

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
« 30 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Пеш /Михайлова С.Г./  
« 31 » 08 2023 г.



Рабочая программа  
по адаптированной основной образовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
в условиях общеобразовательного класса

Наименование учебного предмета «Адаптивная культура»  
Класс 8  
Уровень основного общего образования  
Срок реализации программы 2023-2024 учебный год  
Количества часов по учебному плану в 8 классе всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил Колтышев Евгений Григорьевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на изучение учебного предмета физическая культура в 8 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

#### **Предметными результатами:**

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры. В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «*Легкая атлетика*» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В задачираздела «*Лыжная подготовка*» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «*Игры*». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

#### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| № п\п | Тема                               | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов      |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1     | Знания о физической культуре       | Определять и кратко характеризовать физическую культуру . Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Профилактика травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | в процессе уроков |
| 2     | Способы физкультурной деятельности | Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы                                                                              | в процессе уроков |

|          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          |                                  | упражнений с учетом их целей. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
| <b>3</b> | Гимнастика с основами акробатики | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.                      | 12 часов |
| <b>4</b> | Лыжная подготовка                | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах. Выявлять ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                                                                                             | 23 часа  |
| <b>5</b> | Легкая атлетика                  | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого, большого мяча, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого и большого мяча. | 22 часов |
| <b>6</b> | Кроссовая подготовка             | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Проявлять качества силы, быстроты и                                                                                                                                                                                                                               | 9 часов  |

|   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|---|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|   |                | выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| 7 | Подвижные игры | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 36 часов |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

| № п/п | Учебный предмет | Класс | Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой | Кол-во | % обеспеченности от требований, установленной образовательной программой ОУ |
|-------|-----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Физкультура     | 4     | Оборудованный спортивный зал 8,5 на 17                                       | 1      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Волейбольная и баскетбольная разметка                                        | 2      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Щиты баскетбольные                                                           | 2      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Скамьи гимнастические                                                        | 2      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Маты гимнастические                                                          | 9      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Сетка волейбольная                                                           | 1      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Мячи волейбольные                                                            | 9      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Мячи футбольные                                                              | 1      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Мячи баскетбольные                                                           | 9      | 100                                                                         |
|       |                 |       | Шведская стенка                                                              | 1      | 100                                                                         |

|  |  |  |                     |   |     |
|--|--|--|---------------------|---|-----|
|  |  |  | Канат для лазанья   | 1 | 100 |
|  |  |  | Перекладина высокая | 1 | 100 |
|  |  |  | Перекладина низкая  | 1 | 100 |
|  |  |  | Яма прыжковая       | 1 | 100 |
|  |  |  | Аптечка             | 2 | 100 |

**Приложение к рабочей программе**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 8 класса**

| №                                        | Тема урока                                                                                                    | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|
| <b><u>Легкая атлетика (8 часов)</u></b>  |                                                                                                               |                  |               |               |
| 1                                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин          | 1                | 05.09         |               |
| 2                                        | Медленный бег с преодолением препятствий                                                                      | 1                | 07.09         |               |
| 3                                        | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см                                                             | 1                | 12.09         |               |
| 4                                        | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                                                   | 1                | 14.09         |               |
| 5                                        | Равномерный бег 500 м                                                                                         | 1                | 19.09         |               |
| 6                                        | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову                                | 1                | 21.09         |               |
| 7                                        | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта                                                                 | 1                | 26.09         |               |
| 8                                        | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м                                                                    | 1                | 28.09         |               |
| <b><u>Спортивные игры – 10 часов</u></b> |                                                                                                               |                  |               |               |
| 9                                        | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Ведение мяча с изменением направления                         | 1                | 03.10         |               |
| 10                                       | Ведение мяча с изменением направления                                                                         | 1                | 05.10         |               |
| 11                                       | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                                           | 1                | 10.10         |               |
| 12                                       | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                                           | 1                | 12.10         |               |
| 13                                       | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы                                                                  | 1                | 17.10         |               |
| 14                                       | Штрафной бросок                                                                                               | 1                | 19.10         |               |
| 15                                       | Вырывание и выбивание мяча                                                                                    | 1                | 24.10         |               |
| 16                                       | Вырывание и выбивание мяча                                                                                    | 1                | 26.10         |               |
| 17                                       | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1                | 07.11         |               |

|                                     |                                                                                                            |   |       |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 18                                  | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 09.11 |  |
| 19                                  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).                                             | 1 | 14.11 |  |
| 20                                  | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие                                 | 1 | 16.11 |  |
| 21                                  | Упражнения на преодоление сопротивления                                                                    | 1 | 21.11 |  |
| 22                                  | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                                           | 1 | 23.11 |  |
| 23                                  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                          | 1 | 28.11 |  |
| 24                                  | Упражнения с сопротивлением                                                                                | 1 | 30.11 |  |
| 25                                  | Упражнения с гимнастическими палками                                                                       | 1 | 05.12 |  |
| 26                                  | Опорный прыжок                                                                                             | 1 | 07.12 |  |
| 27                                  | Опорный прыжок                                                                                             | 1 | 12.12 |  |
| 28                                  | Упражнения для формирования правильной осанки                                                              | 1 | 14.12 |  |
| 29                                  | Упражнения со скакалками                                                                                   | 1 | 19.12 |  |
| 30                                  | Упражнения с гантелями                                                                                     | 1 | 21.12 |  |
| 31                                  | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                     | 1 | 26.12 |  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                     | 1 | 28.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                                            |   |       |  |
| 33                                  | Одновременный одношажный ход                                                                               | 1 | 09.01 |  |
| 34                                  | Одновременный одношажный ход                                                                               | 1 | 11.01 |  |
| 35                                  | Коньковый ход                                                                                              | 1 | 16.01 |  |
| 36                                  | Коньковый ход                                                                                              | 1 | 18.01 |  |
| 37                                  | Торможение и поворот «плугом»                                                                              | 1 | 23.01 |  |
| 38                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками                                                                | 1 | 25.01 |  |
| 39                                  | Игра «Гонка на выбывание»                                                                                  | 1 | 30.01 |  |
| 40                                  | Игра «Гонка на выбывание»                                                                                  | 1 | 01.02 |  |
| 41                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                                                 | 1 | 06.02 |  |
| 42                                  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                                                 | 1 | 08.02 |  |
| 43                                  | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                                  | 1 | 13.02 |  |

|                                   |                                                                                                                  |   |       |  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 44                                | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                                        | 1 | 15.02 |  |
| 45                                | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые», «Самый меткий»                                                             | 1 | 20.02 |  |
| 46                                | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                          | 1 | 22.02 |  |
| 47                                | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                                        | 1 | 27.02 |  |
| 48                                | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                                        | 1 | 29.02 |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b>   |                                                                                                                  |   |       |  |
| 49                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.                                                | 1 | 05.03 |  |
| 50                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                                                   | 1 | 07.03 |  |
| 51                                | Нижняя прямая подача                                                                                             | 1 | 12.03 |  |
| 52                                | Верхняя прямая подача                                                                                            | 1 | 14.03 |  |
| 53                                | Прием мяча снизу в две руки                                                                                      | 1 | 19.03 |  |
| 54                                | Прием мяча снизу в две руки                                                                                      | 1 | 21.03 |  |
| 55                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | 02.04 |  |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).                            | 1 | 04.04 |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                                                  |   |       |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                                                        | 1 | 09.04 |  |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                                                                                 | 1 | 11.04 |  |
| 59                                | Прыжок в длину с полного разбега                                                                                 | 1 | 16.04 |  |
| 60                                | Прыжок в длину с полного разбега                                                                                 | 1 | 18.04 |  |
| 61                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность                                                     | 1 | 23.04 |  |
| 62                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                          | 1 | 25.04 |  |
| 63                                | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                          | 1 | 30.04 |  |
| 64                                | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                                                | 1 | 02.05 |  |
| 65                                | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                                                | 1 | 07.05 |  |
| 66                                | Эстафета 4*60 м                                                                                                  | 1 | 09.05 |  |
| 67                                | Эстафета 4*60 м                                                                                                  | 1 | 14.05 |  |

|    |                         |   |       |  |
|----|-------------------------|---|-------|--|
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | 16.05 |  |
|----|-------------------------|---|-------|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024