Михаил Сергеевич



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



- Разработана специально для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к ним после перерыва.
- Детальный разбор упражнений с акцентом собственного тела и прокатными методами тренировок.
- Подробная информация от тех, из чего состоит еда и как начать питаться правильно.
- Возможность заниматься в любом месте и в любое время.
- Эксклюзивные инфо-посты с дополнительной информацией и ответы на все вопросы.

- Выработать у себя привычку тренироваться.
- Повысить уровень физической подготовки.
- Закрепить фундамент теоретических знаний.
- Изменить свой внешний вид.

- Базовый блок: детальный разбор упражнений, разбор правильного питания, статьи на основные вопросы.
- Продвинутый блок: биоанализ упражнений, новые техники выполнения, работа разных систем организма.
- Турбо блок: составление своей программы тренировок, возможность бросить себе вызов, 7 уникальных заданий.

WORKOUT.SU/100



WORKOUT.SU/100



WORKOUT.SU/100



«15» февраля 2018 г.

Куратор образовательно-тренировочной программы
 по Московской области
 Калдоркин Михаил Сергеевич

ДОСТИЖЕНИЯ ПРОЕКТА WORKOUT: ФИТНЕС ГОРОДСКИХ УЛИЦ

Проект WorkOut: Фитнес Городских Улиц приобретает у населения большую популярность, что не может остаться без внимания следующих СМИ:

Телевидение:

- ОТР. Россияне и ЗОЖ: Привлечение населения к здоровому образу жизни. <https://otr-online.ru/programmi/bolshaya-strana/rossiyane-i-zozh-72768.html>
- ОТР. Программа Большая страна. Интервью с Антоном Кучумовым. <https://otr-online.ru/programmi/bolshaya-strana-1262/anton-kuchumov-o-65793.html>
- Россия 2. Программа Панорама дня. LIVE. Передача - Кратчайший путь к здоровью лежит через воркаут - http://2.russia.tv/video/show/brand_id/48443/episode_id/1221254/video_id/1208512/viewtype/picture/
- Первый канал. Программа Новости. http://www.1tv.ru/news/2014-05-22/42318-ulichnye_tumiki_i_drugie_snaryady_pochitaemye_v_sovetskie_vremena_snova_na_rike_populyarnosti
- Москва 24. Программа "Стиль жизни". Передача - Фитнес городских улиц. <http://www.m24.ru/videos/90855>
- Домашний. Программа - Кризисный менеджер. Передача - Эксклюзив Воркаут - бесплатный фитнес - https://www.domashniy.ru/program/krizisnyy_menedzher/

Интернет:

- РИА НОВОСТИ - "Колян, толкни Землю к лету": воркаутеры о крепких мышцах без тренажеров. <https://ria.ru/society/20171101/1507930896.html>
- Lifehacker: Как прокачать своё тело за 100 дней. <https://lifehacker.ru/2017/09/18/100-days-workout/>
- Чемпионат.com. Прийти в форму за 100 дней. Доступный фитнес. - <https://www.championat.com/lifestyle/article-273814-trenirovki-na-ulice-dostupnyj-fitnes-vorkaut.html>
- Афиша Daily! 100-дневный воркаут — <https://daily.afisha.ru/cities/5855-sposobov-zanyatsya-sportom-etim-letom-za-dengi-i-besplatno/>
- TimeOut. Что такое «стодневка» WorkOut и зачем она вам нужна - <http://www.timeout.ru/msk/feature/460514>

Печать:

- Российская газета - Неделя №7397 (231) | Тираж 160 000 экз. - <https://rg.ru/2017/10/11/chto-takoe-kurs-stodnevno-go-vorkauta-i-gde-ego-projti.html>
- Русский Репортер стр. 50-58 - № 14 (431) | 14-28 августа 2017 г. | Тираж 168 100 экз.
- Men's Health. Выпускник программы 100-дневный воркаут Игорь Данилин похудел на 20 килограмм <http://www.mhealth.ru/form/fitness/igor-danilin-ya-xudeyu-dorogava-redakcziva/>
- Марафонец. WorkOut в подготовке бегуна — <https://newsstand.joomag.com/ru/Журнал-Марафонец-12-Апрель-2016/0854854001461231911>

Проект WorkOut: Фитнес Городских Улиц, образовательная программа 100-дневный воркаут, а так же лично Антон Кучумов (основатель проекта) являются неоднократными лауреатами, призерами и победителями различных федеральных конкурсов и премий. Вот перечень наиболее значимых из них:

- Премия Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» в 2017 г. в номинации «Активное Подмосковье», категория «Объединение» (проект «100-дневный воркаут» в Московской области)
- Победитель проекта #фабриказдоровья от Министерства Здравоохранения РФ и Фонда Общественного мнения (проект 100-дневный воркаут)
- Премия Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» в 2015 г. в номинации «Активное Подмосковье» (проект мобильное приложение WorkOut: фитнес городских улиц)
- Лауреат всероссийского конкурса молодежных авторских проектов «Моя страна – Моя Россия» в 2015 г. (проект WorkOut: фитнес городских улиц)
- Премия губернатора Московской области «Наше Подмосковье» в 2014 г. в номинации «Молодое Подмосковье» (проект WorkOut Тур по Подмосковью 2014)
- Победитель конкурса «Займись спортом!» от Министерства Sports РФ на лучший проект по пропаганде спорта и физической культуры среди детских и молодежных общественных объединений в номинации «Лучший молодежный проект по уличным видам спорта»

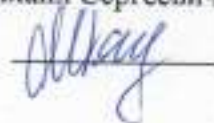
Кроме того, мы можем сообщить о следующих достижениях:

- С 2014 года программа официально запускается в НИЦ «Курчатовский Институт» для всех сотрудников (куратор Антон Попов).

- С 2014 года программа официально запускается в МФТИ для студентов при поддержке администрации (куратор Илья Рябов)
- С 2017 года программа официально запускается в Авиакомпания Россия для сотрудников (куратор Михаил Фунтов)
- С 2017 года программа официально запускается в НИУ ВШЭ для студентов (куратор Виталий Степаньянц)
- Осенью 2017 года произошёл выпуск приложения 100-дневный воркаут для ANDROID. Уже 50000 установок – <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fgu.workout100days>
- С 30 января 2018 года программа официально запустилась в РКК «ЭНЕРГИЯ» для сотрудников и жителей г. Королёв при поддержке профсоюзной организации предприятия (куратор Николай Ермаков).

Куратор образовательно-тренировочной
программы

Калдоркин Михаил Сергеевич



«15» февраля 2018 г.