



Название программы- Здоровые решения - выбор педагога.

Обоснование актуальности. Индекс качества жизни, кроме таких факторов как материальное благополучие, семейная жизнь, стабильность и безопасность, гарантия рабочего места, включает в себя показатель качества здоровья. Наблюдение за состоянием здоровья педагогов в России никогда системно не проводилось и только количество больничных листов, оплаченных СФР, указывает на больший уровень заболеваемости педагогов, в том числе в городе Москве.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца. По данным исследований ВОЗ повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества. Поэтому, для ее решения необходим многосекторальный, междисциплинарный подход, ориентированный на отдельные группы населения.

Переход на удаленный формат работы, связанный с введением ограничений на фоне пандемии коронавируса в 2020 году, усугубил ситуацию с двигательной и физической активностью педагогов, что подтверждают результаты собственного исследования Московской городской организации Общероссийского Профсоюза образования (далее – МГО Общероссийского Профсоюза образования) («Здоровый образ жизни. Хочу? Могу? Делаю?»)(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfahOi3-86ccjnkS50vXfeQfeHfZRH10mxhPPtNF-E17tZyaA/viewanalytics>) в котором приняло участие более 2000 представителей целевой аудитории:

- более половины респондентов (57,4%) отметили, что им не хватает регулярных занятий физической активностью, для того чтобы считать свой образ жизни здоровым.
- 23,1% отметили, что во время пандемии стали тренироваться меньше, ещё 37,7% респондентов отметили сокращение собственной активности на свежем воздухе.

При этом среди ответов респондентов на открытый вопрос «Что может повысить Вашу мотивацию к ведению здорового образа жизни?» в числе самых популярных оказались ответы «спорт», «занятия спортом», «тренировки», «пример других», «пример коллег», «доступные цены в спортзалы» и «бесплатные абонементы в фитнес клубы».

Необходимо отметить, что 23,2% педагогов интересуются темой «Здоровьесберегающие технологии» в рамках совершенствования компетенций под руководством высококвалифицированных специалистов (Исследование МГО Общероссийского Профсоюза образования «Повышение квалификации педагогов» февраль 2021 г., 1056 респондентов (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfViVVU4NKA2GNWAPWaDVOLMgXLci_uk6B2Qy5jBThfGtoc2A/viewanalytics))

Среди причин низкой физической активности педагогов можно выделить несколько ключевых:

- высокая профессиональная загруженность;
- недостаток мотивации педагогов к занятию физической активностью;
- отсутствие системы знаний и умений, позволяющих безопасно на регулярной основе заниматься физической активностью;
- низкий уровень информированности о возможности участия в организованных формах физической активности бесплатно или на условиях софинансирования;
- отсутствие чётко выстроенной системы работы по данному направлению с педагогическими работниками.

Таким образом можно сделать вывод о том, что сложившаяся ситуация с низкой физической активностью педагогических работников негативно сказывается на их здоровье и является потенциально опасной. Приоритетными направлениями деятельности

Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации на 2020–2025 годы определены:

- реализация социально значимых проектов в интересах членов Профсоюза, в том числе в части продвижения ценностей физической культуры и здорового образа жизни;
- повышение мотивации членов Профсоюза к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

В рамках данной деятельности с целью устранения негативной ситуации с низкой двигательной активностью педагогов, обусловленной, в том числе, высокой загруженностью и профессиональными особенностями, МГО Общероссийского Профсоюза образования предлагает к реализации проект, направленный на вовлечение педагогов в различные формы физической активности «Здоровые решения – выбор педагога».

Несмотря на то, что ВОЗ определяет возрастную группу «взрослые люди» интервалом 18-64 лет в рамках данного проекта предполагается работа с педагогическими работниками от 18 до 55 лет. Это обусловлено тем, что педагоги в возрасте старше 55 лет охвачены проектом Мэра Москвы для москвичей старшего поколения «Московское долголетие».

Также, стоит отметить, что проект «Здоровые решения – выбор педагога» в 2021 году стал победителем конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества (номер заявки 21-2-020354), что подтвердило высокую значимость и актуальность данного проекта.

Цели и задачи. Цель реализации проекта: вовлечь педагогов в возрасте от 18 до 55 лет, ведущих малоподвижный образ жизни и не имеющих противопоказаний по здоровью, в регулярные занятия различными видами физической активности.

Задачи реализации проекта:

1. Акцентировать внимание целевой группы на значимости физической активности для укрепления здоровья.
2. Сформировать систему мотивации для целевой группы к занятиям физической активности.
3. Обучить целевую аудиторию алгоритмами подготовки к физической активности и технике выполнения ее различных видов.
4. Обеспечить доступ целевой группы к актуальной информации о системном участии в организованных формах физической активности бесплатно или на условиях софинансирования.
5. Разработать и реализовать систему мероприятий (в том числе по видам физической активности, организация которых не связана с конкретным временем и специализированными спортивными площадками) позволяющую поддерживать регулярную физическую активность каждого члена целевой аудитории.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- С 30.06.2021 г. по 31.12.2022 г.

Содержание проекта. В соответствии со Стратегией МГО Профсоюза был реализован проект «Здоровые решения – выбор педагога» (далее – Проект). В 2021 году Проект стал победителем Конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества по направлению «Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни». Данный Проект был разработан в период пандемии коронавируса и был направлен на создание возможностей для занятий физической активностью без обязательного посещения специализированных спортивных учреждений и площадок. В ходе разработки и реализации Проекта МГО Профсоюза провела социологические исследования по тематике запроса и готовности членов профсоюза заниматься видами физической активности, в которых приняли участие 2642 респондента. По результатам исследования были выявлены:

- объективные и личностные препятствия для занятий членами профсоюза видами физической активности;
- условия, при которых возрастет уровень мотивации членов профсоюза заниматься физической активностью;
- предпочтения членов профсоюза по видам и формату занятий физической активностью.

Для реализации Проекта были созданы специализированные разделы на сайте МГО Профсоюза и в социальных сетях. Публикуемые материалы Проекта несли информационный, мотивационный и просветительский характер. В общей сложности с данными материалами ознакомились более 50 тыс. человек.

Проект содержал в себе ряд массовых спортивных и оздоровительных мероприятий для членов профсоюза:

1. В профсоюзной школе профессионального роста молодых педагогов «Новый вектор» были проведены два спортивно-познавательного квеста и два турнира по волейболу, в которых приняли участие более 300 человек.

2. Были проведены два онлайн-чемпионата «Жить.Учить.Бежать», собравшие более 5 тыс. участников.

3. Был проведен спортивно-развлекательный Фестиваль «Знание – сила!», в котором приняло участие более 1100 человек.

4. Было проведено два конкурса спортивных мастер-классов, в ходе которого было создано более 150 видеоинструкций по занятиям различными видами физической активности.

5. В целях определения готовности к занятию видами физической активности было проведено тестирование состава тела на профессиональном оборудовании IBody для 200 человек.

Также был реализован ряд мер по совершенствованию существующих проектов МГО Профсоюза по здоровьесбережению. Для привлечения дополнительных участников проекта «Проффитнессчеллендж» была проведена акция «Фитнестический декабрь», суть которой заключалась в увеличении числа педагогов, посещающих фитнес-клубы, с возможностью приобретения абонементов с дотацией МГО Профсоюза. Была создана женская сборная МГО Профсоюза по футболу, занявшая второе место в своем дивизионе по результатам своего первого сезона. Мужская сборная Профком Юнайтед добилась четвертого места в первом окружном дивизионе Любительской футбольной лиги ВАО, показав наилучший результат за всю свою историю, начиная с 2014 года.

География, категории и количество участников. Город Москва, 50235 участников.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Основные материально-технические средства, приобретенные и созданные для реализации проекта и иные статьи расходов:

- создание и администрирование сайта онлайн-чемпионата «Жить.Учить.Бежать» <https://mgoprof.russiarunning.com/> (для более, чем 5 тыс. участников)

- приобретение слотов для победителей и призеров онлайн-чемпионата «Жить.Учить.Бежать» на полумарафоны «Моя столица» и др. (для более, чем 200 участников).

- оплата целевого спектакля для участников онлайн-чемпионата «Жить.Учить.Бежать» в МХАТ им. Горького (для более, чем 600 участников).

- аренда оборудования (включая ГТО) и персонала для проведения спортивно-развлекательного фестиваля «Знание-сила!», приобретение сувенирной продукции и спортивного питания для участников фестиваля (для более, чем 1100 участников).

- формирование призового фонда для победителей и призеров спортивных мероприятий Проекта, награждение фитнес-треккерами, активными аудиоколонками, беспроводными наушниками (для более, чем 200 участников).

- приобретение игровой формы (летней и зимней) фирмы NIKE для сборной МГО Общероссийского Профсоюза образования по футболу «Профком Юнайтед» (для 25 игроков сборной).

- выплата дотаций членам профсоюза на приобретение абонементов в фитнес-клубы (более 600 человек).

- организация фитнес-тестирования на оборудовании фирмы IBODY для более, чем 250 человек.

- аренда волейбольного манежа для проведения турниров в 2021 и 2022 годах в рамках Профсоюзной школы «Новый вектор» для более, чем 300 участников.

- баннеры, прессволлы, флаги, флайеры, сумки-шопперы, футболки, баффы, поясные сумки и иная рекламная и мерч-продукция.

Кадровое обеспечение реализации Проекта:

- команда сотрудников аппарата МГО Общероссийского Профсоюза образования;
- команда Столичной ассоциации молодых педагогов (профактив);
- команда амбассадоров Проекта (профактив).

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1. Задача: акцентировать внимание целевой группы на значимости физической активности для укрепления здоровья.

1.1. Формирование команды амбассадоров для создания и продвижение материалов о значимости физической активности, формирование медиа-плана их работы (социальные сети МГО Профсоюза). Сроки: 01.07.2021-15.10.2021 г.

1.2. Разработка и продвижение информационных материалов о значимости физической активности (официальные аккаунты МГО Профсоюза в социальных сетях, личные аккаунты амбассадоров в социальных сетях). Сроки: 01.07.2021-31.12.2021 г.

1.3. Создание специализированных разделов на сайте и в социальных сетях МГО Профсоюза. Сроки: 01.09.2021-01.10.2021 г.

1.4. Приглашение специалистов системы здравоохранения на селекторное совещание, проводимое онлайн на корпоративной платформе Zoom «Профсоюзный час» Сроки: 01.09.2021-30.06.2022 г.

2. Задача: сформировать систему мотивации для целевой группы к занятиям физической активности.

2.1. Запуск программы поощрения целевой аудитории проекта (Софинансирование абонементов в фитнес клубы, оплата участия представителей целевой аудитории в коммерческих соревнованиях). Сроки: 01.09.2021-31.12.2021 г.

2.2. Разработка плана графика и формирование призового фонда соревнований по различным видам физической активности. Сроки: 01.09.2021-31.12.2021 г.

2.3. Организация фитнес тестирования с целью получения отчета о готовности целевой аудитории к занятиям физической активностью. Сроки: 01.09.2021-31.12.2021 г.

3. Задача: обучить представителей целевой группы алгоритмам подготовки к физической активности и технике выполнения ее различных видов.

3.1. Разработка и публикация 30 видеонструкций для участия в программах, предусмотренных проектом. Сроки: 01.09.2021-30.06.2022 г.

3.2. Проведение 50 мастер-классов для определения уровня готовности педагогов к занятиям физической активностью. Сроки: 01.09.2021-30.06.2022 г.

4. Задача: обеспечить доступ целевой группы к актуальной информации о системном участии в организованных формах физической активности бесплатно или на условиях софинансирования.

4.1. Организация информационной кампании о возможностях участия в организованных формах физической активности бесплатно или на условиях софинансирования. Рассылка по корпоративной почте, создание рубрики на сайте и в официальных аккаунтах соцсетей МГО Профсоюза, селекторное совещание на платформе Zoom «Профсоюзный час». Сроки: 01.09.2021-31.12.2022 г.

4.2. Анализ охвата целевой аудитории, получающей актуальную информацию о возможностях доступного участия в организованных формах физической активности (изучение обратной связи). В случае недостижения целевого показателя в 7500 педагогов, доработка комплекса мероприятий по информированию. Сроки: 01.09.2021-31.12.2022 г.

5. Задача: разработать и реализовать систему мероприятий (в том числе по видам физической активности, организация которых не связана с конкретным временем и специализированными спортивными площадками), позволяющую поддерживать регулярную физическую активность педагогов.

5.1. Проведение спортивно-развлекательного фестиваля «Знание-сила!». Сроки: 01.01.2022-31.05.2022 г.

5.2. Проведение онлайн-чемпионата по видам физической активности «Жить.Учить.Бежать». Сроки: октябрь 2021 г. и октябрь 2022 г.

5.3. Реализация программы «Профсоюзный волейбол». Проведение городского турнира окружных волейбольных команд. Сроки: июль 2021 и июль 2022 года.

5.3. Разработка и реализация программы Проф-квест. Проведение серии из 2 спортивно-познавательных квестов для сформированных команд молодых педагогов Москвы. Сроки: 01.01.2022-01.10.2022

5.4. Реализация интерактивной программы “#ПроффитнесЧелендж”, включающей в себя цикл из 48 дистанционных тренировок. Сроки: 01.01.2022-31.12.2022 г.

5.5. Разработка и реализация программы игровых видов физической активности. Организация участия команды «Профком Юнайтед» в соревнованиях Любительской футбольной лиги Москвы. Сроки: 01.09.2022-31.12.2022 г.

Источники финансирования проекта:

Проект финансируется из следующих источников:

- собственные средства МГО Профсоюза;
- средства социальных партнеров;
- целевые средства Фонда Президентских грантов.

Основные результаты:

Основным качественным результатом реализации проекта стало появление новых возможностей для членов профсоюза заниматься видами физической активности. Были учтены предпочтения целевой аудитории по формату занятий и предложены: классические массовые соревнования, занятия дома, занятия на улице в составе виртуальных команд, занятия в фитнес-клубах и бассейнах. Мотивация к занятиям физической активностью разных групп целевой аудитории была подкреплена следующими факторами:

- возможность заниматься в домашних условиях;
- возможность достигать высоких результатов на классических соревнованиях;
- возможность сделать вклад в общую победу команды;
- возможность поделиться опытом с широкой аудиторией;
- возможность повлиять на дальнейшее развитие Проекта путем внесения соответствующих предложений;
- возможность получить скидку на оплату занятий видами физической активности или принять участие бесплатно, получить ценный приз за победные и призовые места в соревнованиях.

Основные количественные результаты реализации проекта:

- Количество педагогов, ознакомившиеся с тематическими материалами на официальном сайте и в социальных сетях МГО Профсоюза о значимости физической активности – 23527 чел.
- Количество педагогов, получивших поощрение за участие в программах физической активности – 1496 чел.
- Количество педагогов, получивших отчет о готовности к занятиям физической активности – 250 чел.
- Количество педагогов, ставших пользователями интерактивной платформы для мотивации физической активности – 5096 чел.
- Количество педагогов, регулярно принимающих участие в мероприятиях, позволяющее поддерживать регулярную физическую активность (в том числе по видам физической активности, организация которых не связана с конкретным временем и специализированными спортивными площадками) – 6872 чел.
- Количество педагогов, обученных алгоритмам подготовки к физической активности и технике выполнения ее различных видов – 2252 чел.
- Количество педагогов, вовлеченных в регулярное взаимодействие с командой амбассадоров – 508 чел.
- Количество педагогов, регулярно получающих информацию о возможностях участия в организованных бесплатно или на условиях софинансирования формах физической активности – 9948 чел.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

По итогам реализации проекта был отмечен возросший интерес к занятиям педагогами (членами профсоюза) видами физической активности. Также, был отмечен рост просмотров новостей о Проекте и оригинального спортивного контента на сайте МГО Профсоюза и в социальных сетях. Выросло число желающих принять участие в спортивных мероприятиях МГО Профсоюза и партнеров (Московская Федерация профсоюзов, Департамент образования и науки города Москвы и др.). Работа проектной команды с обратной связью, полученной от педагогов, позволила определить направления совершенствования составных элементов Проекта. Например, началась работа по расширению географии фитнес-клубов, абонементы в которые можно приобрести с дотацией МГО Профсоюза. Онлайн-чемпионат «Жить. Учить. Бежать» получил развитие расширением спектра доступных заданий для участников. В дополнение к мужской сборной по футболу была создана женская команда «Надежда МГО Профсоюза».

В апреле 2023 года стартовал онлайн чемпионат МГО Общероссийского Профсоюза образования «Весеннее пробуждение», целью которого является популяризация здорового образа жизни и привлечение к участию любителей бега.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

1. Раздел портала МГО Профсоюза, посвященный Проекту:
https://mgoprof.ru/?page_id=23424
2. Публикация в Учительской газете-Москва № 33 от 16 августа 2022:
<https://ug.ru/profsoyuznymi-dorogami/>

Стартовый ролик о Проекте:

<https://www.youtube.com/watch?v=VM-6FrwA7M4>

Ролик о спортивно-развлекательном фестивале «Знание-сила!» в 2022 году:

https://www.youtube.com/watch?v=Y9w_QSslwrA&list=PLhCaKcO8CgkPcOD6c_2I-pFWPe5wXakT&index=5

Видео почетного амбассадора МГО Профсоюза Ильи Владимировича Новокрещенова, на момент старта Проекта занимавшего должность заместителя руководителя Департамента образования и науки города Москвы:

<https://www.youtube.com/watch?v=9hzEbJDsGtk&t=4s>

Видео председателя Совета амбассадоров при МГО Профсоюза Константина Сергеевича Гужевкина, на момент старта Проекта занимавшего должность заместителя председателя Московской Федерации профсоюзов, заместителя председателя МГО Профсоюза:

<https://www.youtube.com/watch?v=Omk0e0c8tfw>

Видео почетного амбассадора МГО Профсоюза - директора ГБУ СШОР «Северный», двукратного олимпийского чемпиона по современному пятиборью - Анатолия Васильевича Старостина.

<https://www.youtube.com/watch?v=angjr9trqpc>

Видео амбассадора МГО Профсоюза – учителя физической культуры ГБОУ Школы № 2083 Антона Юрьевича Зуева, победителя конкурса «Педагоги года Москвы – 2018» в номинации «Педагог дополнительного образования»:

https://www.youtube.com/watch?v=RQBvmTINE_s&list=PLhCaKcO8CgkN6aKc0CamWc0ADv3XXB1Ps&index=9&t=22s

Видео об участии 64 членов МГО Профсоюза в полумарафоне «Моя столица». Слоты на участие были приобретены в рамках Проекта:

<https://www.youtube.com/watch?v=LDCZ13CPunw&list=PLhCaKcO8CgkN6aKc0CamWc0ADv3XXB1Ps&index=21>

Плейлист с 83 видеороликами, созданными членами профсоюза для конкурса спортивных мастер-классов в 2021 году:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLM6l1Cx9G5Sa-jrBf9I6k-KRIInFDLRR5>

Видеоролик победителя конкурса спортивных мастер-классов 2021 года Максима Елисеева из ГБОУ Школы «Глория»:

<https://www.youtube.com/watch?v=UfEm9BZFRtE&list=PLM6l1Cx9G5Sa-jrBf9I6k-KRIInFDLRR5&index=65&t=33s>

Плейлист с 62 видеороликами, созданными членами профсоюза для конкурса спортивных мастер-классов в 2022 году:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLM6l1Cx9G5SbjeFhmRU6s31ETLr6dCbli>

Видеоролик победителя конкурса спортивных мастер-классов 2022 года – коллектива ГКОУ СКОШИ № 30:

https://www.youtube.com/watch?v=6nS_yFxiBw&list=PLM6l1Cx9G5SbjeFhmRU6s31ETLr6dCbli&index=19&t=86s

Первое выступление специалиста системы здравоохранения на селекторном совещании, проводимом онлайн на корпоративной платформе Zoom «Профсоюзный час» 23.12.2021 (Хронометраж выступления в записи: с 36:38 по 1:05:14):

<https://www.youtube.com/watch?v=oLJmpglRsjs&list=PLhCaKcO8CgkN6EHLsdufx1PgLeXyh-Tar&index=13>

Второе выступление специалиста системы здравоохранения на селекторном совещании, проводимом онлайн на корпоративной платформе Zoom «Профсоюзный час» 24.02.2022 (Хронометраж выступления в записи: с 55:03 по 1:18:37):

<https://www.youtube.com/watch?v=CwkQtV5HFgQ&list=PLhCaKcO8CgkN6EHLsdufx1PgLeXyh-Tar&index=10>

Третье выступление специалиста системы здравоохранения на селекторном совещании, проводимом онлайн на корпоративной платформе Zoom «Профсоюзный час» 14.04.2022 (Хронометраж выступления в записи: с 1:19:00 по 1:39:24):

<https://www.youtube.com/watch?v=h10xFCso4-w&list=PLhCaKcO8CgkN6EHLsdufx1PgLeXyh-Tar&index=7>

Обзор матча команды «Профком Юнайтед» против команды «Атлант» 26.02.2022 в Чемпионате Любительской футбольной лиги города Москвы:

https://www.youtube.com/watch?v=hZQ2IFgIb_s&t=1s

Статья в газете «Мой профсоюз» о Проекте (№31 от 5 августа 2021)

<https://ug.ru/229523-2/>

3. Основные публикации на портале МГО Профсоюза, созданные в рамках реализации Проекта:

<https://mgoprof.ru/?p=23856>

<https://mgoprof.ru/?p=23847>

<https://mgoprof.ru/?p=23839>

<https://mgoprof.ru/?p=23836>

<https://mgoprof.ru/?p=23816>

<https://mgoprof.ru/?p=23822>

<https://mgoprof.ru/?p=23737>

<https://mgoprof.ru/?p=23679>

<https://mgoprof.ru/?p=23612>

<https://mgoprof.ru/?p=23606>

<https://mgoprof.ru/?p=23575>

<https://mgoprof.ru/?p=23546>

<https://mgoprof.ru/?p=23477>

<https://mgoprof.ru/?p=23372>

<https://mgoprof.ru/?p=23323>

<https://mgoprof.ru/?p=23288>

<https://mgoprof.ru/?p=23252>

<https://mgoprof.ru/?p=23231>

<https://mgoprof.ru/?p=23220>

<https://mgoprof.ru/?p=23206>

<https://mgoprof.ru/?p=23173>

<https://mgoprof.ru/?p=23151>

<https://mgoprof.ru/?p=23146>

<https://mgoprof.ru/?p=23131>

<https://mgoprof.ru/?p=23121>

<https://mgoprof.ru/?p=23096>

<https://mgoprof.ru/?p=23102>

<https://mgoprof.ru/?p=23080>

<https://mgoprof.ru/?p=23078>

<https://mgoprof.ru/?p=23060>

<https://mgoprof.ru/?p=22868>

<https://mgoprof.ru/?p=22787>

<https://mgoprof.ru/?p=22785>

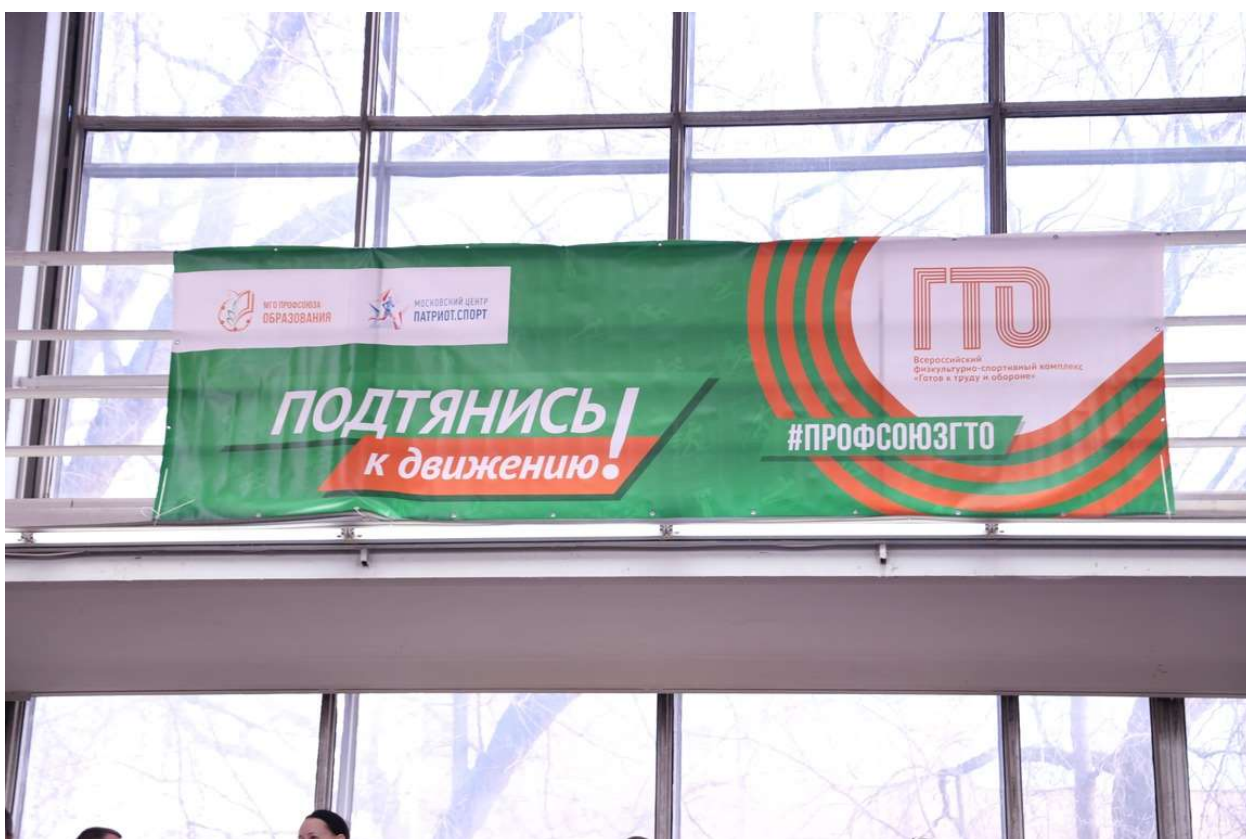
<https://mgoprof.ru/?p=22756>

<https://mgoprof.ru/?p=22667>

<https://mgoprof.ru/?p=22569>

<https://mgoprof.ru/?p=22544>

Приложение №1: Материалы









Призовые номинации

Тренируйтесь каждый день — зарабатывайте баллы-километры, станьте лучшим участником чемпионата и приведите свою команду к победе.


Правила начисления баллов +



Сильнейший участник
Победит участник, в женском и мужском зачётах, набравший наибольшую сумму баллов-километров за все тренировки.



Сильнейший в команде
Победит участник команды, в женском и мужском зачётах, набравший наибольшую сумму баллов-километров за все тренировки.



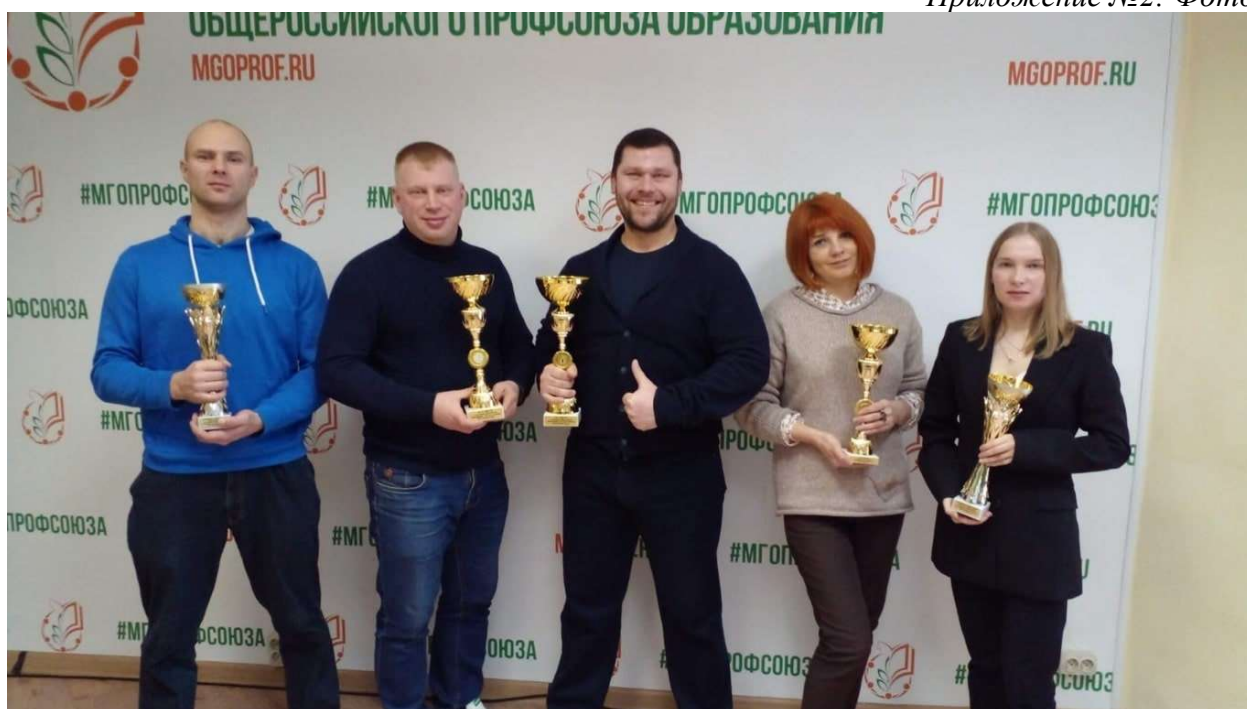
Самая спортивная команда
Победит команда, набравшая наибольшее количество баллов-километров. Результат команды — сумма индивидуальных результатов участников команды.

Награды для членов профсоюза





Приложение №2: Фото









21-2-020354 - План подготовки... 21-2-020354 - Аналитический... #ФИТНЕСЧЕЛЛЕНДЖ | Сезон 2... +

← → ↻ mgoiprof.ru/?p=23856

ИГРОВИЧЕС РЕНТА НОВОСТЕЙ СПОРТ

#ФИТНЕСЧЕЛЛЕНДЖ | Сезон 2 | Выпуск 4

МГО Профсоюз образования 16.12.2021 1 мин 80 2

#ФИТНЕСЧЕЛЛЕНДЖ | Сезон 2 | Выпуск 4

Осмотреть Подписаться

#ФИТНЕСЧЕЛЛЕНДЖ

4 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ТРХ

Посмотреть на YouTube

Проект проводится при поддержке, в том числе и финансовой, Фонда Президентских грантов

Просмотров: 80

Введите здесь текст для поиска

Windows 10 Taskbar icons: File Explorer, Edge, Mail, Calendar, Photos, Music, Settings, etc.

System tray: -6°C Легкий снег, 13:13, 16.01.2022



