



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

К. Маркса ул., д. 122, г. Красноярск, 660021  
Телефон: (391) 211-93-10  
Факс: (391) 221-28-26  
mon@krao.ru  
http://www.krao.ru  
ОКОГУ 23280, ОКПО 79861099  
ОГРН 1082468041611  
ИНН/КПП 2460210378/246001001

23 ОКТ 2020

№ 25-15070

Руководителям муниципальных  
органов управления  
образованием

На № \_\_\_\_\_

**Об образовательно-тренировочной  
программе**

Уважаемые руководители!

В министерство образования Красноярского края (далее – министерство образования) поступила информация о реализации бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA (100-дневный воркаут)» (далее – Программа) в режиме онлайн, которая направлена на укрепление здоровья, мотивацию к здоровому образу жизни.

По данным организаторов проекта участие в Программе может принять каждый желающий. Подробная информация по тел. 8-905-528-15-15, Кучумов Антон Дмитриевич, электронная почта: [anton@workout.su](mailto:anton@workout.su).

Приложение: на 11 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра

Н.В. Анохина



**Кому:**

1. **Главе Республики Адыгея:** Кумпилову Мурату Каральбиевичу,
2. **Главе Республики Алтай:** Хороходин Олег Леонидович,
3. **Главе Республики Башкортостан:** Хабирову Радию Фаритовичу,
4. **Главе Республики Бурятия:** Цыденову Алексею Самбуевичу,
5. **Главе Республики Дагестан:** Васильеву Владимиру Абдуалиевичу,
6. **Главе Республики Ингушетия:** Калиматову Махмуд-Али Макшариповичу,
7. **Главе Кабардино-Балкарской Республики:** Кокову Казбеку Валерьевичу,
8. **Главе Республики Калмыкия:** Бату Сергеевич Хасиков,
9. **Главе Карачаево-Черкесской Республики:** Темрезову Рашиду Бориспиевичу,
10. **Главе Республики Карелия:** Парфенчикову Артуру Олеговичу,
11. **Главе Республики Коми:** Уйба Владимиру Викторовичу,
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 Зелымхановичу,
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:** Коновалову Валентину Олеговичу,
21. **Главе Чеченской Республики:** Кадырову Рамзану Ахматовичу,
22. **Главе Чувашской Республики:** Николаеву Олегу Алексеевичу,
23. **Губернатору Алтайского края:** Томенко Виктору Петровичу,
24. **Губернатору Забайкальского края:** Осипову Александру Михайловичу,
25. **Губернатору Камчатского края:** Солодову Владимиру Викторовичу,
26. **Главе администрации (губернатору) Краснодарского края:** Кондратьеву Вениамину Ивановичу,
27. **Губернатору Красноярского края:** Усс Александру Викторовичу,
28. **Губернатору Пермского края:** Махонину Дмитрию Николаевичу,
29. **Губернатору Приморского края:** Кожемяко Олегу Николаевичу,
30. **Губернатору Ставропольского края:**

- Владимирову Владимиру Владимировичу,
31. **Губернатору Хабаровского края:**  
Дягтерёву Михаилу Владимировичу,
  32. **Губернатору Амурской области:**  
Орлову Василию Александровичу,
  33. **Губернатору Архангельской области:**  
Цыбульскому Александру Михайловичу,
  34. **Губернатору Астраханской области:**  
Бабушкину Игорю Юрьевичу,
  35. **Губернатор Белгородской области:**  
Буцаеву Денису Петровичу,
  36. **Губернатор Брянской области:** Богомаз  
Александру Васильевичу,
  37. **Губернатору Владимирской области:**  
Сипягину Владимиру Владимировичу,
  38. **Губернатору Волгоградской области:**  
Бочарову Андрею Ивановичу,
  39. **Губернатору Вологодской области:**  
Кувшинникову Олегу Александровичу,
  40. **Губернатору Воронежской области:**  
Гусеву Александру Викторовичу,
  41. **Губернатору Ивановской области:**  
Воскресенскому Станиславу Сергеевичу,
  42. **Губернатору Иркутской области:**  
Кобзеву Игорю Ивановичу,
  43. **Губернатору Калининградской области:** Алиханову Антону Андреевичу,
  44. **Губернатору Калужской области:**  
Шапша Владиславу Валерьевичу,
  45. **Губернатору Кемеровской области:**  
Цивилёву Сергею Евгеньевичу,
  46. **Губернатору Кировской области:**  
Васильеву Игорю Владимировичу,
  47. **Губернатору Костромской области:**

- Ситникову Сергею Константиновичу,
48. **Губернатору Курганской области:**  
Шумкову Вадиму Михайловичу,
49. **Губернатору Курской области:**  
Старовойт Роману Владимировичу,
50. **Губернатору Ленинградской области:**  
Дрозденко Александру Юрьевичу,
51. **Главе администрации Липецкой области:** Артамонову Игорю Георгиевичу,
52. **Губернатору Магаданской области:**  
Носову Сергею Константиновичу,
53. **Губернатору Мурманской области:**  
Чибису Андрею Владимировичу,
54. **Губернатору Нижегородской области:**  
Никитину Глебу Сергеевичу,
55. **Губернатору Новгородской области:**  
Никитину Андрею Сергеевичу,
56. **Губернатору Новосибирской области:**  
Травникову Андрею Александровичу,
57. **Губернатору Омской области:** Буркову Александру Леонидовичу,
58. **Губернатору Оренбургской области:**  
Паслеру Денису Владимировичу,
59. **Губернатору Орловской области:**  
Клычкову Андрею Евгеньевичу,
60. **Губернатору Пензенской области:**  
Белозерцеву Ивану Александровичу,
61. **Губернатору Псковской области:**  
Ведерникову Михаилу Юрьевичу,
62. **Губернатору Ростовской области:**  
Голубеву Василию Юрьевичу,
63. **Губернатору Рязанской области:**  
Любимову Николаю Викторовичу,
64. **Губернатору Самарской области:**

- Азарову Дмитрию Игоревичу,
65. **Губернатору Саратовской области:**  
Радаеву Валерию Васильевичу,
66. **Губернатору Сахалинской области:**  
Лимаренко Валерию Игоревичу,
67. **Губернатору Свердловской области:**  
Куйвашеву Евгению Владимировичу,
68. **Губернатору Смоленской области:**  
Островскому Алексею Владимировичу,
69. **Главе администрации Тамбовской области:** Никитину Александру Валерьевичу,
70. **Губернатору Тверской области:** Руденя Игорю Михайловичу,
71. **Губернатору Томской области:**  
Жвачкину Сергею Анатольевичу,
72. **Губернатору Тульской области:**  
Дюмину Алексею Геннадьевичу,
73. **Губернатору Тюменской области:**  
Моору Александру Викторовичу,
74. **Губернатору Ульяновской области:**  
Морозову Сергею Ивановичу,
75. **Губернатору Челябинской области:**  
Текслеру Алексею Леонидовичу,
76. **Губернатору Ярославской области:**  
Мионову Дмитрию Юрьевичу,
77. **Губернатору Санкт-Петербурга:**  
Беглову Александру Дмитриевичу,
78. **Губернатору Севастополя:** Развожаеву Михаилу Владимировичу,
79. **Губернатору Еврейской автономной области:** Гольдштейну Ростиславу Эрнстовичу,
80. **Губернатору Ненецкого автономного округа:** Бездушному Юрию Васильевичу,

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](http://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.su/statistics/cities>. Внимание! Рейтинг предоставлен для общей статистики по программе, а не привязан к конкретному запуску.

«Сотка» это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательная 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-образовательной (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), 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 «Образовательная-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-образовательной (дистанционной) 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 контактными данным (лучше сразу пишете тестовое письмо на электронную почту с запросом):

- Кучумов Антон Дмитриевич – [anton@workout.su](mailto:anton@workout.su) – +7 905 528 1515
- Калдоркин Михаил Сергеевич – [mikhael@workout.su](mailto: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 контактными данным ([mikhael@workout.su](mailto: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](mailto:anton@workout.su)).  
Тел.: 8 905 528 1515

«19» сентября 2020 г.

С уважением,  
Куратор программы  
по Российской Федерации  
Калдоркин Михаил Сергеевич

