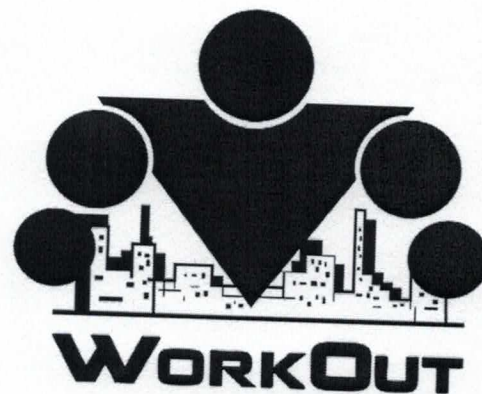




Кому:

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):**
Николаеву Айсену Сергеевичу,
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:**
Томенко Виктору Петровичу,
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:**
Шпорт Вячеславу Ивановичу,
31. **Губернатору Амурской области:**
Орлову Василию 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:**
Цивилёву Сергею Евгеньевичу,
45. **Губернатору Кировской области:**
Васильеву Игорю Владимировичу,

46. **Губернатору Костромской области:**
Ситникову Сергею Константиновичу,
47. **Губернатору Курганской области:**
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:**
Носову Сергею Константиновичу,
52. **Губернатору Мурманской области:**
Ковтун Марине 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:**
Моору Александру Викторовичу,
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 Наталье Владимировне,
81. **Губернатору Чукотского автономного округа:** Копину Роману Валентиновичу,
82. **Губернатору Ямало-Ненецкого автономного округа:** Артюхову, Дмитрию Андреевичу.

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

об информационной поддержке программы на новом сайте

Здравствуйте, уважаемые высшие должностные лица субъектов РФ!

I. Прежде всего Администраторы сайта WorkOut: Фитнес Городских Улиц (www.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 регионы (включая все города субъекта РФ), в которых было больше всего участников программы в весеннем запуске 2018 года. Не считая Москвы (743 участников), Читы – Забайкальский край (571 участников) и Московской области (383 участника), это

- город федерального значения Санкт-Петербург (269 участника);
- Свердловская область (115 участников);
- Краснодарский край (144 участников);
- Республика Башкортостан (114 участников);
- Воронежская область (98 участников).

Более подробно и детально с рейтингом конкретных городов-участников программы «100-дневный воркаут» можно ознакомиться по ссылке <https://100.workout.su/statistics/cities>. Внимание! Рейтинг предоставлен для общей статистики по программе, а не привязан к конкретному запуску.

Благодаря Вашим усилиям в распространении информации о весеннем запуске образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» в 2018 году мобильную версию программы для операционных систем ANDROID и iOS скачало и установило более 150 000 человека, а активно пользуются 43 512 человек из 391 городов, всех 85 субъектов РФ! (Вышеуказанные данные приведены по России по весеннему запуску программы.) Отдача от Вашей помощи в виде публикации информации есть! В осеннем запуске 2018 года мы намерены увеличить число городов в которых появились воркаутеры и образовались самостоятельные независимые воркаут-сообщества до предела (1113 городов РФ), а через год увеличить число участников программы, проходящих её одновременно с помощью сайта и/или мобильного приложения до 500 000 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».

23 сентября 2018 года стартует осенний запуск бесплатной массовой онлайн-образовательной (дистанционной) образовательно-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 личностного роста. Программа объединяет людей со всего мира из 845 городов в 51 странах, а насчитывается более 70 000 активных пользователей. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки, времени суток, времени года, места тренировки, без привязки к залу, оплатам и тренерам (см. Приложение № 1).

Осенний запуск образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» уже будет переведён на английский язык, что позволит привлечь англоговорящих участников со всего остального мира за пределами РФ!

Дабы прийти к единой терминологии, принципов и философии субкультуры «воркаут» хотим сообщить следующее.

WorkOut (воркаут) - уличная субкультура (часть общей физической культуры со своими особенностями и философией), 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.

Каждое понятие можно разобрать на признаки, дабы понять его внутреннюю характеристику. Сейчас мы это и сделаем. Некоторые из признаков носят обязательный характер. Так, при наличии всех либо отсутствии нескольких признаков, можно говорить о том, какое явление существует, а какое нет. Ниже разбираются признаки воркаута.

Уличность (обязательный признак) заключается в том, что тренироваться можно в любых доступных условиях, а улица намного доступнее зала. Нет привязки к залу и времени. Уличная инфраструктура настолько разнообразна, что подход к тренировкам ограничивается лишь только воображением. Воркаут в зале в принципе не возможен, потому что противоречит самому определению субкультуры «воркаут». «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» – говорим мы. С нами согласятся многие. Например, даже лыжники катаются при температуре -18 градусов по Цельсию. В Московском регионе совместные тренировки проводились при температуре -20, а в Чите (Забайкальский край) при - 41 градуса по Цельсию. Никто не пострадал.

Субкультура (больше факультативный признак, нежели обязательный, но неизбежный – потому что сообщество единомышленников всегда генерирует свои социальные нормы) заключается в том, что мы неформальное объединение населения, которое имеет свою терминологию, ценности, выделяется среди населения своим образом жизни, внешней атрибутикой и символикой, одеждой и т.д.

Уникальный подход к тренировкам (обязательный признак) заключается в игровом подходе к тренировкам, выполнение фристайл-комплексов, которые при желании делают каждую тренировку непохожую на предыдущую. Воркаут это в основном силовые тренировки с использованием веса собственного тела («калистеника») (англ. Calisthenics – система упражнений с собственным весом) в отличие от «воркаута» у «калистеники» нет привязки только к улице, обычно

тренируются в зале), но воркаут также частично включает в себя бег и развитие гибкости, так как это важно для гармоничного развития телосложения и повышения своего физического благополучия. Важно, что воркаут не является уличной (дворовой) гимнастикой (спортивная гимнастика усовершенствованная и адаптированная к уличным условиям), «гиимбаром» (колумбийский национальный вид спорта на турниках) или «фристайл баром» (фристайл на турниках). Это принципиально другие направления уличной физической активности, хотя они тоже используют снаряды такие как перекладина, брусья и др. Однако, в воркауте даже снаряды не являются краеугольным камнем, потому что тренироваться можно где угодно, когда угодно. Все ограничения только в наших головах. Надо быть креативным, сообразительным или изобретательным, чтобы адаптироваться под уличную среду для своей тренировки. Нет турника, занимаешься на любой перекладине, параллельной поверхности. Нет брусьев, занимаешься на скамье или даже на бордюре или иных объектах уличной инфраструктуры. Воркаут также не спорт и не экстрим. Воркаут – это фитнес городских улиц, где каждый занимающийся тренируется только сам для себя и соревнуется сам с собой для развития собственного здоровья. Нужно стремиться быть лучше себя вчерашнего и это не ограничивается только физической активностью.

Стремление к многостороннему развитию личности (обязательный признак) заключается в самосовершенствовании и реализации себя в других сферах жизни, потому что тренировки — это только малая часть жизни. А занятия воркаутом дарят человеку уверенность в себе, потому что, если он тут смог чего-то добиться, каких-либо результатов, помочь кому-то стать лучше, то 100% сможет добиться всех поставленных целей в других сферах жизни. Это может проявляться в чтении книг, продвижении по работе, получения образования, развития новых умений, знаний и навыков, изучения других хобби.

Ещё один немаловажный момент является в том, что наша субкультура абсолютно **бесплатная** (обязательный признак) и присоединиться к ней может любой желающий. Нет привязки к оплате и тренерам. Суть в том, что без каких-либо специальных финансовых затрат, например, абонемент в фитнес-клуб, наем тренера, спортивное питание, специальная одежда для тренировок, можно добиться впечатляющих результатов, порой превосходящих тех, кому больше по душе уютный зал с комфортными условиями, с тренером или инструктором, который говорит занимающемуся что и как нужно делать, но мало и довольно редко объясняет почему.

Социальная активность (обязательный признак) заключается в передаче опыта и знаний другим людям, из одного поколения в другое. «Каждый учит каждого» – такой принцип воркаута. На площадке все равны. Более опытные обучают азам тренировок (и не только им) менее опытных и так далее. В нашей субкультуре принципиально нет тренеров, инструкторов и прочих адептов фитнес-индустрии, потому что эти люди в первую очередь профессионалы, а профессия это прежде всего источник заработка. Такое отношение не приемлемо, не совместимо и унижает честь,

достоинство и деловую репутацию нашей субкультуры. Другое проявление этого принципа заключается в распространении нашей субкультуры среди населения, чтобы приобщить к доступному и бесплатному способу физического и интеллектуального развития.

Одним из основных моментов является **компания единомышленников** (больше факультативный момент, нежели обязательной, но неизбежно перетекающий в обязательный), в которой раскрывается признак **социальной активности**, передачи опыта, обмена знаниями и так далее. Конечно, тренироваться можно одному, но в компании намного веселее, приятнее, продуктивнее и эффективнее, так как не будет отговорок не выкладываться на тренировке на все 100 %, а следовать и равняться на сильных, лучших. Это стремление не будет ограничиваться только физической формой. Начинаящий будет впитывать опыт, знания, умения и навыки из других сфер жизни, становиться уверенным в себе и более успешным в других сферах общественной жизни. При тренировках в одиночку почти исключается признак социальной активности, поэтому такого занимающегося практически нельзя назвать «воркаутером». Однако, если своим ежедневным примером этот человек, «заряжает» окружение и прохожих на изменение своего образа жизни, мотивирует на занятия здоровым образом жизни, то такого человека назвать «воркаутером» можно.

Это было небольшое лирическое отступление на тему «что такое воркаут», а теперь мы продолжаем дальше по существу обращения.

С целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в наше движение была разработана образовательная тренировочная программа «100-дневный воркаут», 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. Данная программа направлена не только на уже занимающихся атлетов. Она направлена на широкий круг читателей и слушателей, жителей регионов всех возрастов. Заниматься по программе можно в любое время, без привязки к залам, платам и тренерам. Начать можно с любого уровня подготовки. В первую очередь программа направлена на просвещение новичков в области фитнеса, тренировок, питания, саморазвития и мотивации для того чтобы тренироваться с теоретической составляющей, знать и понимать для себя зачем ему ходить на площадку, что и как тренировать на ней. 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. Специально для этого мы также разработали мобильное приложение на смартфоны «100-дневный воркаут». Его уже скачало больше 180 000

пользователей и числа неуклонно растут. Воркаутеры проводят совместные тренировки для всех желающих, а во время массовых запусков программы (которые длятся по 100 дней начиная с 1 марта или с 23 сентября) – еженедельные сборы участников программы, где Кураторы программы отвечают на вопросы участников и обмениваются опытом с участниками программы и просто тренирующимися.

С 2015 года программа претерпела ряд значительных изменений, как по теоретической части (информационные посты были переписаны с учётом последних научных наработок и т.д.), так и по тренировочной части (отход от кругового метода тренировок к методу подходов в середине программы, индивидуализация адаптивной нагрузки для каждого участника). И по сей день программа от запуска к запуску постоянно улучшается, используя последние достижения человеческой цивилизации. Подробнее о программе можно узнать **на собственном сайте «100-дневного воркаута»** от проекта WorkOut: фитнес городских улиц (узнать о достижениях проекта можно в **Приложении № 2**) по ссылке <https://100.workout.su/> (Внимание! О новом сайте ниже), где перечислен полный список рассматриваемых тем в рамках прохождения программы участником.

ВНИМАНИЕ!

У программы «100-дневный воркаут» появился свой собственный сайт.

Новый сайт программы 100-дневный воркаут уже доступен по ссылке ниже, и там уже можно начать проходить новую 100-дневку! На сайте реализованы разделы «Отзывы» участников программы, которые закончили прохождение, «Статистика» по миру и по городам в отдельности, раздел «О СМИ» и «О программе». Мы будем благодарны вам за все комментарии, замечания и предложения по работе нового сайта!

100-дневный воркаут 2.0 – <https://100.workout.su/>

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.

«100-дневный воркаут» – не спорт и не экстрим, не программа спортивной подготовки, а образовательный (по сути обучающий, просвещающий) проект по вопросу здорового образа жизни и физической культуры. Поэтому для повышения теоретических знаний по вопросам, освещаемым в программе, в соответствии с требованиями приказа Министерства

здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в «организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» медицинские работники привлекаются только в случае добровольной инициативы участника, как было указано выше в рамках консультации с врачом перед началом занятий.

Целью проекта является – помочь большому 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;
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. **Ни воркаут, ни БЕСПЛАТНАЯ образовательная программа «100-дневный воркаут» не являются коммерческими, так как не имеют цели, направленной на извлечение прибыли. Проект «100-дневный воркаут» - социальный проект, не является предпринимательским. Ни мобильные приложения на смартфоне, ни программа на сайте не требует никаких покупок и не имеет встроенной рекламы.** Цель воркаута и программы «100-дневный воркаут» в частности – увеличение количества занимающихся на уличных спортивных площадках, ныне именуемых воркаут-площадками, и повышение осведомлённости населения в сфере физической активности, питания и здорового образа жизни. Заниматься воркаутом и проходить программу можно без каких-либо финансовых затрат. Если на Вашей территории есть какие-то граждане или организации, утверждающие обратное, то они не имеют ничего общего с воркаутом, а используют нынче популярное наименование «воркаут» в своих корыстных целях. 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 «100-дневный воркаут» на операционных системах Android и iOS скачало и установило 180 000 человек, а активно пользуются более 70 000 пользователей из 51 страны и 845 городов мира. Возраст участников составляет от 6 до 68 лет, средний возраст участников составляет 27 лет. Базовый блок программы прошли 25 521 участников, а всю программу 14 073. По оценкам организаторов в осеннем запуске программы примет участие свыше 75 000 человек, одновременно.

В массовом запуске программы весной 2018 года приняло участие свыше 52 700 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 записанных и, одновременно, пройденных всю программу участников, как минимум, в 1,5–2 (полтора–два), что должно будет составлять в цифрах: 75 000 – 100 000 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 субъектов РФ, организациях любых организационно-правовых форм. Опыт внедрения программы имеется и практикуется на базе:

- МОМК № 3 (Егорьевский филиал) студентом 3 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 – Владимир Бурцев). 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;
- С 2014 года программа официально запускается в НИЦ «Курчатовский Институт» для всех сотрудников (куратор Антон Попов);
- НИУ ВШЭ для студентов (куратор Виталий Степаньянц).

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

- С 2017 года программа официально запускается в Авиакомпаниях России для сотрудников (куратор Михаил Фунтов).
- С весны 2018 года программа в тандеме с проектом «Вызов 1945» официально запускается, а именно включена в план спортивных мероприятий РКК «ЭНЕРГИЯ» (г. Королёв) под руководством Куратора Николая Ермакова для сотрудников и жителей г. Королёв.
- С весны 2018 года при поддержке РосЭнергоАтом программа официально запустилась на Курской Атомной Электростанции для жителей города-спутника Курчатова и сотрудников АЭС (куратор Евгений Комаринский).

Таким образом, корпоративный вариант прохождения данной программы имеет место быть.

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

- привлечь обучающихся и сотрудников к ЗОЖу;
- повысить силу, здоровье и активность обучающихся и сотрудников;
- сократить расходы на ОМС (ДМС), пропуски и отгулы по болезням;
- увеличить производительность труда и получения знаний;
- улучшить атмосферу дружелюбности, сплочённости в коллективе;
- развить лидерские качества обучающихся и сотрудников;
- популяризировать массовую физическую культуру;
- подготовить к комплексу ВФСК «Готов к Труд и обороне»;
- превентивно бороться с табакокурением, распитием спиртных напитков, употреблением наркотических и психотропных средств;
- осуществлять профилактику совершения правонарушений и преступлений среди обучающегося и трудового коллектива;
- снизить криминогенную обстановку среди обучающихся и 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 обучающихся и сотрудников и привлечь к нему широкие слои населения.

Приоритетными направлениями в области организации досуга, молодёжной политики и спорта нашего правового, демократического и социального государства является: массовое привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой, формированию

здорового образа жизни, физической и нравственной закалки молодёжи; популяризации и развитие массовой физической культуры среди широких слоёв населения, которая может осуществляться посредством пропаганды бесплатных уличных тренировок с собственным весом, именуемых WorkOut – воркаут, на которых возможно улучшение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СПФ), подготовка к комплексу ВФСК «Готов к Труд и обороне»; стимулирование физической активности молодёжи; подготовка призывной молодёжи к службе в Вооружённых силах РФ; превентивная борьба с табакокурением, распитием спиртных напитков, употребления наркотических средств и веществ; 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, информационно-технологических 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 своём новом собственном сайте «100-дневный воркаут», а запись на программу откроется 9 сентября 2018 года по ссылке – <https://100.workout.su/>. **Массовый старт – 23 сентября 2018 года.**

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 «100-дневный воркауте» на обеих операционных системах скачали и установили более 180 000 пользователей. Данные мобильные 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 мобильное 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. «100-дневный для ANDROID» номинировано на премию Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» в 2018 году. Считаем не лишним оказать поддержку и содействие в распространении и популяризации программы, путём дачи рекомендации заинтересованным лицам через публикации в местных СМИ об установке данных мобильных приложений на смартфоны операционных систем ANDROID и iOS.

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. Весной 2018 года таких городов было 38 из 8 стран (Беларусь, Германия, Казахстан, Кыргызстан, Российская Федерация, Узбекистан, Украина, Финляндия). На момент написания обращения мы активно ищем Кураторов в новых городах, обычно из рядов тех, кто уже прошёл программу и/или только начинает её проходить, но горит желанием развивать воркаут и/или уличную физическую культуру в своём городе.

Программа была запущена Кураторами в 2 образовательных учреждениях (Национальный Исследовательский Университет Высшая Школа Экономики, Московский физико-технический институт), 3 государственных учреждениях (Курская АЭС, РКК Энергия, ЗАО ЗЭМ), 2 посёлках городского типа (Чернышевск, Вольгинский). 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 по Российской Федерации, в общем, и в Московской области, в частности, а регулярно провожу сборы в г.о. Егорьевск юго-восточного Подмосковья. 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, касаясь 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. Также заблаговременно сообщаем Вам на вопрос, касаемо соотношения деятельности в рамках образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность, осуществляемая в рамках программы «100-дневный воркаут», несмотря на то, что направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, она не относится к видам образовательной программы в области физической культуры и спорта с соответствии с ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.07.2018). В то же время программа не направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, потому что программа «100-дневный воркаут», как и сам воркаут не являются видами спорта, в связи с отсутствием соревновательного компонента среди и между участников программы и представителей субкультуры. Все участники программы и воркаутеры состязаются только сами с собой, становятся лучше себя вчерашнего. В связи с тем, что воркаут и программа «100-дневный воркаут» не спорт, не стремятся и не хотят стать видом спорта, включиться во «Всероссийский реестр видов спорта», утверждать соответствующий федеральный стандарт спортивной подготовки, то к программе «100-дневный воркаут» и субкультуре «воркаут» не предъявляются требования о программах спортивной подготовки, в соответствии со ст. 33 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 04.06.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Несмотря на то, что в Российской Федерации и во всём мире присутствуют состязания, начиная от городских или районных, заканчивая чемпионатами России и мира с приставкой к наименованию «по воркауту», они не являются мероприятиями по воркауту. На данных соревнованиях по содержанию мы видим другие дворовые (уличные) направления физической культуры и спорта – фристайл бар («свободный стиль на турнике»), в первую очередь, «гимбар», уличную гимнастику, паркур, «акрострит» и «фриран». В воркауте нет соревнований, они отрицаются на уровне основополагающей идеи, философии, потому что включение спортивной составляющей в уличную субкультуру «воркаут» приведёт к

- уменьшению числа увлечённых воркаутом, потому что воркаутом будут увлекаться только атлеты с высоким уровнем подготовки, а для рядовых граждан он станет и останется недостижим;
 - увеличению числа атлетов, которые будут гастролировать по стране, принимать участие в так называемых соревнованиях «по воркауту» городского, районного уровня и уровня субъекта РФ с целью выигрывать ценные призы, тем самым обогащаться материально, не представляя шанса побороться местным атлетам. Пропадает стимул участия в таких мероприятиях у подрастающих атлетов. Такие примеры уже были.
 - созданию и увеличению числа профессиональных тренеров, платных секций по воркауту, что противоречит духу воркаута (в воркауте нет тренеров, «каждый учит каждого»);
 - применению фармакологических средств и веществ, допинга, атлетами, которые готовятся и/или выступают на так называемых соревнованиях «по воркауту»;
 - перемещению воркаута под крыши в тёплые и уютные помещения, но это уже не будет (просто не имеет права!) называться воркаутом, потому что воркаут сугубо, подчёркиваю, уличная субкультура физического самосовершенствования;
 - коммерциализации мероприятий по воркауту, основная цель которых будет сводиться к получению прибыли с рекламодателей, зрителей, выступающих атлетов, но никак к популяризации физической культуры и спорта;
 - созданию и продвижению организаций любых организационно-правовых форм, не заинтересованных в увеличении числа бесплатно занимающихся воркаутом граждан и людей. Деятельность таких «федераций» будет сводиться к извлечению различными путями и средствами прибыли от наименования «воркаут» на своих мероприятиях и акциях;
- В связи с вышеизложенным, просим не относиться к воркауту, как к виду спорта. Просим относиться к воркауту как к виду физической культуры – фитнесу городских улиц – со своими особенностями и философией. Поэтому мы не видим препятствий для продвижения путём размещения информации о бесплатной образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» на территориях Вашего региона и подчинённых муниципальных образованиях, а в частности в учреждениях (организациях) физической культуры и спорта, молодёжной политики, культуры, досуга, социальных, здравоохранительных, образовательных, информационно-технологических учреждениях муниципального образования и / или субъекта Российской Федерации, других подчинённых учреждениях (организациях), ведущих организациях любой организационно-правовой формы субъекта РФ, как вида физической культуры в целях увеличения приверженцев здорового образа жизни и физической культуры.

V. 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 23 сентября 2018 года** (т.к. запись на участие в массовом старте будет уже закрыта) информацию о мобильном приложении «100-дневный воркаут» 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, информационно-технологических, 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, информационно-технологических, 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, информационно-технологических, 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, молодёжных 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. **Обращаем внимание, что мы не просим влиять на редакционную политику СМИ на Вашей территории**, а просим проинформировать редакции СМИ о нашей программе в качестве новости. Редакция СМИ самостоятельно, в пределах своей компетенции решает вопрос публикации материала. Сообщить СМИ о программе важно, потому что в нашем, перегруженном информацией обществом, журналистам очень тяжело найти самостоятельно действительно стоящие вещи для публикаций.

- информационных стендах, досках объявлений, афишах жилых домов и населённых пунктов Вашего субъекта РФ;

- воркаут-площадках и уличных спортивных площадках населённых пунктов Вашего субъекта РФ.

ВНИМАНИЕ!

Образцы промо-материалов в электронной форме Вам нужно запросить у следующих лиц по этим контактными данным (лучше сразу пишите тестовое письмо на электронную почту с запросом):

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

Убедительно просим Вас, не надо печатать обращение, снова сканировать его и размещать на ресурсах. Это эстетически негативно сказывается на восприятии информации о программе. Для размещения мы вышлем Вам специальные промо-материалы программы на осенний запуск.

В ответ на тестовое письмо мы отправляем

- файл пресс-релиза о новом старте программы в формате .doc (.docx);
- афишу программы в формате .png (.jpeg);
- ссылку на промо-ролик программы (длительностью 30 секунд);
- примеры размещения постов в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники, Фейсбук, Инстаграм);
- ссылку на специализированный сайт фотографий («фотосток») о «воркауте» (<https://photostock.workout.su/>), где Вы можете брать фотографии для использования в оформлении статей, публикаций, новостей о воркауте, не опасаясь нарушения авторских прав (все фотографии «чистые»);
- информацию о наличии Куратора в вашем городе/регионе.

Для отправки промо-материалов (афиши А4, флаеры А5, визитки, наклейки) в натуральном виде для размещения в учебных заведениях, учреждениях, организациях и т.д. просим Вас написать в тестовом письме Ваш почтовый адрес, контактное лицо и сколько промо-материалов Вам необходимо.

3) Дать соответствующие рекомендации ведущим организациям любой организационно-правовой формы, общеобразовательных и профессионально образовательным учреждениям Вашего субъекта РФ о размещении информации о программе на территории организаций и учреждений, о рассмотрении возможности корпоративной рассылки по сотрудникам, учащимся и студентам информации на тему участия в осеннем запуске бесплатной массовой образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут».

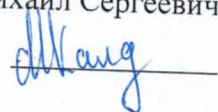
4) Рассмотреть данное обращение и дать **по электронной почте**, указанной в начале обращения, ответ в срок не позднее, чем предусмотрен Федеральный закон от 02.05.2006 N 59-ФЗ

(ред. от 03.11.2015) "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", по электронной почте указанный в преамбуле.

Если у Вас остались вопросы о воркауте, программе, способах и методах популяризации здорового образа жизни путём программы и воркаута, то предлагаю созвониться или списаться в целях обсуждения запуска программы в Вашем субъекте РФ, либо со мной по контактными данным (mikhael@workout.su, моб. тел.: +7 985 194 51 28), либо с координатором проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антоном Кучумовым, либо с Куратором программы в Вашем городе/регионе. За дополнительной информацией обращайтесь ко мне по почте или номеру мобильного телефона (Viber, WhatsApp, Telegram), либо Куратору программы в своём городе/регионе, либо непосредственно к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антону Кучумову (anton@workout.su). Тел.: 8 905 528 1515

«02» августа 2018 г.

С уважением,
Куратор программы
по Российской Федерации
Калдоркин Михаил Сергеевич





100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА



О программе

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

WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА



Цели программы

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

WORKOUT.SU/100



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА



Содержание программы

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

WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА



БАЗОВЫЙ БЛОК ПРОШЛИ:	ВСЮ ПРОГРАММУ ПРОШЛИ:
25521 УЧАСТНИКОВ	14073 УЧАСТНИКОВ
ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ: +23 В СРЕДНЕМ: +5 (+117%)	ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ: +10 В СРЕДНЕМ: +3 КГ
ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ: +75 В СРЕДНЕМ: +15 (+39%)	ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ: -20 В СРЕДНЕМ: -11%
ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ: +335 В СРЕДНЕМ: +15 (+139%)	



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ
БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА



- Результаты участников настолько впечатляют, что о них пишут в Men's Health, The Village, TimeOut, Афиша Daily и многих других изданиях.
- В 2014 году МФТИ стал первым учебным заведением, где программа была официально запущена для студентов.
- С 2016 года программа официально запущена в НИЦ "Курчатовский институт".

WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ

«02» августа 2018 г.

С уважением,
Куратор программы
по Российской Федерации
Калдоркин Михаил Сергеевич

Mikhail

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_turniki_i_drujie_snaryady_pochitaemye_v_sovetskie_vremena_snova_na_pike_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/

Радио:

- Mediametrics - ВОРКАУТ: ФИТНЕС ГОРОДСКИХ УЛИЦ ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРА XXI ВЕКА – http://radio.mediametrics.ru/vzrosliy_razgovor/55247/

Интернет:

- The Village. Все на выход: Как начать заниматься воркаутом прямо сейчас? - <https://www.the-village.ru/village/service-shopping/style-guide/247652-workout>
- 360° Подмосковье. Пять причин влюбиться в фитнес городских улиц – <https://health.360tv.ru/pjat-prichin-vljubitsja-v-fitness-gorodskih-ulits/>
- 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-fitness-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-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-dorogaya-redakcziya/>
- 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 также 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 Подмоскovie 2014)

- Победитель конкурса «Займись спортом!» от Министерства Спорта 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 1 марта 2018 года при поддержке РосЭнергоАтом программа официально запустилась на Курской Атомной Электростанции для жителей города-спутника Курчатова и сотрудников АЭС (куратор Евгений Комаринский).
- 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).
- 17 августа 2017 года произошёл выпуск приложения «100-дневный воркаут для ANDROID». Уже 100 000 установок –
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fgu.workout100days>
- С 2017 года программа официально запускается в НИУ ВШЭ для студентов (куратор Виталий Степаньянц)
- С 2017 года программа официально запускается в Авиакомпании Россия для сотрудников (куратор Михаил Фунтов)
- С 2014 года программа официально запускается в МФТИ для студентов при поддержке администрации (куратор Владимир Бурцев)
- С 2014 года программа официально запускается в НИЦ «Курчатовский Институт» для всех сотрудников (куратор Антон Попов).

«02» августа 2018 г.

С уважением,
Куратор программы
по Российской Федерации
Калдоркин Михаил Сергеевич

