

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО:

Протокол заседания
педагогического совета

от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ №2»

Н.В.Храмова



Приказ №01-10/236/25

от «1» сентября 2020 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Лыжная секция

(название программы)

Степанов Д.В.

(Ф.И.О.)

педагог ДО

(должность)

Направление: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Алапаевск

2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012г.
- Приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 5 сентября 2019 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 - 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Дополнительная общеобразовательная программа «Внеурочная деятельность учащихся». Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов; М.:Просвещение, 2011 г

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная

1.3. Актуальность:

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементам техники и тактики лыжных ходов, развитию физических способностей. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Лыжные гонки - вид лыжного спорта — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

Классический стиль. К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация лыжных гонок как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям Лыжными гонками;
- обучение технике и тактике лыжных гонок;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и техника безопасности.

Контрольные испытания.

Попеременный 2-х шажный ход.

1. Имитация окончания 5-ой фазы скользящего шага (часть веса тела ещё на толчковой ноге). 1ч.
2. Имитация 3ей и 4-ой фаз скользящего шага.
и. п. окончание 2-ой фазы. 1ч.
3. Имитация 5, 1-2 фаз скользящего шага.
и.п. – окончание 4-ой фазы скользящего шага.
Конечное положение – окончание 2-ой фазы. 1ч.
4. Имитация скользящего шага приставными шагами.
и.п. и конечное положение – окончание 2-ой фазы скользящего шага. 1ч.
5. Передвижение на лыжах попеременным 2-х шажным ходом без палок, на равнине и в подъём 2ч.
6. Передвижение на лыжах без палок с отталкиванием одной ногой. 1ч.
7. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом с широкой амплитудой. 1 ч.
8. Передвижение с различной скоростью выполнения хода. 1 ч.

Одновременный бесшажный ход

1. Имитационная работа на амортизаторах. 1 ч.
 - а) Амортизатор роликовый** – способствует проявлению мышечных усилий и подъём только в начале толчка руками, затем при разгибании рук в локтевом суставе набранная скорость вращения ролика мешает проявлению максимальных мышечных усилий, но скорость отталкивания возрастает.
 - б) Резиновый амортизатор** – используется в тренировочном занятии, для предупреждения раннего выпрямления рук, с акцентом внимания на проявление максимальных мышечных усилий в момент окончания толчка руками
2. Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжах под уклон и на равнине. 1 ч.
3. Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжах в пологий подъём. 1 ч.

1.8. Календарный учебный график

- **Начало и окончание учебного года:** Начало учебного года - 1 сентября (в первую неделю формируются списки учащихся), с учетом календарного учебного плана, конец учебного года - 31 мая.

- **Количество учебных недель:** процесс обучения разбит на 34 учебные недели.

- **Количество часов в год** (на основании годовичного цикла):

1 год обучения — (68ч.) - 2 ч в неделю;

2 год обучения - (68ч.) - 2 ч в неделю;

- **Режим занятий:** занятия проводятся во второй половине дня с 14.30ч.

- **Продолжительность и периодичность занятий:**

1 группа - 5-6 классы - 2 раза по 1 часу.

2 группа - 7-9 классы - 1 раз 2 часа.

- **Объем и срок освоения программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения):**

данная программа дополнительного образования рассчитана на два года обучения, таким образом, весь объем часов учебных занятий (их на год приходится всего 68 часов) составляет - 136 ч.

2. Содержание образовательной программы

2.1 Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ П/П	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Общефизическая подготовка	16	2	14
2	Специальная подготовка	12	2	10
3	Тактическая подготовка	16	2	14
4	Спортивные игры	10	2	8
5	Подвижные игры и эстафеты	14	2	12
	Итого:	68	10	58

1. Вводный инструктаж. Техника безопасности 1 ч

2.ОФП. Кросс. 1 ч

3. Спортивные игры. 1 ч

4. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч

5. Лыжеролерная подготовка. 1 ч

6. ОФП. Кросс. 1 ч

7. Спортивные игры. 1 ч

8. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч

9. Лыжероллерная подготовка. 1 ч

10. Имитационные упражнения. 1 ч

11. Подвижные игры. 1 ч
12. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч
13. ОФП. Кросс. 1 ч
14. ОФП. Кросс. 1 ч
15. Спортивные игры. 1 ч
16. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
17. Лыжеролерная подготовка. 1 ч
18. ОФП. Кросс. 1 ч
19. Спортивные игры. 1 ч
20. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
21. Лыжероллерная подготовка. 1 ч
22. Имитационные упражнения. 1 ч
23. Подвижные игры. 1 ч
24. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч
25. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
26. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
27. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
28. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
29. ОФП. Силовая подготовка. 1 ч
30. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
31. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
32. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
33. Участие в соревнованиях. 1 ч
34. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
35. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
36. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.. 1 ч
37. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
38. ОФП. Силовая подготовка 1 ч
39. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
40. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
41. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
42. Участие в соревнованиях. 1 ч
43. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
44. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
45. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
46. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
47. ОФП. Силовая подготовка 1 ч
48. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
49. Участие в соревнованиях. 1 ч
50. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
51. Совершенствование техники конькового хода на лыжах 1 ч
52. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
53. Совершенствование техники конькового хода на лыжах 1 ч
54. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
55. Участие в соревнованиях. 1 ч
56. Подвижные игры. 1 ч

- 57. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч
- 58 ОФП. Кросс. 1 ч
- 59. Спортивные игры. 1 ч
- 60. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 61. Лыжеролерная подготовка. 1 ч
- 62. ОФП. Кросс. 1 ч
- 63. Спортивные игры. 1 ч
- 64. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 65. Лыжероллерная подготовка. 1 ч
- 66. Контрольные испытания. 1 ч
- 67. ОФП. Кросс. 1 ч
- 68. Спортивные игры. 1 ч

Учебный (тематический) план

2 год обучения

№ П/П	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Индивидуальные технико-тактические действия в гонке	16	2	14
2	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим ходом	13	2	11
3	Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	13	2	11
4	Участие в соревнованиях	4	2	2
5	Общефизическая подготовка	8	2	6
6	Подвижные игры и спортивные игры	14	2	12
	Итого:	68	12	56

- 1. Вводный инструктаж. Техника безопасности 1 ч
- 2. ОФП. Кросс. 1 ч
- 3. Спортивные игры. 1 ч
- 4. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 5. Лыжеролерная подготовка. 1 ч
- 6. ОФП. Кросс. 1 ч
- 7. Спортивные игры. 1 ч
- 8. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 9. Лыжероллерная подготовка. 1 ч
- 10. Имитационные упражнения. 1 ч
- 11. Подвижные игры. 1 ч

12. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч
13. ОФП. Кросс. 1 ч
14. ОФП. Кросс. 1 ч
15. Спортивные игры. 1 ч
16. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
17. Лыжеролерная подготовка. 1 ч
18. ОФП. Кросс. 1 ч
19. Спортивные игры. 1 ч
20. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
21. Лыжероллерная подготовка. 1 ч
22. Имитационные упражнения. 1 ч
23. Подвижные игры. 1 ч
24. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч
25. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
26. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
27. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
28. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
29. ОФП. Силовая подготовка. 1 ч
30. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
31. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
32. Совершенствование техники классического хода на лыжах. 1 ч
33. Участие в соревнованиях. 1 ч
34. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
35. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
36. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.. 1 ч
37. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
38. ОФП. Силовая подготовка 1 ч
39. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
40. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
41. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
42. Участие в соревнованиях. 1 ч
43. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
44. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
45. Совершенствование техники конькового хода на лыжах. 1 ч
46. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
47. ОФП. Силовая подготовка 1 ч
48. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
49. Участие в соревнованиях. 1 ч
50. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
51. Совершенствование техники конькового хода на лыжах 1 ч
52. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
53. Совершенствование техники конькового хода на лыжах 1 ч
54. Совершенствование техники классического хода на лыжах 1 ч
55. Участие в соревнованиях. 1 ч
56. Подвижные игры. 1 ч
57. Скоростно-силовая подготовка. 1 ч

- 58 ОФП. Кросс. 1 ч
- 59. Спортивные игры. 1 ч
- 60. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 61. Лыжеролерная подготовка. 1 ч
- 62. ОФП. Кросс. 1 ч
- 63. Спортивные игры. 1 ч
- 64. ОФП. Занятия на спортивных снарядах. 1 ч
- 65. Лыжероллерная подготовка. 1 ч
- 66. Контрольные испытания. 1 ч
- 67. ОФП. Кросс. 1 ч
- 68. Спортивные игры. 1 ч

2.2. Содержание учебного плана

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и

рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжника получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжные гонки» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать _____я #новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение:

Руководитель объединения - педагог дополнительного образования.

Материальное обеспечение:

- Помещение для занятий: спортзал, пришкольная спортивная площадка;
- Мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный;
- Информационные стенды;
- Спортивный инвентарь;
- Аптечка;
- Форма

Средства общения и предъявления результата:

- Участие в спортивных мероприятиях.
- Сдача норм ГТО.

4.2. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных

соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз.

При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине

Сгибание и разгибание рук от пола

Кросс 1 км.

Техническая подготовка.

Бег на лыжах классическим стилем 3 км

Бег на лыжах коньковым стилем 3 км

Гармоничность движений во время гонки на лыжах

Тактическая подготовка.

Взаимодействие гонщиков друг с другом на трассе во время гонки с общего старта

4.3. Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов

подготовки лыжников гонщиков: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных

сочетаниях: техническая и физическая подготовка;

техническая и тактическая подготовка; техническая,

физическая и тактическая подготовка.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению

контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью

получения данных об уровне технико-тактической и

физической подготовленности занимающихся.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Приемы организации обучения:

- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками;
- Практический метод;
- Соревновательный метод.
- Метод круговой тренировки.

Педагогические технологии:

Организация работы в группе (выполнение групповых заданий);

Личностно — ориентированный подход;

Здоровьесберегающие;

Игровые.

4.4. Материально - техническое обеспечение образовательной программы (техническая и материальная платформа программы)

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Лыжи - 25 пар.
2. Палки лыжные - 25 пар.
3. Ботинки лыжные – 25 пар.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт
5. Гимнастические маты - 8 шт.
6. Скакалки - 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 4 шт.
8. Эспандеры – 4 шт.
9. Спортивная форма-20 шт

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575938

Владелец Храмова Наталья Валентиновна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022