

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**
«Лицей № 12»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
МАОУ «Лицей №12»
г. Стерлитамак РБ
г. Стерлитамак РБ
Протокол № 1
от «30» 09 2021 г.
Руководитель МО
Гареева Д.Р.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
МАОУ «Лицей № 12»
г. Стерлитамак РБ
Широква И.В.
«30» 09 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Лицей № 12»
г. Стерлитамак РБ
Маркелова Е.Н.
Приказ № 547
от «30» 09 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
Направленность: спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор-составитель:
Жаворонкова Наталия Викторовна,
учитель физической культуры.

Стерлитамак-2021

Пояснительная записка.

Актуальность программы в потребности современных условий жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Эффективность системы дополнительного образования в том, что она ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Прививать детям навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта и гимнастики.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, систем Н.Амосова и К. Динейки, стрейчинг, упражнений на релаксацию, нетрадиционных средств оздоровления.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план составлен, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

При подборе средств и методов проведения практических занятий следует использовать упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка).

Программа по дополнительному образованию «Подвижные игры» составлена с учетом: Письма от 11.01.2006г.№06-1844-МО и НРФ о примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельные занятия оздоровительной гимнастики, закаливания.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- 1) подготовительная - (упражнения на внимание, на осанку; ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и т.д.).
- 2) основная - (упражнения из разделов атлетической гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр).
- 3) заключительная - (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание).

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Оздоровительные:

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

Программа «Подвижные игры» объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков,

способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных, дыхательных, нетрадиционных, стрейчинг упражнений, релаксации.

Данная программа разработана с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола), времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включает большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на свежем воздухе. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Сроки реализации программы.

Настоящая программа рассчитана на 2019-2020 учебный год обучения и предназначена для работы с учащимися в возрасте 7-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (всего 136 часов в год).

В группу принимаются дети, на добровольной основе, по итогам школьного медицинского осмотра в количестве 15 человек.

К занятиям в секцию допускаются все обучающиеся 1-3 классов, не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимаются не менее 15 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы организации занятий.

Основными формами организации занятий являются: игровые, соревновательные, повторные, круговые методы.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Всего за год 136 часов, что соответствует учебному графику и расписанием уроков, утвержденным приказом школы.

Спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, спортивный зал, спортивный инвентарь.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания программного материала дети должны **знать:**

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- способы и особенности движений, передвижений;
- работу мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, в их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- причины травматизма на занятиях.

Должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

№	Контрольные упражнения	результат
1	Челночный бег 3*10м, сек	8.6-9.1
2	Бег 30 м, секунд	5.0-5.2
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	5,00-5.30
4	Бег 60 м, секунд	11.2
5	Прыжки в длину с места, см	150-165
6	Подтягивание на высокой перекладине	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15-20
8	Наклоны вперед из положения сидя, см	10-14
9	Подъем туловища за 30с . из положения лежа, раз	18-21
10	Прыжок на скакалке, 1 мин. раз	50-80

Содержание рабочей программы

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами

саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1. Теоретические сведения. (6 часов)

Самоконтроль. Техника безопасности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры.

Гигиена, врачебный контроль. Разучивание эстафет с предметами.

История физической культуры. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Легкая атлетика. (22 часа)

Высокий старт. Стартовый разгон. Финиш. Подвижные игры

Укрепление мышц спины, растяжка. Прыжки. Прыжки в длину с места.

Укрепление мышц спины. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.

Бег 4 минуты. Специально-беговые упражнения. Метание мяча. Метание теннисного мяча в цель.

Укрепление мышц брюшного пресса. Челночный бег. Подвижные игры.

Прыжки в длину с разбега. Игра: «Перестрелка».

Укрепление мышц голени-упражнение. Челночный бег 3x10 м.

Упражнение для укрепления грудных мышц. Веселые старты.

Бег 500 м. Развитие физических качеств. Подвижные игры.

Бег эстафета 10x100м. Прыжки с места.

Бег 30,60м на скорость. Бег на перегонки. Подвижные игры.

2.2. Упражнения на преодоление собственного веса. (20 часов)

Отжимание из различных положений. Эстафеты с предметами

Подтягивание из вися лежа. Подвижные игры.

Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку 30 с. Подвижные игры.

Наклон вперед сидя на полу. Эстафеты.

Упражнение для брюшного пресса на гимнастической стенке. Подвижные игры.

Упражнение для спины в вися на гимнастической стенке. Подвижные игры.

Упражнение для брюшного пресса и спины, лежа на матах. Подвижные игры.

Приседание на одной и двух ногах. Веселые старты.

Упражнение для мышц голени. Игра: «перестрелка».

2.3. Силовые упражнения. (6 часов)

Лазание, перелезание. Подвижные игры.

Висы, упоры, равновесие. Игра: « Вызов по имени».

Преодоление полосы препятствий. Веселые старты.

3. Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола.

3.1. Баскетбол. (10 часов)

Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча приведение и броске. Ведение мяча. Бег по диагонали. Ловля и передача мяча от груди. Игра мини- баскетбол.

Правила игры. Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасование, прием мяча и вратарская техника. Игра мини- футбол.

4. Занятия на свежем воздухе. (ходьба на лыжах) (20 часов)

Техника безопасности. Ходьба на лыжах по учебному кругу.

Скользкий шаг без палок.

Скользкий шаг с палками.

Совершенствование лыжных ходов.

Передвижение на лыжах 500 м.

Передвижение на лыжах 800 м.

Попеременный двухшажный ход.

Передвижение на лыжах 1000 м.

Эстафета на лыжах.

Ходьба на лыжах в медленном темпе по кругу.

5. Выполнение контрольных нормативов. (10 часов)

Челночный бег 3х10 м. Бег 30,60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.

Бег 1000 м - мальчики, 500 м - девочки. Наклоны вперед из положения сидя.

Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.

Подтягивание на высокой перекладине. Эстафета.

Подъем туловища за 30 с из положения лежа. Прыжки на скакалке 1 минуту. Веселые старты.

6. О.Ф.П. (22 часа)

Техника медленного бега. Игра: «Третий лишний»

Поднимание туловища за 30 с. Эстафета с предметами.

Бег на выносливость 5 минут. Игра: «Борьба за мяч».

Прыжки через скакалку. Эстафета с мячом.

Сдача контрольного норматива по О.Ф.П.

Упражнение в парах на сопротивление. Подвижные игры.

Специальные упражнения для мышц туловища. Веселые старты.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	1. Теоретические сведения			
1	Самоконтроль. Техника безопасности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры.	2		
2	Гигиена, врачебный контроль. Разучивание эстафет с предметами.	2		
3	История физической культуры. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	2		
	2. Общая физическая подготовка			
	2.1 Легкая атлетика			
4	Высокий старт. Стартовый разгон. Финиш. Подвижные игры.	2		
5	Укрепление мышц спины, растяжка. Прыжки. Прыжки в длину с места.	2		
6	Укрепление мышц спины. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2		
7	Бег 4 минуты. Специально-беговые упражнения. Метание мяча. Метание теннисного мяча в цель.	2		
8	Укрепление мышц брюшного пресса. Челночный бег. Подвижные игры.	2		
9	Прыжки в длину с разбега. Игра: «Перестрелка».	2		
10	Укрепление мышц голени-упражнение. Челночный бег 3x10 м.	2		
11	Упражнение для укрепления грудных мышц. Веселые старты	2		
12	Бег 500 м. Развитие физических качеств. Подвижные игры.	2		
13	Бег эстафета 10x100м. Прыжки с места.	2		
14	Бег 30,60м на скорость. Бег на перегонки. Подвижные игры.	2		
	2.2 Упражнения на преодоление собственного веса			
15	Отжимание из различных положений. Эстафеты с	2		

	предметами.			
16	Подтягивание из вися лежа. Подвижные игры.	2		
17	Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку.	2		
18	Прыжки через скакалку 30 с. Подвижные игры.	2		
19	Наклон вперед сидя на полу. Эстафеты.	2		
20	Упражнение для брюшного пресса на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2		
21	Упражнение для спины в вися на гимнастической стенке. Подвижные игры.	2		
22	Упражнение для брюшного пресса и спины, лежа на матах. Подвижные игры.	2		
23	Приседание на одной и двух ногах. Веселые старты.	2		
24	Упражнение для мышц голени. Игра: «перестрелка».	2		
	2.3 Силовые упражнения.			
25	Лазание, перелезание. Подвижные игры.	2		
26	Висы ,упоры, равновесие. Игра: « Вызов по имени».	2		
27	Преодоление полосы препятствий. Веселые старты.	2		
	3. Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола.			
	3.1 Баскетбол.			
28	Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		
29	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	2		
30	Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча приведение и броске. Ведение мяча. Бег по диагонали. Ловля и передача мяча от груди. Игра мини- баскетбол.	2		
31	Правила игры. Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.	2		
32	Удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасование, прием мяча и вратарская техника. Игра мини- футбол.	2		
	4. Занятия на свежем воздухе. (ходьба на лыжах)			
33	Техника безопасности. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	2		
34	Скольльзящий шаг без палок.	2		
35	Скольльзящий шаг с палками.	2		
36	Совершенствование лыжных ходов.	2		
37	Передвижение на лыжах 500 м.	2		
38	Передвижение на лыжах 800 м.	2		
39	Попеременный двухшажный ход.	2		
40	Передвижение на лыжах 1000 м.	2		
41	Передвижение на лыжах 1500 м.	2		

42	Ходьба на лыжах в медленном темпе по кругу.	2		
	5. Выполнение контрольных нормативов.			
43	Челночный бег 3хЮ м. Бег 30,60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.	2		
44	Бег 1000 м - мальчики, 500 м - девочки. Наклоны вперед из положения сидя.	2		
45	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	2		
46	Подтягивание на высокой перекладине. Эстафета.	2		
47	Подъем туловища за 30 с из положения лежа. Прыжки на скакалке 1 минуту. Веселые старты.	2		
	6. О.Ф.П.			
48	Техника медленного бега. Игра: «Третий лишний»	2		
49	Поднимание туловища за 30 с. Эстафета с предметами.	2		
50	Бег на выносливость 5 минут. Игра: «Борьба за мяч».	2		
51	Прыжки через скакалку. Эстафета с мячом.	2		
52	Сдача контрольного норматива по О.Ф.П.	2		
53	Упражнение в парах на сопротивление. Подвижные игры.	2		
54	Специальные упражнения для мышц туловища. Веселые старты.	2		
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
56	Подвижные игры с элементами футбола.	2		
57	Игры: «Салки с мячом», «Пустое место».	2		
58	Игра в пионербол.	2		
	7. Легкая атлетика			
59	Техника безопасности. Высокий старт. Эстафета с предметами.	2		
60	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2		
61	Прыжки с места - контрольное упражнение. Подвижные игры с мячом.	2		
62	Прыжки с разбега, в высоту. Игра в пионербол.	2		
63	Бег 30,60 м. Веселые старты.	2		
64	Метание малого мяча. Упражнение для мышц рук. Подвижные игры.	2		
65	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2		
66	Сдача контрольных нормативов. Игра в баскетбол.	2		
67	Бег Эстафета 10х100 м. Игра: «Пустое место»	2		
68	Бег с преодолением полосы препятствий. Игра: «Салки с мячом»	2		
	Итого:	136		

Методические рекомендации.

Преподавателю дополнительного образования предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания, ориентированности на индивидуальный подход к формированию компонентов здоровья человека, его психическому и физическому развитию, учета двигательной подготовленности. Преподавателю следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания обучения каждый ученик мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий. А также необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, уметь грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья. Применять разработанные комплексы специальных, дыхательных, нетрадиционных, стрейчинг упражнений, релаксации в повседневной жизни.

Учебно - практическое оборудование.

1. Обручи
2. Скакалки
3. Мячи волейбольные
4. Баскетбольные
5. Набивные
6. Кегли
7. Кубики
8. Палки гимнастические
9. Бревно гимнастическое напольное
10. Перекладина гимнастическая
11. Маты гимнастические
12. Планка для прыжков в высоту
13. Комплекты лыж

Оборудование спортивного зала.

1. Шведская стенка
2. Скамейки
3. Волейбольные стойки, сетка.
4. Баскетбольные щиты, кольца
5. Настенная перекладина

Материально-техническое обеспечение.

1. В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы. М: « Просвещение», 2011г.
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И Лях. Издательство: Москва « Просвещение» 2010г.
3. Учебник В.И. Лях .Физическая культура 1-4 классы. Москва: « Просвещение», 2013г.

4. Спорт-детям П.М .Цетмин. Москва-2000г
5. Журналы «Физическая культура»
6. Игры для активного отдыха И.Л. Чканинов (г. Волгоград)
7. Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы Г.Ю. Фокин.
8. Подвижные игры 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев: Москва: « ВАКО», 2007.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №12" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, Маркелова Евгения Николаевна, Директор
28.02.2022 19:57 (MSK), Сертификат № 5878C7A3A075DBE43D7022DFAE0E686A32F53B98