

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева»
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании педагогического
совета

от «31» августа 2023г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Краснополянская СОШ
им. дважды Героя Советского
Союза генерал-полковника
А.И.Родимцева»



/ Пикалов В.И./

от «01» сентября № 64

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Растим патриотов»
(базовый уровень)**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 8-17 лет

Автор-составитель:

Кудинов Максим Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

д.Хмелевская – 2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева»
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании педагогического
совета

от «31» августа 2023г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Краснополянская СОШ
им. дважды Героя Советского
Союза генерал-полковника
А.И.Родимцева»



/ Пикалов В.И./

от «01» сентября № 64

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Растим патриотов»
(базовый уровень)**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 8-17 лет

Автор-составитель:

Кудинов Максим Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

д.Хмелевская – 2023г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Растим патриотов» составлена с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- "Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России";
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
- Программа развития образования Курской области;
- Устав МКОУ «Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.13.2016г. №ВК-641/09).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Появляются националистические военизированные формирования молодежи. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма и т.п.

Программа предназначена для учащихся 1-11 классов. Возрастной диапазон 8-17 лет. Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Программа нацелена на воспитание любви и уважения к Родине, родному краю с помощью эмоциональных и чувственно-практических способов познания. Программа позволяет через дополнительное образование воздействовать на эмоциональную сферу ребенка, на познавательную его деятельность. Реализация данной программы помогает так организовать деятельность дошкольников, чтобы они лучше изучили свой край, глубже поняли особенности природы, культуры, истории, способствует формированию у детей интереса и привязанности к родному краю, развитию патриотических чувств.

Новизна программы заключается в том, что во всех программах средней школы не предусматриваются раздел патриотического воспитания и военно-прикладные виды спорта.

Программа реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» и является одним из основных проектов национального проекта «Образование».

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Адресат программы. Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Нормативный срок освоения программы: 1 год, занятия проводятся 3 раза в неделю, 36 учебных недель, продолжительность занятия – 30 мин. с 10-минутным перерывом в середине занятия.

Объем программы: 216 часов в год

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма обучения по программе: очная

Форма проведения занятий: очная, очно-заочная с возможностью перехода на дистанционное обучение

Уровень сложности содержания программы: базовый

Место реализации программы: муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева» **по адресу:** Курская область, Черемисиновский район, Краснополянский с/с, д.Хмелевская, тел. (47159) 2-19-32.

Программу реализует Кудинов Максим Геннадьевич, педагог дополнительного образования

Режим занятий.

Занятия по программе в «Растим патриотов» проводятся:

1 год – 216 часов, 3 занятие в неделю по 2 часа.

Цель и задачи программы:

Целью программы является внеурочное патриотическое воспитание личности на основе приверженности ценностям отечественной военной истории, организации систематической и целенаправленной деятельности по формированию у подростков высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота и защитника Родины. Обучение учащихся навыкам первоначальных знаний в области военной подготовки, обращения со стрелковым оружием, а также стрельбе.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим

/доброжелательность, терпимость и др./

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни
- формировать навыки коллективной деятельности

Развивающие:

- развить физические данные
- развить коммуникативные способности
- развить познавательные процессы: внимание, память, восприятие
- развить наблюдательность
- развить кругозор учащихся

Обучающие:

- сформировать первичные навыки грамотной, культурной и безопасной

деятельности

- обучить навыкам действия в условиях автономного существования в природе.
- научить оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы научных знаний по курсу, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующих курсу. Ведущим методом в лекционном занятии выступает устное изложение материала и исследовательская деятельность учащихся (рефераты, доклады, создание слайд-презентаций с использованием компьютерных технологий.).

Практические занятия проводятся по вопросам (темам) курса, для приобретения учащимися практических навыков.

Самостоятельная работа учащихся является составной частью учебной работы и имеет цель закрепления и углубления полученных знаний, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнения заданий, подготовку к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа под руководством преподавателя предусматривает, как правило, разработку рефератов, сообщений, подготовку к практическим занятиям. Основная цель данного вида занятий состоит в обучении учащихся методам самостоятельной работы с полученным материалом.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Специального отбора в группы не производится.

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся при наличии свободных мест. В группе по норме наполняемости должно быть не менее 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися

одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

занятия с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий.

Содержание учебного предмета:

1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Теория: Значение правил дорожного движения. Причины ДТП. Чрезвычайные ситуации: общие понятия и определения. Поражающие факторы и критерии ЧС. Социально-экономические последствия ЧС. Оповещение населения о ЧС. Российская система предупреждения и ликвидации ЧС.

Практика: Спортивно-военизированная эстафета «Транспортировка пострадавшего»; надевание противогазов на себя и на пострадавшего («Команда Газы!»), надевание ОЗК, игра «Я - пешеход», игра «Я – велосипедист», игра «Пожарная дружина»

2. Автономное существование в природе

Теория: Вынужденное автономное существование. Добровольная автономия. Подача сигналов бедствия. Питание в лесу. Проблемы выживания в условиях голодания. Поиск местонахождения. Обеспечение водой. Виды костров.

Практика: Интерактивная квест-игра «Спасатели», развивающая игра «Топографическая прокладка маршрута», создание теста «Правила безопасного поведения человека в природе», интерактивная игра «Съедобные растения и грибы»

3. «Во Славу Отечества!»

Теория: битва при Бородино, Ледовое побоище, великие российские полководцы, история военных наград в России.

Практика: викторина «История Отечества», интерактивная игра-презентация «Русский полк», игра «Во славу Отечества Российского».

Планируемые результаты программы.

Личностные результаты:

- овладение навыками культуры безопасности;
- сформированность навыков коллективной деятельности;
- поведение при нахождении в условиях автономного пребывания;
- создание команды, способной к совместным действиям в условиях прикладных соревнований;
- развитие активной гражданской позиции и лидерских качеств;
- овладение культурой поведения пешехода и пассажира.

Метапредметные результаты.

- умение анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- формирование умения предвидеть возможные опасности в реальной обстановке;
- формирование умения планировать и оценивать результаты своего поведения;
- развитие коммуникативных навыков;
- морально-психологическая устойчивость в преодолении трудностей;
- физическое развитие, укрепление здоровья;
- развитие познавательных процессов: внимание, память, восприятие;
- развитие наблюдательности.

Предметные результаты.

- освоение правил дорожного движения для пешехода, пассажира автотранспорта, велосипедиста;
- знакомство с правилами дорожного движения для водителя;
- умение водить велосипед;
- умение выбирать оптимальное решения в экстремальных ситуациях;
- правильное оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/конт
	Всего	Теория	Практика	
<i>Раздел I</i> Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	60ч	33	27	зачет
<i>Раздел II.</i> Автономное существование в природе	120ч	111	9	зачет
<i>Раздел III.</i> . «Во Славу Отечества!»	36 ч	9	27	зачет

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1				Теория	3	Правила безопасного поведения человека в природе	Кабинет	зачет
2				Теория	3	Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей	Кабинет	зачет
3				Практика	3	Медицинская аптечка (минимальный набор предметов на случай вынужденной автономии)	Кабинет	зачет
4				Практика	3	Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута, техника наложения стерильных повязок.	Кабинет	зачет
5				Практика	3	Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека	Кабинет	зачет
6				Лекция	3	Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая мед.помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении	Кабинет	зачет
7				Практика	3	Соревнования по оказанию первой помощи	Кабинет	зачет
8				Теория	3	Основы знаний по гражданской обороне	Кабинет	зачет
9				Теория	3	Средства индивидуальной и коллективной защиты	Кабинет	зачет
10				Практика	3	Интерактивная квест-игра «Спасатели»	Кабинет	зачет
11				Теория	3	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях	Кабинет	зачет

12			Теория	3	Применение первичных средств пожаротушения, пользование, устройство и принцип действия огнетушителя	Кабинет	зачет
13			Практика	3	Соревнования (тушение огня)	Кабинет	зачет
14			Теория	3	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров	Кабинет	зачет
15			Теория	3	Правила дорожного движения для водителя		зачет
16			Теория	3	Жесты регулировщика, сигналы светофора	Кабинет	зачет
17			Практика	3	Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде	Кабинет	зачет
18			Практика	3	Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде	Кабинет	зачет
19				3	Соревнования (велокросс)	Стадион	зачет
20			Практика	3	Эстафетные соревнования	Кабинет	зачет
21			Лекция	3	Вынужденная смена климатогеографических условий	Кабинет	зачет
22			Теория	3	Температурный режим, режим солнечного воздействия	Кабинет	зачет
23			Лекция	3	Режим времени	Кабинет	зачет
24			Теория	3	Питание	Кабинет	зачет
25			Теория	3	Питьевой режим	Кабинет	зачет
26			Теория	3	Правила поведения при акклиматизации	Кабинет	зачет
27			Теория	3	Возможные случаи автономного существования	Кабинет	зачет
28			Лекция	3	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии	Кабинет	зачет
29			Теория	3	Сигналы бедствия	Кабинет	зачет
30				3	Сигнальные средства	Кабинет	
31			Теория	3	Обеспечение пищей, выживание в условиях голодания	Кабинет	зачет
32			Теория	3	Обеспечение водой и пути преодоления жажды	Кабинет	зачет
33			Теория	3	Обеспечение водой и пути преодоления жажды	Кабинет	зачет

34			Теория	3	Топографическая карта	Кабинет	зачет
35			Теория	3	Топографические знаки	Кабинет	зачет
36			Теория	3	Определение расстояний по карте	Кабинет	зачет
37			Теория	3	Определение расстояний по карте	Кабинет	зачет
38			Теория, практика	3	Определение сторон горизонта	Кабинет	зачет
39			Теория	3	Движение по азимуту	Кабинет	зачет
40			Теория, практика	3	Развивающая игра «Топографическая прокладка маршрута»	Кабинет	зачет
41			Теория, практика	3	Сооружение временного укрытия из подручных средств	Кабинет	зачет
42			Теория, практика	3	Сооружение временного укрытия из подручных средств	Кабинет	зачет
43			Теория, практика	3	Способы приготовления пищи	Кабинет	зачет
44			Теория, практика	3	Передвижение в условиях пересеченной местности	Кабинет	зачет
45			Теория, практика	3	Препятствия, преграды и их преодоление	Кабинет	зачет
46			Теория, практика	3	Групповое снаряжение	Кабинет	зачет
47			Теория, практика	3	Личное снаряжение	Кабинет	зачет
48			Теория	3	Специальное снаряжение	Кабинет	зачет
49			Теория, практика	3	Правила хранения и эксплуатации снаряжения	Кабинет	зачет
50			Теория, практика	3	Соревнования по сбору снаряжения	Кабинет	зачет
51			Практика	3	ОФП (кросс, силовые упражнения)	Кабинет	зачет
52			Теория, практика	3	Единая полоса препятствий	Кабинет	зачет
53			Практика	3	Соревнования по преодолению полосы препятствий	Кабинет	зачет
54			Теория, практика	3	Основы теории стрельбы		зачет
55			Лекция	3	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности	Кабинет	зачет
56			Теория, практика	3	Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки	Кабинет	зачет
57			Теория, практика	3	Устройство малокалиберной	Кабинет	зачет

						винтовки, пневматической винтовки		
58				Практика	3	Практическая стрельба	Кабинет	зачет
59				Практика	3	Соревнования по стрельбе на время	Кабинет	зачет
60				Практика	3	Соревнования с мячами	Кабинет	зачет
61				Практика	3	Строевые приемы на месте	Кабинет	зачет
62				Практика	3	Строевые приемы в движении	Кабинет	зачет
63				Практика	3	Индивидуальная строевая подготовка	Кабинет	зачет
64				Практика	3	Строевая песня	Кабинет	зачет
65				Практика	3	Соревнования по строевой песне	Кабинет	зачет
66				Теория, практика	3	Страницы истории Отечества «Моя малая Родина»	Кабинет	зачет
67				Теория, практика	3	Страницы истории Отечества «О чем нам расскажет краеведческий музей?»	Кабинет	зачет
68				Теория, практика	3	Страницы истории Отечества «Герои Отечества поименно»	Кабинет	зачет
69				Практика	3	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция.	Актовый зал	зачет
70				Практика	3	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция.	Актовый зал	зачет
71				Практика	3	игра «Во славу Отечества Российского».	Актовый зал	зачет
72				Практика	3	Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция	Актовый зал	зачет

Условия реализации программы:

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий имеется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет оснащен: рация Rexam R-3 (4 шт.), макеты учебно-тренировочных гранат Ф1 (4 шт.), спортивные манишки юношеские (15 шт.), скакалки (15 шт.), Универсальный тент -полотно, гири спортивные 16кг 24кг 32кг (1шт.), штанга разборная 20 кг (2шт.), гантель металлическая разборная АТЛАНТ (3шт.), резиновые амортизаторы (ЭКСПАНДЕР, РЕЗИНОВЫЙ СХ НАWK НКСЕ 102) (7шт.), секундомер F04481 (2шт.).

Практические занятия должны проходить в специальном зале (кабинете) и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне)

Формы аттестации.

Программа «Растим патриотов» предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (городских и областных). Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Главные требования при выборе формы - она должна:

- быть понятна детям;
- отражать реальный уровень их подготовки;
- не вызывать у них страха и чувства неуверенности;
- не формировать у ребенка позицию неудачника, неспособного достичь успеха;
- применять тактику при выборе пути движения.

Оценочные материалы. Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения обучающимися дополнительной развивающей программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Методические материалы.

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личноно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

**Список литературы.
Список литературы для педагога**

1. Конституция Российской Федерации
2. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"
3. Тяжелникова Е. Ю. «Граждановедение» как средство социализации школьников: воспитание в учебном процессе / Е. Ю. Тяжелникова // Воспитание школьников. – 2010. – № 8. – С. 25 – 27.
4. Нечаев М. П. Воспитывающий потенциал образовательной среды современной школы: проблемы и пути развития / М. П. Нечаев // Воспитание школьников. – 2010. – № 7. – С. 20 – 26.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение.
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15 <http://fgosreestr.ru/node/2068>
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
8. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.
10. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
11. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры.

Пропнуковано, промумеровано и
скреплено печатью
Директор школы В. И. Пикалов

