

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования города Пензы**

**МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г.В. Мясникова**

РАССМОТРЕНО

Председатель методического  
совета

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет  
школы

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 58  
г. Пензы им. Г.В. Мясникова

---

Г.Н. Чекунова  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

---

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

---

А.Н. Ревунов  
Приказ №509/1-осн от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**секция «Легкая атлетика»**  
Уровень основного общего образования  
Срок освоения: 1 год (5-9 классы)

Составитель:  
Зими́на Л.А., учитель

Пенза  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по лёгкой атлетике составлена на основе федерального образовательного стандарта основного общего образования и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 58 им. Г.В. Мясникова.

Занятия в секции лёгкой атлетики являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В группу зачисляются обучающиеся МБОУ СОШ № 58 г. Пензы им. Г.В. Мясникова 5-9 классов, желающие заниматься лёгкой атлетикой и имеющие разрешение врача.

Программа секции лёгкой атлетики составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение и имеются :

- спортивный зал
- пришкольный стадион
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания
- скакалки, степплатформы,
- эстафетные палочки
- барьеры, фишки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка,
- координационные лестницы,
- тренажеры,
- гантели, набор набивных мячей

### **Актуальность программы.**

Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности спортсмена до настоящего времени остается актуальным.

### **Цели и задачи программы**

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи :

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- приобретение компетентности в спортивной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

**Оценка результативности:**

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

**Планируемые результаты образовательной деятельности:****Личностные:**

проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Формирование эстетических потребностей, этического поведения, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознания её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. Воспитание патриотизма, любви и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.

**Метапредметные:**

**Познавательные:** самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма. Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс, осуществление поиска информации в печатных изданиях. Понимание техники разучиваемых упражнений, формирование действия моделирования, осознания важности развития основных физических качеств, осмысление правил изучаемых спортивных и подвижных игр. Ознакомление с упражнениями и их изучение; отбор и объединение упражнений в комплексы. Осознание важности физического развития. Самостоятельно формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

**Регулятивные:** Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Планирование и оценка действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата и внесение необходимых дополнений индивидуального характера. Формирование умения организовывать собственную деятельность, правильно выполнять двигательные действия в играх.

**Коммуникативные:** осуществление выбора способов взаимодействия, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других. Формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений, Высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений. Формирование умения управлять эмоциями, а также формирование умений выражать свои мысли.

**Результаты освоения учебного курса ВД:**

научаться выполнять правила безопасного поведения на занятиях, использовать знания и умения в практической деятельности. Научаться передвигаться различными способами, в разных темпах, осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх, стартах, выполнять упражнения дыхательные, и для формирования правильной осанки. Приобрести знания о физической культуре, её роли в жизни общества и значения для здоровья человека.

**Содержание программы:****Физическая культура и спорт в РФ.**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Физическая культура и здоровый образ человека. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Организация и проведение самостоятельных занятий. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс до 2000 м. Бег на короткие дистанции от 30м до 300 м. Высокий старт. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег. Упражнения барьериста. Ходьба через барьеры. Барьерный бег. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег в упоре.

#### **Спортивные игры. Подвижные игры.**

«Борьба за мяч», «Мяч капитану». Футбол. Баскетбол. Волейбол. «Перестрелка». Пионербол.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 2 соревнований в своей секции.

#### **Контрольные испытания, соревнования.**

**Соревнования района, города, областные соревнования по календарю Министерства Образования, спорткомитета.**

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Р.Ф	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	
4	Лёгкая атлетика	20		20
5	ОФП	15	-	15
6	Подвижные игры	16	-	16
7	Кроссовая подготовка	5	-	5
8	Спортивные игры	5	-	5
11	Инструкторская и судейская практика	2		2
12	Контрольные испытания, соревнования	2		2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>

## Тематическое планирование

№ п / п	№ занятия	наименование разделов и тем	Ко-во часов	Дата проведения	Форма занятия	электронное сопровождение урока (активные ссылки)
Лёгкая атлетика. Подвижные игры.						
1	1	Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ( раздел лёгкая атлетика, кросс, спортивные и подвижные игры). Подвижные игры: «Смена мест», «День и ночь».	1		групповые теоретические занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2	2	Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Белые медведи», «Удочка». Эстафеты с бегом и прыжками.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
3	3	Разучивание спецбеговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Подвижные игры: «Охотники и утки»	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4	4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м. Подвижные игры: «Перестрелка»	1		тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
5	5	Контроль двигательных качеств: бег на 1000м. Подвижные игры:Пионербол.	1		тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
6	6	Упражнения в метании малого мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
7	7	Развитие двигательных качеств в играх и	1		группо	<a href="http://school-">http://school-</a>

		эстафетах.			вые учебно - тренир овочны е заняти я	collection.edu. ru/catalog/
8	8	Бег в равномерном темпе до 1 км. Игра в футбол, «Перестрелка»	1		группо вые учебно - тренир овочны е занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
9	9	Бег в равномерном темпе до 1 км. Игра в пионербол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
10	10	Ознакомление с прыжком в длину с разбега. Подвижные игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
11	11	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
12	12	Прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижная игра	1		группо вые учебно - тренир овочны е занят	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
13	13	Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Перестрелка».	1		группо вые учебно -	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					тренировочные занятия	
14	1 4	Бег 10мин в равномерном темпе. ОРУ. Подвижная игра «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу».	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
15	1 5	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
16	1 6	Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра « Борьба за мяч» .	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
17	1 7	Упражнения с барьерами. Прыжки через степы. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
18	1 8	Ходьба через барьеры. Прыжки через степы. Игры и эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
19	1 9	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					занятия	
20	20	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
21	21	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игра.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
22	22	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игра.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
23	23	Упражнения и прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
24	24	Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки на горку матов. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
25	25	Развитие координационных способностей. Игры.	1		групповые учебно-тренир	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>



					овочные занятия	
26	26	Развитие силовых способностей. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
27	27	Развитие силы, гибкости. Прыжки со скакалкой. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
28	28	Знакомство с эстафетным бегом. Игровая деятельность.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
29	29	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
30	30	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
31	31	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры	1		групповые учебно-	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					- тренир овочны е заняти я	
32	3 2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
33	3 3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
34	3 4	Кросс до 12 минут. Подвижные игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
35	3 5	Кросс до 15 минут. Игры и эстафеты.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
36	3 6	Развитие быстроты в эстафетах. «Перестрелка»	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
37	3	«Борьба за мяч». «Перестрелка»	1		группо	<a href="http://school-">http://school-</a>

	7	Пионербол.			вые учебно - тренир овочны е заняти я	collection.edu. ru/catalog/
38	3 8	Футбол по упрощённым правилам. Прыжковый комплекс.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
39	3 9	Игры на свежем воздухе. Кросс до 15 минут.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fiz kulturaravshkole .ru/.</a>
40	4 0	Равномерный бег до 15 минут. Подвижные игры на воздухе.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
41	4 1	Развитие выносливости в играх.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
42	4 2	Развитие двигательных качеств в играх.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>

					я	
43	4 3	Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
44	4 4	Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
45	4 5	Удары по катящемуся мячу. Игра в футбол. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
46	4 6	Передачи мяча в движении в парах. Игра в футбол. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
47	4 7	Эстафетный бег. Игра в футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
48	4 8	Круговая тренировка. Пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					е з а н я т и я	
49	4 9	Круговая тренировка. Футбол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е з а н я т и я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
50	5 0	Прыжки через степы. Игра в пионербол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е з а н я т и я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
51	5 1	«Борьба за мяч» Учебная игра по упрощённым правилам в футбол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е з а н я т и я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
52	5 2	Прыжки на степах, через скамейки. Игра в футбол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е з а н я т и я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
53	5 3	Кроссовая подготовка. Бег до 10 минут. Игры.	1		группо вые учебно - тренир овочны е з а н я т и я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>
54	5 4	Кросс до 1км в равномерном темпе. Подвижные игры.	1		группо вые учебно -	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school- collection.edu. ru/catalog/</a>

					тренировочные занятия	
55	5 5	Кросс 1км. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
56	5 6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
57	5 7	Игра в пионербол. Прыжковые упражнения.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
58	5 8	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
59	5 9	Эстафетный бег с этапами до 60м.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
60	6 0	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		групповые	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					учебно - тренир овочны е заняти я	ru/catalog/
61	6 1	Игра в пионербол. Метание теннисного мяча в цель.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
62	6 2	Метание теннисного мяча на дальность с места. Эстафеты.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
63	6 3	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Эстафеты.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
64	6 4	Игра в пионербол. Эстафеты с мячом.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
65	6 5	Кросс. Подвижные игры. Пионербол.	1		группо вые учебно - тренир овочны е заняти я	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

66	6 6	Кросс. Подвижные игры. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
67	6 7	Контрольные тесты по лёгкой атлетике: бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м.	1		тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
68	6 8	Контрольные тесты по ОФП: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине девочки, наклоны вперёд из положения сидя. Подведение итогов.	1		тестирование, индивидуальные теоретические занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
<b>Итого за год: 68 часов</b>						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА  
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА,** Ревунов Андрей  
Николаевич, Директор

08.09.23 16:42  
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290