

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Чувашской Республики «Алатырский технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Алатырь 2022 г.

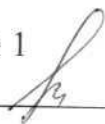
Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 Земельно-имущественные отношения



РЕКОМЕНДОВАНО

Экспертным советом ОУ

Протокол от "30" августа 2022 г. № 1

Председатель Экспертного совета  /В.Н. Пичугин/

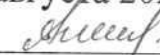
РЕЦЕНЗЕНТ

Загубин В.А., руководитель физвоспитания филиала СамГУПС в г. Алатыре
ФИО, должность, место работы
"29" августа 2022 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

Протокол от " 29 " августа 2022 г. № 1

Председатель ПЦК:  О.Г. Алешина/

Разработчик:

Макаров В.И., преподаватель

"29" августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно - имущественные отношения.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями: ОК 2, 3, 6, 10.

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 236 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 118 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
- подготовка рефератов	20
- отработка физических упражнений	98
Промежуточная аттестация в форме: 3,4,5,6 семестр – дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	68	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала:		
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		
	2 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка конспекта лекции	4	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		
	1 Старт		
	2 Стартовый разгон		
	3 Бег на дистанции		
	4 Финиширование		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельные занятия, развитие скоростно-силовых качеств	6	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала:		
	1 Старт		
	2 Бег на дистанции		
	3 Передача эстафеты в движении		
	4 Финиширование		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств	6	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:		
	1 Кроссовый бег		
	2 Бег на по прямой с различной скоростью		
	3 Бег по пересеченной местности		
	4 Бег под гору		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег на развитие дыхания, выносливости	6	
Тема 1.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала:		
	1 Разбег		

	2	отталкивание		
	3	Полет		
	4	Приземление		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование прыжковых и беговых качеств		6	
Тема 1.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала:			
	1	Разбег		
	2	Скрестные шаги		
	3	финальное усилие, выброс гранат		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие быстроты, резкости, скор-х кач-в		6	
Раздел 2	Спортивные игры		68	
Тема 2.1 Баскетбол	1	Ведение мяча различными способами		
	2	Передачи мяча		
	3	Броски по кольцу с различных дистанций		
	4	Игра в защите и нападении (правила)		
	Практические занятия		12	
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельная работа с мячом		12	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала:			
	1	Прием и передача мяч		
	2	Подача мяча различными способами		
	3	Нападающий удар		
	4	игра в защите и нападении (правила)		
	Практические занятия		22	
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельная работа с мячом		22	
Раздел 3	Гимнастика		36	
Тема 3.1 Спортивная подготовка	Содержание учебного материала:			
	1	Строевые упражнения на месте и в движении		
	2	Повороты на месте и в движении		
	3	Перестроение на месте и в движении		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка строевых упражнений		6	
Тема 3.2 Перекладина	Содержание учебного материала:			
	1	Гимнастический комплекс		
	2	Упражнения на развитие силы		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие силы, гибкости		6	

Тема 3.3 Брусья параллельные	Содержание учебного материала:			
	1	Гимнастический комплекс на параллельных брусьях		
	2	Соскоки с поворотом		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: самостоятельные занятия, отработка комплекса		6	
Раздел 4	Лыжная подготовка		64	
Тема 4.1 Попеременные ходы	Содержание учебного материала:			
	1	Попеременная работа рук и ног		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег на лыжах до 3 км		6	
Тема 4.2 Одновременный ход	Содержание учебного материала:			
	1	Одновременно одношажный ход		
	2	Одновременно двухшажный ход		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: ходьба на лыжах, отработка техники		6	
Тема 4.3 Спуски, подъемы	Содержание учебного материала:			
	1	Спуски различными способами		
	2	Подъемы различными способами		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: ходьба на лыжах, отработка спусков и подъемов		6	
Тема 4.4 Одновременно одношажный ход	Содержание учебного материала:			
	1	Одновременная работа рук и ног		
	2	отработка техники с легкого спуска		
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: ходьба на лыжах		6	
Тема 4.5 Техника торможения и поворотов	Содержание учебного материала:			
	1	Торможение с горы различными способами		
	2	Изучение техники поворотов различными способами		
	Практические занятия		8	
	Самостоятельная работа обучающихся: катание с гор, отработка элементов торможения и поворотов		8	
			236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется при наличии:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастический инвентарь:

1. перекладина,
2. брусья параллельные,
3. скамейка гимнастическая,
4. планки металлические для прыжков,
5. скакалки,
6. штанга,
7. гантели,
8. мячи набивные,
9. гимнастические маты поролоновые;

- легкоатлетический инвентарь:

1. гранаты весом 500 г, 700 г,
2. секундомеры,
3. рулетка металлическая,
4. эстафетные палочки,
5. аптечка;

- лыжный инвентарь:

1. лыжи беговые с креплениями,
2. палки лыжные,
3. ботинки лыжные,
4. мазь лыжная для различной температуры

- инвентарь для спортивных игр:

1. мячи баскетбольные,
2. мячи волейбольные,
3. мячи футбольные,
4. щиты баскетбольные с кольцами,
5. сетки волейбольные со стойками,
6. свистки судейские,
7. аптечка

- спортивные костюмы для сборных команд:

1. по баскетболу,
2. по волейболу.
3. по мини-футболу,
4. по легкой атлетике,

5. по лыжным гонкам.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- компьютер;
- тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура./А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр « Академия», 2018.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2019.-237 с

2. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. /Т.В.Андрюхина, Н.В.Третьякова. – М.: 2019.

Интернет-источники:

<http://infourok.ru>

<http://nsportal.ru>

<http://www.uchportal.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://kco-anyak.myjino.ru>

<http://edu.convdocs.org>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Формируемые компетенции (профессиональные и общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4
<p>ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p style="text-align: center;">Умения:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p style="text-align: center;">Знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>Использовал физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Самостоятельно решил поставленные задачи в конкретных ситуациях.</p> <p>Осознал роль физической культуры, рассказал об основах здорового образа жизни</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.			
--	--	--	--

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Алатырский технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**Лист экспертизы
рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура**

Наименование ППСЗ 21.02.05 Земельно-имущественные отношения
 Код и наименование учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
 Автор Макаров Владимир Иванович – преподаватель

№	Предмет экспертизы	Критерии оценивания	Экспертная оценка
1	Структура программы (техническая экспертиза)		
1.1.	Структура рабочей программы УД	1.1.1. Структура программы включает в себя разделов не меньше требований ФГОС 1.1.2. Соответствие структуры программы форме программы УД, утвержденной в ОУ	2
1.2.	Паспорт (пояснительная записка) рабочей программы УД	1.2.1.Наличие раздела «Паспорт программы УД» или пояснительной записки и ее соответствие утвержденной в ОУ формой программы 1.2.2.Соответствие паспорта макету программы (указаны область применения программы, место УД в структуре ППСЗ, цели и задачи, количество часов на освоение программы) 1.2.3.Соответствие объема часов на освоение УД объему, указанному в РУП	2
1.3.	Структура и содержание УД	1.3.1. Наличие раздела «Структура и содержание УД» 1.3.2. Указаны виды учебной работы и объем часов на их выполнение 1.3.3. Указана форма итоговой аттестации по УД 1.3.4. Имеется тематический план, в котором указано содержание учебного материала, перечень практических и контрольных работ, содержание самостоятельной работы обучающихся, тематика курсовых работ и самостоятельной работы обучающихся над его выполнением, объем часов и уровень освоения	2
1.4.	Условия реализации УД	1.4.1. Указаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению (учебные кабинеты, лаборатории, мастерские, оборудование, ТСО, необходимые для реализации программы) 1.4.2. Имеется перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТом и требованиями к году издания	2
1.5.	Контроль и оценка результатов освоения УД	1.5.1. Определены формы и методы контроля и оценки результатов обучения 1.5.2. Результаты обучения соответствуют результатам, указанным в паспорте программы УД 1.5.3. Формы контроля конкретизированы с учетом специфики обучения	2
1.6.	Оформление рабочей программы УД	1.6.1. Имеется титульный лист, оформленный в соответствии с требованиями 1.6.2. Имеется оглавление, наименования разделов программы соответствуют	2

		<p>наименованиям, указанным в оглавлении</p> <p>1.6.3. Программа оформлена в соответствии с общими требованиями к оформлению текстовых документов, методическими рекомендациями по составлению программ УД и утвержденной в ОУ формой программы УД</p>	
1.7	Объем времени на освоение УД	<p>1.7.1. Общий объем времени, отведенного на освоение УД (всего часов), в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает</p> <p>1.7.2. Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает</p> <p>1.7.3. Объем времени, отведенного на выполнение практических занятий, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает</p> <p>1.7.4. Объем времени, отведенного на самостоятельную работу, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает</p>	2
2	Содержание программы (содержательная экспертиза)		
2.1	Паспорт рабочей программы УД	<p>2.1.1. Формулировка пункта 1.1. «Область применения программы» в достаточной мере определяет специфику использования примерной программы УД в основном и дополнительном профессиональном образовании</p> <p>2.1.2. Формулировка компетенций, знаний и умений в инвариантной части соответствует ФГОС</p> <p>2.1.3. % отличие программы от требований ФГОС</p> <p>2.1.4. Наличие дополнительных компетенций, знаний и умений</p> <p>2.1.5. Требования к умениям и знаниям в инвариантной части соответствуют ФГОС</p>	2
2.2.	Структура и содержание УД	<p>2.2.1. Наименование разделов УД отражает содержание всех компетенций</p> <p>2.2.2. Почасовое распределение тем – оптимально</p> <p>2.2.3. Содержательное распределение между «теорией» и практическими занятиями полностью соответствует основным показателям оценки результатов обучения</p> <p>2.2.4. Почасовое распределение между «теорией» и практическими занятиями соответствует специфике основных показателей оценки результатов обучения.</p> <p>2.2.5. Уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения, практических занятий.</p> <p>2.2.6. Тематика домашних заданий самостоятельной работы раскрывается</p>	2

		<p>«диагностичными» формулировками, отражающими овеществленный результат учебно-познавательной деятельности обучающегося, который можно проверить и оценить реферат, сообщение, доклад, презентация, конспект лекций.</p> <p>2.2.7 Тематика курсовых работ соответствует специфике и обеспечивает формирование профессиональных компетенций</p>	
2.3.	Условия реализации УД	<p>2.3.1. Перечень учебных кабинетов обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины</p> <p>2.3.2. Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины</p> <p>2.3.3. Перечень рекомендуемых основных и дополнительных источников (включая Интернет-ресурсы) содержательно достаточен для реализации образовательного процесса</p> <p>2.3.4. Требования к организации образовательного процесса в достаточной мере раскрывают особенности освоения программы (как минимум описываются условия проведения занятий, перечисляются дисциплины и профессиональные модули, изучение которых должно предшествовать освоению данной дисциплины) и соответствуют требованиям к умениям и знаниям, установленным ФГОС</p> <p>2.3.5. Требования к квалификации педагогических кадров достаточны для качественного проведения занятий</p>	2
2.4	Контроль и оценка результатов освоения УД	<p>2.4.1. Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания</p> <p>2.4.2. Основные показатели оценки результатов обучения соответствуют заявленным компетенциям</p> <p>2.4.3. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих профессиональных компетенций (соответствовать знаниям, умениям по ФГОС, охватывать весь цикл действий обучаемого, предусматривать возможность контроля и оценки в процессе обучения на базе образовательного учреждения)</p> <p>2.4.4. Комплекс форм и методов контроля и оценки умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины</p> <p>2.4.5. Текст раздела «Контроль и оценка результатов освоения» УД содержит:</p>	2

		<p>- в достаточной мере информацию об организации, средствах и проведении аттестации обучающихся;</p> <p>-перечень контрольных точек, обеспечивающий текущий контроль и промежуточную аттестацию;</p> <p>-указание применяемой технологии оценки</p> <p>2.4.6. Предлагаемые методики, виды, типы, формы контроля позволяют обучающемуся предъявить результат обучения</p>	
--	--	---	--

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ	да	нет
Рабочая программа полностью соответствует ФГОС, может быть рекомендована к рассмотрению внешним экспертом и Экспертным советом ОУ	да	

Замечания и рекомендации эксперта по доработке: нет

Эксперт: Алешина О.Г., председатель ПЦК
 общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
 Протокол заседания ПЦК № 1 от "29" августа 2022 г.

Председатель ПЦК  О.Г. Алешина

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по результатам внешней экспертизы

Эксперт Загубин Виталий Александрович руководитель физвоспитания Филиала «Сам ГУПС» в г. Алатырь провел экспертизу рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Цель экспертизы: независимая оценка рабочей программы

Предмет экспертизы:

- рабочая программа учебной дисциплины
- листы согласования ППССЗ с работодателями

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТИЗЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с рекомендованным макетом.

Структура программы соответствует требованиям макета.

1. Цели освоения дисциплины: указаны
2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: содержательно-логические связи определены
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины : указаны ; соответствуют ФГОС
4. Требования к практическому опыту, умениям и знаниям с учетом требований работодателей: присутствуют
5. Соответствие программы современным требованиям к профессиональной деятельности специалистов: соответствует
6. Структура и содержание дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины составляет 236 часов.
Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы: соответствует учебному плану.
Содержание дисциплины/профессионального модуля: наименование разделов, тем дисциплины виды учебной работы, в т.ч. часы самостоятельной работы, коды компетенций: указаны корректно.
7. Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС и требованиям работодателей.
8. Условия организации образовательного процесса: описаны в полном объеме.
9. Изучение современных производственных технологий, средств труда, особенностей организации труда (в т.ч. охраны труда) на предприятиях: предусмотрено
10. Основные показатели оценки результатов обучения: представлены в полном объеме; соответствуют компетенциям
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:
Основные источники: представлены в полном объеме
Дополнительные источники: представлены в полном объеме
Программное обеспечение и Интернет-ресурсы: представлены в полном объеме
Рекомендуемые источники отвечают требованиям по новизне и направлению подготовки:
да
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, учебной практики, предусмотренных программой: в полном объеме
13. Требования к кадровому обеспечению (в т.ч. к уровню квалификации преподавателей МДК и руководителей практики) соответствуют требованиям к умениям и знаниям, установленным ФГОС.

II. ЗАМЕЧАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

нет

III ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной экспертизы рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура можно сделать заключение, что рабочая программа подготовлена в соответствии с ФГОС, ППССЗ и рекомендованным макетом, соответствует требованиям, предъявляемым к квалификации выпускника, что позволяет использовать ее для реализации ППССЗ.



Эксперт:

Руководитель физвоспитания

Филиала «Сам ГУПС» в г. Алатырь

В.А. Загубин