Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени И.М. Еганова»
муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

391803, Рязанская область, г. Скопин, ул. К. Маркса, д.90 т. 2-01-49
E-mail: post@school2skopin.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №2 имени
И.М.Еганова»
Иванова Е.А /_____/
Приказ № 233 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности **«ГТО - путь к здоровью»**
5-е, 7-е, 10-е классы.

Учитель: Сорока Ольга Николаевна

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются

следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. У 1 классов – 35 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тематический план

		5 кл	6 кл	7 кл	10 кл	**Теория**	**Практика**	**Аудиторные занятия**	**Внеаудиторные занятия**
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	**1**	**4**		4	
2.	Бег на короткие дистанции	5	**5**	**5**	5		**20**		**20**
3.	Бег на длинные дистанции	-	-	5	5		20		20
	Смешанные передвижения	5	5	-	-				
4.	Прыжок в длину с разбега или Прыжок в длину с места	-	-	5	5		20		20
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	5	5	-	-				
5.	Метание мяча 150г	-	-	6	**6**		24		24
	Метание теннисного мяча в цель	6	6	-	-				
6.	Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине	2	2	2	**2**		8		8
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	**3**	**3**	**3**		**12**		**12**
8.	Лыжные гонки 1 км (мин,с)	6	**6**	**6**	**6**		**24**		**24**
9.	**Контрольные испытания**	1	**1**	**1**	**1**		**4**		**4**
	Итого часов:	**34**	**34**	**34**	**34**				

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень 6-8 лет

2 ступень-9-10 лет

3 ступень-11-12лет

4 ступень-13-15 лет

Всего тестов 9, необходимо для зачета сдать 6-7 (1 ступень), 7-8 (2,3 ступени) обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции (смешанные передвижения), подтягивание на высокой и низкой перекладине, наклон вперед на гимнастической скамье.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м., дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища

от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 1-2 км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.

Учебно-тематическое планирование

5 и 7 класс

№	Темы занятий	Кол-во Часов	Дата проведения	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60--100м.	1	Сентябрь	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	сентябрь	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	сентябрь	Кросс на дистанции для девочек до 1 км, для мальчиков до 2 км.
4	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	1	сентябрь	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	октябрь	2ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 3ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	октябрь	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	октябрь	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	октябрь	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	ноябрь	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	ноябрь	2,3ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	ноябрь	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	ноябрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	декабрь	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	декабрь	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	1	декабрь	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	1	декабрь	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	январь	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	1	январь	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 1500-2000 метров.	1	январь	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	февраль	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	февраль	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	февраль	Прохождение дистанции в полной координации 2ступень – 1км на время или 2км без учета времени. 3ступень – 2км на время или 3км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	февраль	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	март	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в	1	март	Прыжки в высоту через препятствия,

	длину и высоту.			планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	март	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	март	2и 3 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	апрель	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	апрель	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	апрель	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	апрель	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	май	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	май	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	май	Сдача контрольных нормативов.

10 класс

№	Темы занятий	Кол-во Часов	Дата проведения	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	сентябрь	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	сентябрь	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	сентябрь	Кросс на дистанции для девочек до 1.500 метров, для мальчиков до 2 км.
4	Бег 1000-2000м в сочетании с дыханием.	1	сентябрь	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	октябрь	3 ступень - бег 1,500м или 2000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	октябрь	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	октябрь	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	октябрь	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	ноябрь	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	ноябрь	3 ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	ноябрь	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в	1	ноябрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из

	метании малого мяча.			различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	декабрь	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	декабрь	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	1	декабрь	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	1	декабрь	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	январь	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	1	январь	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2000-2500 метров.	1	январь	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	февраль	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	февраль	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	февраль	Прохождение дистанции в полной координации. 2 ступень – 2км на время или 3 км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	февраль	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	март	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	март	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные

				прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	март	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	март	3 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	апрель	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	апрель	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	апрель	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	апрель	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	май	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	май	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	май	Сдача контрольных нормативов.

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2.Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4.Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982

Подписано цифровой подписью: Иванова Елена Анатольевна
DN: cn=Иванова Елена Анатольевна, o=МБОУ «СОШ №2 имени И.М. Еганова» г. Скопина, ou, email=sosh2.skopin@ruazangov.ru, c=RU
Дата: 2022.10.19 17:20:06 +03'00'