

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую программу внеурочной деятельности «Шейпинг-ЮНИ»
Орловой Олеси Ростиславовны,
учителя физической культуры муниципального автономного
образовательного учреждения лицей «Морской технический»
имени вице-адмирала Г. Н. Холостякова муниципального образования
город Новороссийск

Программа курса внеурочной деятельности «Шейпинг ЮНИ» имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на один год обучения в объеме 102 часов и разработана с учетом возрастных особенностей обучающихся 10-11 классов.

Программа соответствует приоритетам образовательной политики Краснодарского края, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта и нормативно закрепленной в Законе Краснодарского края РФ «Об образовании».

Рабочая программа «Шейпинг ЮНИ» направлена на организацию воспитательно-развивающей среды в ходе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.

В ходе освоения данной программы у обучающихся совершенствуются навыки стимулирования познавательных процессов, укрепляется мышечный корсет путем динамической тренировки мышц, развиваются коммуникативные навыки, развиваются творческие способности личности, развивается чувство ритма, пластичности, появляется стремление к самостоятельной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Шейпинг ЮНИ» содержит следующие разделы: титульный лист, пояснительную записку, тематический план и содержание программного материала, условия реализации программы, контроль и оценка результатов освоения курса внеурочной деятельности.

В разделе «Формы и виды контроля» разработана система контроля овладениями теоретическими и практическими навыками. Предусмотрен базовый, средний и полный уровень освоения программы. Определены требования к материальному обеспечению программы и к предполагаемым результатам освоения программы.

Достоинством программы является широкий набор видов деятельности, направленных на развитие здоровьесформирующих и здоровьесберегающих качеств у обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности «Шейпинг ЮНИ» рекомендована для использования в своей работе учителям физической культуры.

02 октября 2023 г.

Главный специалист МКУ ЦРО

С. Седов -

О.А. Седова

Подпись главного специалиста удостоверяю

Директор МКУ ЦРО



Е.Л. Тимченко

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципального образования город Новороссийск

Лицей «МТ»



УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ лицей "МТ"

Марковой И.П.

Приказ № 95-Од

от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивно-оздоровительной направленности

по курсу «Шейпинг-Юни»

Срок реализации 4 года

Возраст обучающихся 7-11 лет

Учителя : Серебренникова Н.Ю. и Орлова О.Р.

Новороссийск 2023

I. Пояснительная записка.

Шейпинг- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию шейпинг- ухоженности внешности.

Шейпинг-Юни программа для детей и подростков, построенная с учётом физиологических особенностей растущего организма.

Цель программы направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма. Концепция « Детского шейпинга» строится на решении следующих задач:

- приобщение ребёнка к занятиям физическими упражнениями;
- создание мышечного корсета путём динамической тренировки мышц;
- формирование правильного стереотипа осанки;
- улучшения психоэмоционального состояния;
- развитие гибкости;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластиности.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики. Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Краснодарского края, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта и нормативно закрепленной в Законе Краснодарского края РФ «Об образовании». Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- Организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.
- Создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в спортивной деятельности.
- Создание информационной среды различными средствами (беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т.д.).

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, и способствует:

- стимулированию познавательных процессов;
- развитию коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- создание мышечного корсета путем динамической тренировки мышц;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластиности.

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление :

- об основных терминах, связанных с шейпингом;
- о значении шейпинга для их здоровья;
-

знатъ:

- правила проведения разминки
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

уметь:

- самостоятельно проводить занятия
- владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, обручем, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской.

II. Содержание программы

Теоретические сведения

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях шейпингом, предупреждение травматизма, техника безопасности при использовании спортивного инвентаря.
2. Сведения о строении и функциях организма. Закладывание. Значение разминки.
3. Восстановим естественный тип дыхания (диафрагмальное, грудное, акцентированное)
4. Основы АТ – значение, цель, методы.
5. Самоконтроль за самочувствием, Измерение пульса. Фазы утомления, определение нагрузки.
6. Самомассаж лица, рук, ног. Точечный массаж – особенности и целительные свойства.
7. Распорядок дня, двигательный питьевой, режим питания – здоровый образ жизни.

Разделы подготовки:

Дыхательная гимнастика

1. Брюшное дыхание (диафрагмальное)
2. Грудное дыхание.
3. Глубокое дыхание.
4. Ритмичное дыхание.
5. Акцентированный вдох.
6. Облегченное дыхание.
7. Задержка дыхания.
8. Успокаивающее дыхание.
9. Дыхание, улучшающее кровообращение мозга.
10. Дыхание, улучшающее терморегуляцию.
11. Тонизирующее дыхание.

Аутогенная тренировка

1. Упражнение на расслабление.
2. Ощущение тепла.
3. Упорядочение дыхания.
4. Нормализация работы сердца.
5. Упражнения цели.

Упражнение на осанку

1. Упражнение для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки.
2. Упражнение у вертикальной плоскости.
3. Упражнение с предметами (обруч, палка, скакалка)
4. Упражнения с предметом на голове.

Упражнение на пластику движения

1. Формирование правильной, красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменения скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.
2. Пластика движения ног (полуприсед, полупальцы).
3. Пластика движения рук (веер, барабанные пальчики)

4. Пластика движения туловища (повороты, наклоны).

Упражнения с предметами

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук с отягощением (гантеля)
2. Упражнения для укрепления мышц ног, развитие силы (приседания с отягощением)
3. Упражнение с обручем (вращение)
4. Упражнения с гимнастическими палками
5. Упражнения с гимнастической скакалкой.
6. Упражнения с мячами
7. Работа на степ досках.
8. Упражнения на фитбол мячах

Шейпинг

1. Простейшие элементы акробатики (перекаты, кувырки, стойки на лопатках)
2. Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки скакки, подскоки, беговые движения).
3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (лента, подушка, стул, скакалка, полотенце).
4. Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
5. Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.
6. Танцевальные движения – выпады, махи, повороты, подскоки.

III. Планируемые результаты реализации программы.

Показательные выступления на внутришкольных, городских и краевых спортивных соревнованиях в качестве групп черлидинга. Приобретение занимающимися навыка к самостоятельным занятиям и умение детей контролировать свое психо - эмоциональное состояние.

IV. Тематический план программы.

№	Наименование тем Разделы программы	Всего часов	количество часов		
			102 ч	аудиторные	внеаудиторные
1.	Теоретические сведения	12ч			
	-Правила поведения и требования безопасности на занятия	2ч			
	-Сведения о строении и функциях организма	2ч			
	-Сведения о типах дыхания, особенностях	2ч			
	-Основы АТ - значение, цель, приёмы	2ч			
	- Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса	2ч			
	- Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный	2ч			
2.	Дыхательная гимнастика	12ч			
	- Грудное дыхание	2ч			
	- Глубокое дыхание	2ч			
	- Ритмичное дыхание	2ч			
	-Акцентированное дыхание	2ч			

	- Облегчённое дыхание		2ч	
	-Успокаивающее дыхание		2ч	
3.	Аутогенная тренировка	6 ч.		
	-Упражнения на расслабление		В процессе занятий	
	- Ощущение тепла		1ч	
	- Упорядочение дыхания		1ч	
	- Нормализация работы сердца		2ч	
	- Упражнение цели		2ч	
4.	Упражнения на осанку	12ч.		
	- Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках		В процессе занятий	
	- Упражнения у вертикальной плоскости		4ч.	
	- Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)		4ч.	
	- Упражнения с предметами на голове		4ч.	
5.	Упражнения на пластику движений	16ч.		
	- Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.		4ч	
	- Пластика движений рук		4ч	
	- Пластика движений ног		4ч	
	- Пластика движений туловища		4ч	
6.	Упражнения с предметами	26ч.		
	- Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания с отягощением		2ч	
	- Упражнения с обручем - вращение на пояссе, бедрах, руках		1ч	
	-Прыжки через скакалку- развитие выносливости		4ч	
	-упражнения с гимнастическими мячами		4ч	
	-упражнения на фитбол мячах		4ч	
	- упражнения на степ досках		5ч	
	-упражнения с гимнастическими палками		4ч	
7.	Шейпинг	18ч.		
	-Акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, полушпагаты)		2ч	
	-Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения)		2ч	
	-Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (лента, подушка, стул, скакалка)		2ч	
	-Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины		1.5 ч, В процессе занятий	

	-Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов		1.5 ч, В процессе занятий	
	-Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты.		Зч	
8.	Тестирование			4 ч
9.	Соревнования внутришкольные, городские, краевые.			По календарю соревнований

V. Формы и виды контроля.

Тестирование:

Метание набивного мяча: Испытуемый становится перед линией броска, ноги врозь, держа набивной мяч двумя руками перед собой. Прогнувшись он поднимает над головой мяч и разгибаясь, мощным движением туловища и рук посыпает мяч вверх вперед под оптимальным углом. Каждый испытуемый выполняет по 3 броска. Оценивается самый дальний бросок с точностью до 10 см.

класс	Очки \ результаты(м)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	3.70	3.90	4.00	4.20	4.40	4.60	4.90	5.10	5.30	5.50	5.60	5.90
2	4.50	4.70	4.90	5.00	5.40	5.60	5.70	5.90	6.10	6.30	6.50	6.80
3	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.870	7.00	7.20	7.40
4	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00	7.20	7.60	7.80	8.00	8.10

Прыжок в длину с места: Испытуемый становится на край ямы с песком, толкается двумя ногами в сочетании с махом руками. Результат является кратчайшее расстояние между местом отталкивания и ближайшей точкой касания песка любой частью тела.

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	131	133	137	145	149	153	157	161	165	169	173	177
2	145	149	153	156	160	164	168	172	176	180	184	188
3	153	157	161	168	173	178	183	188	191	196	200	205
4	157	161	165	169	174	179	184	191	196	200	203	206

Бег на 50м: Испытуемый становится к линии старта и по сигналу начинает бег по дистанции. Испытуемый пробегает дистанцию дважды с 10-минутным перерывом. Результат оценивается да 0.01 сек. при электронном хронометраже и до 0.1 сек при ручном хронометраже.

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	10.3	10.1	9.8	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1
2	9.6	9.5	9.3	9.2	9.0	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.0	7.9
3	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.0	7.9	7.7
4	9.1	9.0	8.8	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6

Наклон вперед из положения сидя на полу: Испытуемый садиться на пол , так чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняет 3 наклона вперед, на четвертом наклоне и фиксируется цифра мерной линии , которой коснулись пальцы.

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
2	1	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10
3	1	2.0	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10	11
4	2	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10	11	12

Соревнования:

- подготовка команды лицея к внутришкольным, городским и краевым соревнования.
- подготовка группы черлидинга.

VI. Методические рекомендации.

Реализация данной программы позволит, не только приобщить детей к миру прекрасного, но и укрепить физически. Участие детей в спортивной деятельности являются мощным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей младшего школьного возраста. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 1-4 классов, так как здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть навыками программы «Шейпинг-ЮНИ». Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

VII. Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
1.	Технические средства обучения	
	<ul style="list-style-type: none"> • Фитбол мячи • Степдоски • Гимнастические палки • Гимнастические скакалки • Гимнастические мячи • Гимнастические обручи • Набивные мячи • Танцевальные помпоны • Коврики гимнастические • Гимнастические скамейки 	20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 шт. 20 пар 20 шт. 6 шт.

2.	Экранно-звуковые пособия • Диски по шейпингу • Диски музыкального сопровождения • Видео диски по шейпингу	10шт. 15 шт. 10шт.
3.	Оборудование кабинета • Видеоаппаратура • Компьютер • Магнитофон • Видеокамера	1 шт. 1шт. 1шт. 1 шт.

VIII. Список литературы

1. Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
2. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры»Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,1998г.
4. Развитие координационных способностей у школьников. Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации

231500022842

Регистрационный номер № 9842/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Орлова Олеся Ростиславовна

(фамилия, имя, отчество)

с «...19...» ... апреля ... 2023 г. по «...28...» ... апреля ... 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «**Использование современных образовательных технологий в**
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

учебном процессе»

72 часа

в объеме:
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Интерактивные технологии в образовании	17 часов	зачтено
Построение профессионально-образовательного маршрута личностного роста	18 часов	зачтено
Обеспечение информационной безопасности обучающихся в сети интернет	16 часов	зачтено
ТРИЗ-технологии в образовании	21 час	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организаций, учреждений)

Итоговая работа на тему:



Город .. Краснодар ..

Н.О.Ректор

М.П.

Секретарь

Головко

Л.Н. Терновая

Е.Н. Головко

Дата выдачи .. 28 апреля 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации

231201011171

Регистрационный номер №

4862/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Орлова Олеся Ростиславовна

с « 01 » марта 2022 г. по « 12 » марта 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме

«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

работе учителя»

в объеме 36 часов
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	22 часа	зачтено
Итоговая аттестация	1 час	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Город Краснодар

Ректор

Секретарь

Т.А. Гайдук

Л.Л. Вадбольская

Дата выдачи 14 марта 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УДОСТОВЕРЕНИЕ о повышении квалификации

231201277052

Документ о квалификации

Регистрационный номер ПК-624/22

Город Краснодар

Дата выдачи 8 октября 2022 года

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Орлова

(фамилия, имя, отчество)

Слеся Ростиславовна

с 12 сентября 2022 г. по 8 октября 2022 г.

прошел(а) обучение в (на) _____
(наименование)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:
«Организация спортивно-массовой работы

(направление проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
в школьном спортивном клубе»

в объеме 148 часов

(количество часов)



Ректор

Остапенко

Секретарь

М.Н.



БАЛ
СПОРТСМЕНОВ
НОВОРОССИЙСКА



УПРАВЛЕНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ
ОРЛОВА
ОЛЕСЯ РОСТИСЛАВОВНА
ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ
«МАССОВЫЙ СПОРТ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД НОВОРОССИЙСК
ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА
2022 ГОДА

Начальник управления
по физической культуре
и спорту

П.В. Корнеев

г. Новороссийск
03 марта 2023 г.



ГРАМОТА

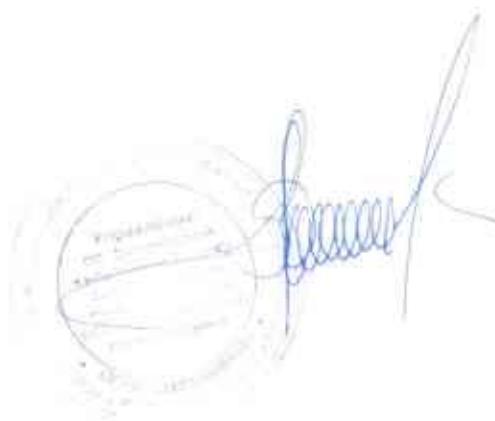
НАГРАЖДАЕТСЯ

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МАОУ ЛИЦЕЯ «МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ»
ОРЛОВА
ОЛЕСЯ РОСТИСЛАВОВНА

ЗА АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ,
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ВКЛАД В РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Начальник управления
по физической культуре и спорту
муниципального образования
город Новороссийск

П.В. Корнеев



2022 год



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Орлова О.Р.,

подготовившая команду

МАОУ лицея «Морской Технический»,

занявшую 1 место

в муниципальном этапе фестиваля ГТО в III ступени.

Начальник управления образования
МО г. Новороссийск



A handwritten signature in black ink is placed over the seal. The signature reads "Середа Е.И." followed by a stylized surname.

Е.И. Середа

2022 г.
г. Новороссийск

ГРАМОТА

ЗА УСПЕХИ В СПОРТЕ



НАГРАЖДАЕТСЯ

Орлова Олеся
МТЛ

за 3 место
на соревнованиях
«Кубок
Управления образования
по скалолазанию на
искусственном рельефе»

(3-й этап, учителя)

Начальник
Управления образования



Е. И. Середа

Новороссийск
2019 год