



**Первый заместитель
Главы Администрации города Элисты**

Ершикову ЧТ

Басановой СУ

Егоровой НЛ

Эрмееву ДВ

Зодовинову НВ

Санджиеву АА - в работу

К.А. Шурунгов

«01.10» 2020

№ 013/КМ-01-08-2587



Главам районных
муниципальных образований
Республики Калмыкия

Главе
Администрации г. Элисты

Уважаемые коллеги!

Министерство спорта и молодёжной политики Республики Калмыкия сообщает, что на имя Главы Республики Калмыкия Хасикова Б.С. поступило обращение от Калдоркина М.С. по вопросу информационной поддержки образовательно-тренировочной программы «SOTKA» (100-днев воркаут).

Цель проекта – повышение уровня осведомленности населения в вопросах физической активности и здорового образа жизни. «SOTKA» - это глобальная бесплатная онлайн-образовательно-тренировочная программа, в рамках которой участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, о провальном питании, мотивации и социальной активности.

Более подробно можно ознакомиться на сайте: SOTKA (100-днев воркаут) или по ссылке – <https://100.workout.su/>

В связи с вышеизложенным, просим Вас рассмотреть возможность принятия участия в данной программе и направить ответ в адрес Министерства в срок не позднее 07.10 2020.

Приложение: на 7 л. в 1 экз.

Заместитель министра

К. Маркеев

81. Губернатору Ханты-Мансийского автономного округа – Югра: Комаровой Наталье Владимировне,
82. Губернатору Чукотского автономного округа: Копину Роману Валентиновичу,
Губернатору Ямало-Ненецкого автономного округа: Артюхову Дмитрию Андреевичу.

От гражданина: Калдоркина Михаила Сергеевича

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

Тел.: +7 (985) 194 51 28

E-mail: mikhael@workout.su

Обращение

об информационной поддержке образовательно-тренировочной программы

Здравствуйте, уважаемые высшие должностные лица субъектов РФ!

На территории Ваших субъектов ситуация с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) стабилизировалась. Не отрицаю, что в ряде регионов нормативно-правовыми актами высших должностных лиц субъектов РФ и другими нормативно-правовыми актами органов государственной власти введён режим повышенной готовности. Одними из профилактических мер является самоизоляция граждан, закрытие уличных тренировочных площадок, соблюдение социальной дистанции, «масочно-перчаточный режим». Всемирная организация здравоохранения, Минздрав РФ в качестве одной из мер профилактики, рекомендует вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Необходимо соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Ежедневные занятия физической культурой позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является SOTKA (100-дневный воркаут).

Прежде всего, администраторы сайта Street WorkOut: Фитнес Городских Улиц (www.workout.su), организаторы и кураторы бесплатной образовательной тренировочной программы «SOTKA (100-дневный воркаут)» благодарят Вас за неравнодушное отношение к

развитию физической культуры, в общем, и воркаута, в частности, на территории ваших субъектов.

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

«Сотка» это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательно-тренировочная программа, в рамках которой участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, о правильном питании, мотивации и социальной активности.

Автором программы в целях более краткого, лаконичного и главное не двусмысленного толкования было принято решение о поэтапном переименовании программы с 100-дневный воркаут (100 day's workout) в «СОТКА» («SOTKA»).

В 2019 году организаторы программы запустили англоязычную версию приложения образовательной программы SOTKA (100-дневный воркаут). Так что теперь помимо российского AppStore она стала доступна ещё и в магазинах 30 других стран (включая Канаду, Великобританию, Германию, Францию, Италию и Испанию). Уже есть участники из США, Китая и Австралии. Приложение неоднократно становилось приложением дня в российском AppStore.

Помимо укрепления здоровья и физической силы, интеллектуального развития в сфере тренировок, питания, мотивации и здорового образа жизни, занимающиеся по данной программе получают возможность улучшить своё морально-нравственное, духовное состояние. Отдельные положения в программе говорят о рекомендуемом коллективном исполнении, что может способствовать объединению различных групп населения в сплочённые коллективы единомышленников.

В рамках прохождения программы не обязательно выходить на улицу для занятий. Можно проходить «сотку» в домашних условиях: в квартире или на своём земельном участке - не нарушая режим «самоизоляции», повышенной готовности. В программе присутствует упражнение «подтягивания» и по идее нужен инвентарь «перекладина», однако, в случае отсутствия домашних турников, то в программе заложен выход из ситуации – временно заменить «подтягивания» на ещё одну порцию «отжиманий». Учитывая, что некоторые граждане находятся на самоизоляции, посещение некоторых уличных спортивных объектов ограничен и необходимо соблюдать социальную дистанцию, что не у каждой семьи есть турник в жилище или на земельном участке, то эта временная мера вполне разумна и эффективна. При желании, можно менять упражнения в программе на другие.

Ежегодно до 2020 года весной и осенью стартовал очередной запуск бесплатной массовой онлайн- (дистанционной) образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут).

Проект абсолютно бесплатен и доступен для всех желающих на сайте своём новом собственном сайте [SOTKA \(100-дневный воркаут\)](https://100.workout.su), а записаться на программу можно в любое время по ссылке – <https://100.workout.su>. Массовых стартов больше не будет. Начало «сотки» у каждого участника индивидуальное.

Также программу можно проходить на мобильных устройствах (смартфон, планшет) на операционных системах iOS и ANDROID. «Сотку» на обеих операционных системах скачали и установили более 500 000 (полумиллиона) пользователей. Данные мобильные приложения идентичны программе на сайте, что по содержанию, что и по условию предоставления – условно бесплатны, без встроенных покупок за базовый функционал и платы за скачивание и установку. Другое мобильное приложение «WorkOut: Фитнес Городских Улиц», зарегистрированное в качестве проекта на премию Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» вошло в список лауреатов II степени в 2015 году, а сама программа, как проект, стала лауреатом II степени премии в 2017 году. Проект «100-дневный для ANDROID» стал лауреатом I степени премии Губернатора Московской области «Наше Подмосковье» в 2018 году в категории «Объединение», номинация «Информационные и инновационные технологии».

В 2018 году на национальной премии «Гражданская инициатива» организуемая Фондом Кудрина по поддержке гражданских инициатив программа победила в номинации «Здоровье нации» (проект «Образовательно-тренировочная программа «100-дневный воркаут»).

Михаил Сергеевич Калдоркин, является куратором программы по Российской Федерации, в общем, и в Московской области в частности, будет регулярно проводить сборы участников программы SOTKA в г.о. Егорьевск и Подмосковье. Совместно с другими Кураторами программы в России мы будем организовывать и проводить онлайн-сборы участников программы, а в тех регионах, где будут сняты ограничения, совместные тренировки пройдут в очном режиме с соблюдением необходимых противоэпидемических мер. Подробности о предстоящих мероприятиях можно узнать по ссылке <https://workout.su/trainings>

На основании вышеизложенного,

ПРОШУ:

1) Оказать содействие в информационной поддержке бесплатной массовой онлайн-образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут) на территории вашего субъекта РФ, вплоть до уровня структурных подразделений, учреждений, предприятий,

производств, компаний, организаций, подчинённых и подведомственных органам местного самоуправления (далее - ОМСУ) и их должностным лицам (далее - ДЛ):

2) Разместить в течение 30 (тридцати) календарных дней со дня получения обращения новость о программе SOTKA (100-дневный воркаут):

- На официальных сайтах ОМСУ, органов государственной власти (далее – ОГВ) субъекта РФ и их ДЛ, а также им подчинённых и подведомственных структурных подразделений, учреждений, предприятий, производств, компаний и организаций;
- На досках объявлений, информационных стендах и аналогичных информационных конструкциях в зданиях, строениях, сооружениях, принадлежащих ОГВ субъекта РФ, ОМСУ и их ДЛ, а также им подчинённых и подведомственных структурным подразделениям, учреждениям, предприятиям, производствам, компаниям и организациям;
- На страницах аккаунтов, сообществ, групп ОГВ субъекта РФ, ОМСУ и их ДЛ, а также им подчинённых и подведомственных структурных подразделений, учреждений, предприятий, производств, компаний и организаций в социальных сетях;
- В структурных подразделениях, учреждениях, предприятиях, производствах, компаниях, организациях, подведомственных и подчинённых ОГВ субъекта РФ, ОМСУ и их ДЛ, деятельность которых связана со сферой физической культуры и спорта, досуга, культуры и отдыха, обучения, общего и профессионального образования, здравоохранения и социальной политики, информационной и молодёжной политики;
- В СМИ, подчинённых и подведомственных ОМСУ, ОГВ субъекта РФ и их ДЛ, а также им подчинённых и подведомственных структурным подразделениям, учреждениям, предприятиям, производствам, компаниям, организациям. **Обращаем внимание, что мы не просим влиять на редакционную политику СМИ, 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.
- На информационных стендах и досках объявлений жилых домов, подъездов, населённых пунктов, муниципальных образований Вашего субъекта РФ;
- На воркаут-площадках и уличных спортивных площадках ОМСУ, ОГВ субъекта РФ и их ДЛ, а также им подчинённых и подведомственных структурных подразделений, учреждений, предприятий, производств, компаний, организаций.

ВНИМАНИЕ!

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

- Кучумов Антон Дмитриевич – anton@workout.su – +7 905 528 1515
- 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.

В ответ на тестовое письмо мы отправляем

- файл пресс-релиза о программе 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.

3) Рекомендовать предприятиям, производствам, компаниям, организациям (учреждениям) общего и профессионального образования вашего региона запустить образовательно-тренировочную программу SOTKA (100-дневный воркаут) у себя на предприятии, производстве, компании, организации (учреждении) путём размещения новости о программе согласно запрошенному пресс-релизу.

4) В случае если просьбы, изложенные в настоящем обращении, не входят в Вашу компетенцию, то просьба направить обращение на рассмотрение в другой (-ую, -ие) ОМСУ ОГВ субъекта РФ и ДЛ соответствии с их компетенцией.

5) Рассмотреть данное обращение и дать ответ по электронной почте, указанный в преамбуле обращения, 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".

Если у Вас остались вопросы, то можете созвониться или списаться со мной по контактным данным (mikhael@workout.su, +7 985 194 51 28), либо с координатором проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антоном Кучумовым, либо с Куратором программы в Вашем городе. За дополнительной информацией обращайтесь ко мне по почте или номеру мобильного телефона

(Viber, WhatsApp, Telegram), либо Куратору программы в своём городе, либо непосредственно к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антону Кучумову (anton@workout.su).
Тел.: 8 905 528 1515

«19» сентября 2020 г.

С уважением,
Куратор программы
по Российской Федерации
Калдоркин Михаил Сергеевич

