

ФОРМА № 4 к разделу 4 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников ОО Краснодарского края, аттестуемых в целях установления высшей квалификационной категории по должности «учитель»

«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»

Фамилия, имя, отчество аттестуемого Портнов Антон Михайлович

Место работы МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20 муниципального образования город Армавир, учитель, физическая культура.

1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)

Период работы	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии
2024-2025 учебный год	Методическая разработка	Автор	«Основы методики применения разминок на занятиях по физической культуре для профилактики простудных заболеваний»	Муниципальный, МКУ ЦРО и ОК, директор центра О.В. Мартынова, 24.12.2024 № 01-08/1725

2. Результаты повышения квалификации по профилю (направлению) деятельности педагогического работника (п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), получения послевузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводившей обучение	Тема (направление повышения квалификации, переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации. переподготовки
07.10.2024 – 22.10.2024г.	Центр дополнительного профессионального образования «Эксперт»	Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе.	72	Удостоверение 7849 00492634 № 85068 от 22.11.2024г.

5. Награды за успехи в профессиональной деятельности, наличие ученой степени, звания (п. 4.4)

Наименование награды, звания, ученой степени	Уровень	Дата получения, реквизиты подтверждающего документа
Грамота за проведение муниципального семинара для заместителей директоров по воспитательной работе и учителей физической культуры, а так же распространение опыта по теме: «Школа, содействующая здоровью детей»	муниципальный	2021г, Приказ УО №934 от 30 декабря 2021 г

Дата заполнения: 03.04.2025г

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Руководитель ОО

Ответственный за аттестацию

Аттестуемый педагогический работник



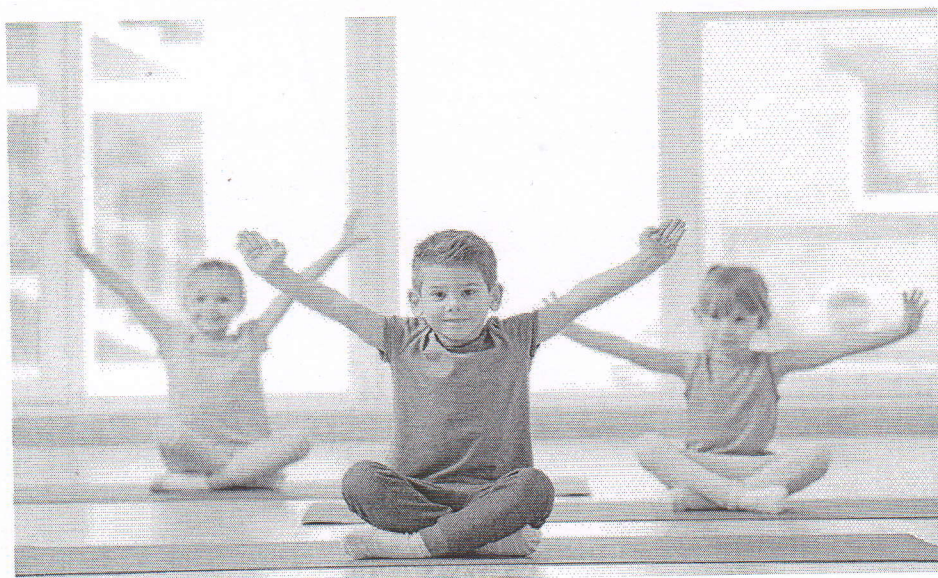
Л.Е.Дмитренко

О.Б.Усатова

А.М.Портнов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗМИНОК ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Составитель: А.М. Портнов



Армавир 2025 год

Рецензент: директор МКУ ЦРО и ОК муниципального образования город Армавир
Мартынова О.В.

Автор: Портнов Антон Михайлович, учитель физической культуры МАОУ-СОШ №20
г. Армавир

В методическом пособии представлены педагогические рекомендации по организации и методике проведения разминок для профилактики простудных заболеваний на занятиях по физической культуре с разными категориями учащихся.

Предназначена для учителей физкультуры, родителей и учащихся.



Содержание

Пояснительная записка.....	стр.4
Введение.....	стр.5
Упражнения для разминки	стр.6
Комплекс упражнений после перенесенной коронавирусной инфекции..	стр.9
Дыхательная гимнастика для восстановления легких после COVID-19.....	стр. 14
Заключение.....	стр.16
Литература.....	стр.17



Пояснительная записка

Современная медицина имеет разнообразные средства для предупреждения и лечения простудных заболеваний. Но иногда вера в чудодейственную силу лекарства становится помехой на пути сохранения здоровья. В лучшем случае от простуды можно избавиться на время – до следующей простуды. Единственный способ избавиться от нее раз и навсегда – физкультура, спорт и регулярное закаливание организма. Очень важно систематическое выполнение закаливающих процедур и физических упражнений. Именно их периодичность снижает число простудных заболеваний в 5-6 раз.

Данная разработка познакомит вас с различными видами разминок с комплексами упражнений для профилактики бронхо- легочных заболеваний а так же с упражнениями направленными на устранение последствий коронавирусной инфекции. Разработанный материал будет полезен учителям школы, педагогам дополнительного образования, а также родителям и детям которые столкнулись с коронавирусной инфекцией.

Практически любая физическая активность в той или иной мере снижает риск заболеваний дыхательных путей. Впрочем, если оценивать наиболее привычные и доступные виды спорта и направления физкультуры, то большой вклад в профилактику простудных заболеваний вносят следующие виды деятельности:

1. утренняя гимнастика;
2. специальная лечебная гимнастика;
3. дыхательные упражнения.

Данные виды деятельности позволяют в кратчайший срок восстановить свои силы и здоровье.



Введение

Значение разминки на уроках физкультуры.

Разминка, виды, значение, упражнения для разминки, заминка

Чтобы получить максимальную пользу от занятий спортом, необходимо соблюдать все правила проведения занятий. Только тогда вы сможете получить желаемый результата без вреда для своего организма. Одним из таких правил, имеющих особое значение, является выполнение разминки перед началом тренировки. Независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь, разминка всегда должна быть неотъемлемой частью ваших занятий. Выполняя специальный комплекс упражнений, вы сможете уберечься от травм и в кратчайшие сроки прийти к намеченной цели

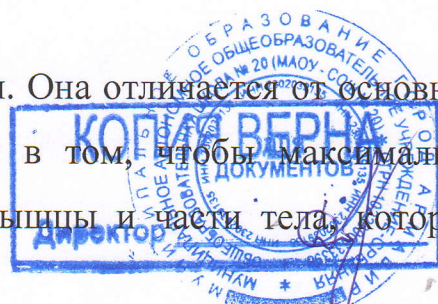
Что такое разминка

Разминка представляет собой комплекс несложных упражнений, который включает базовые спортивные элементы. Она выполняется перед основной тренировкой и служит для разогрева мышц и их подготовки к предстоящим нагрузкам. Длительность разминки составляет около 10 минут, в зависимости от специфики намеченной тренировки. Чтобы выполнить разминку вам не понадобятся специальные навыки и подготовка, все упражнения, из которых она состоит, должны быть максимально простыми и понятными.

Виды разминки

Самая распространённая разминка – это общая . Она неизменна, независимо от предстоящей нагрузки и вида спорта, которым вы занимаетесь. Суть общей разминки в том, чтобы подготовить мышцы, суставы и нервную систему к началу занятия. Под воздействием общей разминки повышается интенсивность работы сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и двигательной систем, а также улучшается терморегуляция.

Следующий вид разминки – это специальная. Она отличается от основной набором упражнений. Особенность её состоит в том, чтобы максимально подготовить к работе и разогреть именно те мышцы и части тела, которые



будут интенсивно задействованы. Специальная тренировка также используется для профилактики бронхо-легочных заболеваний.

Ещё один вид разминки – это суставная. Уже по названию понятно, какую роль выполняет данная разминка. Чтобы правильно её провести, необходимо заранее продумать комплекс упражнений, которые задействуют максимальное количество суставов и помогут их разработать, эта разминка выполняется медленно и плавно и не предполагает существенных нагрузок на организм.

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся, к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Упражнения для разминки

Начальная школа.

Комплекс упражнений №1.

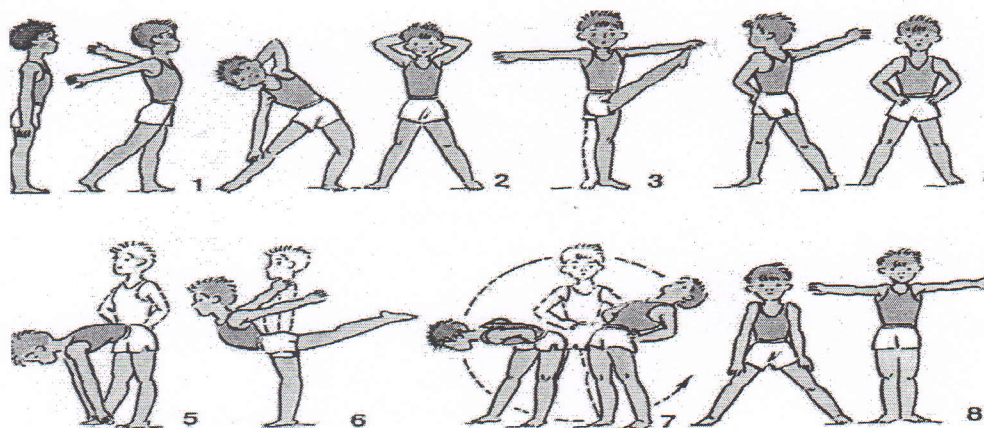
Комплекс упражнений утренней зарядки.

1. Потягивание (6-8 раз).
2. Наклоны вперед (6-8 раз).
3. Наклоны в стороны (6-8 раз).
4. Наклоны назад (6-8 раз).
5. Приседание (8-10 раз).
6. Подтягивание согнутых ног (6 раз).
7. Круги руками вперед и назад (6-8 раз).



8. Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

9. Ходьба на месте.



Комплекс упражнений №2.

Общеразвивающие упражнения на осанку.

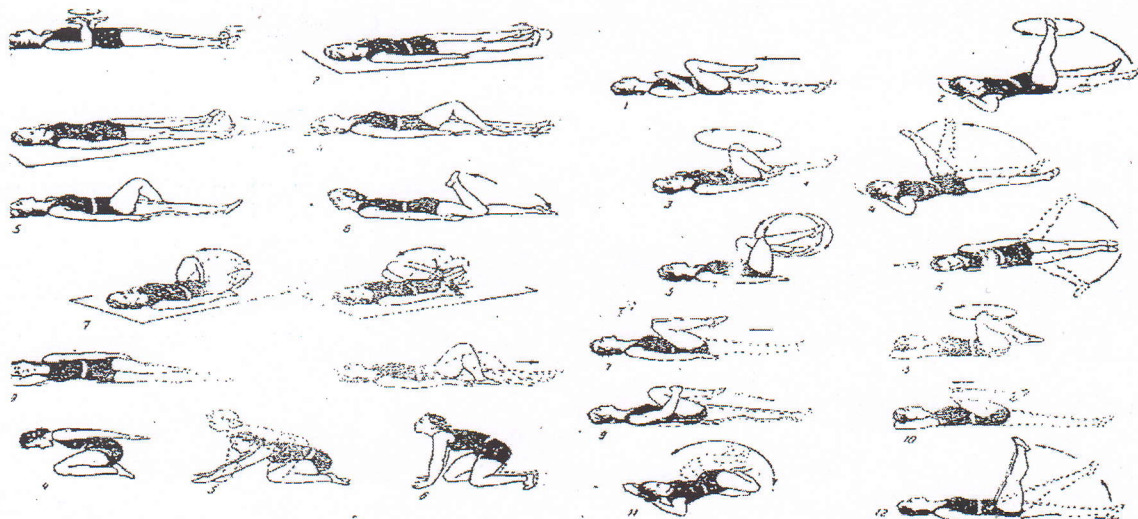
1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон вправо, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1 – приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 3.



Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)

1. Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
2. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
3. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
4. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
5. Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.



Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).

1. Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Поочередно менять положение рук.
2. Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.



3. Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Комплекс упражнений № 4.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола (8-10 раз).
2. То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади (8-10 раз).
3. Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа. (8-10 раз).
4. Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.
5. Из положения выпада смена ног прыжком (8-10 раз).
6. Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа (8-10 раз).

Комплекс упражнений после перенесенной коронавирусной инфекции

Целью данных упражнений является улучшение функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой систем, повышение работоспособности, повышение общей физической выносливости, восстановление подвижности грудной клетки, улучшение дренажной функции легких, улучшение мышечной силы в руках и в ногах, нормализация эмоционального фона.

Данная методика рекомендована для занятий в домашних условиях. Для быстрого восстановления после перенесенной инфекции.

Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Занятия проводятся от 4 до 7 раз в неделю, начиная с 10 минут и при хорошей переносимости нагрузки ежедневно увеличивая продолжительность занятия на 5 минут.

Максимальная продолжительность занятия 30 минут. Начинать с упражнений с первого по пятое, далее при хорошей переносимости добавлять



по 2 упражнения в день. Каждое упражнение в зависимости от индивидуальной переносимости повторять 3-7 раз.

Необходимый инвентарь: гимнастический коврик, стул, мяч, гимнастическая палка

Комплекс упражнений после перенесённой коронавирусной инфекции

Упражнение 1. Диафрагмальное дыхание

Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе подняться на носки, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, опираясь руками о спинку стула. На вдохе отвести ногу назад, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах, в руках мяч. На вдохе поднять мяч вверх, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 5. Звуковая гимнастика

Исходное положение: сидя на стуле. Руки ладонями вниз на коленях. Вдох через нос. На выдохе произнести звук Р. Выдох через рот. Выдох длинней вдоха в 2 раза. Затем так же на выдохе произнести звук М. Повторить по 2 раза каждый звук

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые. Круговые движения в плечевых суставах вперед, а затем в обратном направлении

Упражнение 7



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На вдохе - поворот туловища влево, на выдохе - вернуться в исходное положение, на вдохе поворот туловища вправо, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 8. Грудное дыхание

Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Грудная клетка на вдохе расширяется, живот остается неподвижным. Медленный выдох, грудная клетка движется вниз

Упражнение 9

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе - наклониться влево, на выдохе - вернуться в исходное положение, на вдохе - наклониться вправо, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 10

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти на плечевых суставах. Круговые движения в плечах вперед и назад

Упражнение 11

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - поднять руки вверх, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 12. Глубокое полное дыхание

Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, грудная клетка расширяется. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику, грудная клетка движется вниз

Упражнение 13

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - вытянуть руки перед собой, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 14

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - наклониться вперед, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 15. Диафрагмальное дыхание



Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику.

(комплекс упражнений подготовлен врачом ЛФК КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации»)

Использование дыхательных техник при ОРВИ и коронавирусной инфекции

Различные техники дыхания при ОРВИ

Контролируемое дыхание

Описанная ниже техника поможет вам расслабиться и контролировать свое дыхание:

- Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору.
- Положите одну руку на грудь, а другую на живот.
- Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании.
- Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот.
- В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.
- Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.

Дыхательная гимнастика для восстановления легких после COVID-19

Дыхательные упражнения стимулируют кровообращение, тренируют дыхательные мышцы, повышают эластичность легочной ткани, улучшают дренаж бронхов. Выполнять гимнастику нужно в чистом проветренном помещении. Начать с 30 секунд, постепенно довести до четверти часа. Следует избегать переутомления. При появлении головокружения – сделать паузу.



Подготовительные упражнения

1. В положении лёжа на спине сделать медленный вдох за 3–4 секунды, затем такой же медленный выдох – за 5–6 секунд.
2. Диафрагмальное дыхание, когда на вдохе «надувается» живот.
3. Медленно вдохнуть воздух, медленно выдохнуть через трубочку в стакан с водой, отдохнуть. Повторить 2–3 раза, постепенно довести до 10 раз.

Начальные упражнения

1. Сядьте на стул, прижмитесь спиной к спинке стула, опустите руки вниз. На вдохе плавно поднимите руки вперёд, а затем вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение.
2. То же упражнение, только руки поднимать вверх через стороны.
3. Встать, положить пальцы рук на плечи. На вдохе медленно развести руки в стороны. Выдыхая через рот, вернуться в исходное положение.

Основные упражнения

Хорошо себя зарекомендовала гимнастика Стрельниковой А. Н.

Самостоятельно освоить её сложно. Нужно, чтобы движения показал человек, владеющий методикой. Вместо этой дыхательной гимнастики может порекомендовать следующие упражнения.

1. Подняться на носки, встать на полную стопу.
2. Согнуть ногу в колене, приподняв ее вверх, опустить. Затем – вторую ногу.
3. Отвести ногу назад, вернуть на место. Так же со второй ногой.
4. Круговые движения плечами вперёд, затем назад.
5. Отвести правую руку назад, вернуться в исходное положение, затем – левую.
6. Поставить руки на пояс. Повернуть туловище вправо, потом – влево.
7. Наклониться вперёд на 20–30 градусов, выпрямиться.
8. Наклониться вправо, выпрямиться, затем – влево.

Данную разминку можно применять на уроках физкультуры со школьниками



Заключение

Так для чего же, собственно говоря, нужна разминка, и какое влияние она оказывает на наш организм. Физические упражнения стимулируют кровоснабжение легких, восстанавливают нормальную глубину и ритм дыхания, предупреждают негативные изменения в органах дыхания. Снижается риск бронхита или пневмонии, этих частых осложнений после простуды. Так же повышается тонус всех систем и органов, включая иммунную систему.

Организм начинает работать более слаженно, повышается его сопротивляемость вирусам и инфекциям.

В процессе разминки улучшается работа органов кровообращения, которые начинают интенсивно снабжать организм кислородом, что обеспечивает необходимую энергию и силы. Также повышается интенсивность обмена веществ, что приводит к расщеплению большего количества полезных элементов, интенсивно перерабатываемых организмом в процессе физической нагрузки. Это способствует повышению температуры тела, что и позволяет мышцам разогреться до нужного состояния.

Помимо этого после разминки улучшается эластичность связок и мышц, благодаря чему они способны выдерживать большую нагрузку и меньше подвержены растяжениям и другим травмам. После разминки усиливается возбудимость нервной системы, что улучшает скорость реакции, координацию движений, выносливость и восприятие. Кроме того, вопреки бытующему мнению, интенсивная разминка способна повысить выносливость организма и увеличить его стойкость к различным видам инфекции. Правильно выполняя разминку, вы не только не устанете и не истратите все силы, но и наберётесь новых, которые помогут улучшить результат ваших занятий.



Литература

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2022. - 118 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
4. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
5. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с .
Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.



**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
И ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА»**

352900, Краснодарский край, г. Армавир,

ул. Розы Люксембург, д. 146

E-mail: cro_37243@mail.ru

Тел.: (86137) 3-56-97

ОГРН 1162375057525

ИНН 2372019020, КПП 237201001

24.12.2024 № 01-08/1725

На № _____ от _____

РЕЦЕНЗИЯ

на учебно-методическую разработку по теме «Основы методики применения разминок на занятиях по физической культуре для профилактики простудных заболеваний» учителя физической культуры МАОУ - СОШ № 20
Портнова, Антона Михайловича

Учебно-методическая разработка по теме «Основы методики применения разминок на занятиях по физической культуре для профилактики простудных заболеваний», подготовленная учителем физической культуры МАОУ - СОШ № 20 Портновым Антоном Михайловичем, предназначена педагогам для использования в образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Педагог акцентирует внимание на том, что использование различных видов разминок с комплексами упражнений для профилактики бронхо-легочных заболеваний помогут устранить последствия коронавирусной инфекции.

Актуальность и педагогическая целесообразность данных рекомендаций заключается в эффективной методике построения уроков с физкультурной – оздоровительной направленностью.

Целью данных упражнений является улучшение функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой системы, повышение работоспособности, повышение общей физической выносливости, восстановление подвижности грудной клетки, улучшение дренажной функции легких, улучшение мышечной силы в руках и в ногах, нормализация эмоционального фона. Данные упражнения позволяют в кратчайший срок восстановить свои силы и здоровье.

Автор в рекомендациях сделал акцент на виды разминок - основная, специальная, суставная.

Методические материалы обладают практической значимостью. Предложенный комплекс лечебной гимнастики обучающиеся могут выполнять на уроках физической культуры, а также в домашних условиях.

Разработанный материал будет полезен учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, а также родителям и детям, которые столкнулись с коронавирусной инфекцией.

Директор Центра



О.В. Мартынова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью
«Международные Образовательные Проекты»
Центр дополнительного профессионального образования «Экстерн»

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

784900492634

Документ о квалификации

Регистрационный номер
85068

Город
Санкт-Петербург

Дата выдачи
22 ноября 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Портнов Антон Михайлович

с 07 ноября 2024 г. по 22 ноября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования «Экстерн»
Общества с ограниченной ответственностью
«Международные Образовательные Проекты»

по дополнительной профессиональной программе
«Современные подходы к методике преподавания
самбо при реализации ФГОС в школе»

в объеме 72 часа



Директор
Секретарь

Е.А. Знатнова
Л.Г. Ястребова



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

учитель физической культуры МАОУ СОШ №20

ПОРТНОВ
Антон Михайлович,

за проведение муниципального семинара для заместителей
директоров по воспитательной работе и учителей физической
культуры, а также распространение опыта по теме:
«Школа, содействующая здоровью детей»

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
город Армавир



Т.В.Мирчук

Приказ управления образования № 934 от 30 декабря 2021 года

Армавир, 2021 год