

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рассмотрено педагогическим советом
школы
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы: _____
Е.В. Пинаева

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Я сдаю ГТО»
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» учебное пособие для общеобразовательных организаций: В.С Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.,Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ п. Надвоицы.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

Цель:

внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, ЗОЖ;
- Способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Разнообразить двигательную и познавательную деятельность учащихся по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ.
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

Оздоровительные:

- Развивать основные физические способности (качеств) и повышать функциональные возможности организма;
- Укреплять физическое здоровье;

- Профилактика заболеваний;

Прикладные:

- Обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Воспитательные – характеризуются основными направлениями воспитательной работы и отражают:

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2.Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4.Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8.Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;

- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)

Бег на 100 м (Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Вис

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). м, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений

(до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Раздел №3. Спортивные мероприятия

Проведение спортивных мероприятий, проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащих к испытаниям на следующем этапе.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища

- от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
 7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
 8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
 9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
 10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Основные направления воспитательной деятельности (наименование мероприятия)	Задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия, в том числе с учетом воспитательной программы	кол-во час
1. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
2. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Подвижная игра «Парами от водящего»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
3. Проектно исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; • развивать творческие способности 	1
4. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Легкоатлетический кросс.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
5. Учебно- познавательное мероприятие «Возрождение традиций».	<ul style="list-style-type: none"> • формировать знания в области ф.к. и с; • формировать умения делать умозаключения, выводы 	1
6. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
7. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Соревнования по бегу на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
8. Проектно исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; • развивать творческие способности 	1
9. Кросс по пересеченной	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; 	1

местности. Ускорение 60,100м.	<ul style="list-style-type: none"> укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
10.Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 	1
11.Обучение разбегу в метании малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	2
12.Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	3
13.Спортивное мероприятие «А ну –ка девушки»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 	1
14.Проектно исследовательская деятельность по предмету Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; развивать творческие способности 	1
15.Учебно- познавательное мероприятие «Олимпийское движение»	<ul style="list-style-type: none"> формировать знания в области ф.к. и с; формировать умения делать умозаключения, выводы 	1
16.Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом с палками	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
17.Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
18.Работа рук и ног коньковым ходом	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
19.Спортивная эстафеты с преодолением препятствий «Лыжная команда»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 	1
20.Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
21. Плавание «Кроль на груди» Кроль на спине»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
22. Плавание «Кроль на груди, спине» Дистанция 300м	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
23. Силовая подготовка. Подтягивание на высокой и	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; 	1

низкой перекладине.	<ul style="list-style-type: none"> • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
24.Тестирование (ГТО) круговая тренировка	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
25.Спортивная викторина с использованием ИКТ «Мы готовы к ГТО»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать знания в области ф.к. и с; • формировать умения делать умозаключения, выводы 	1
26.Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
27.Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
28.Проектно – исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура».	<ul style="list-style-type: none"> • развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; • развивать творческие способности 	1
29.Спортивно игровая программа «А ну-ка, юноши!»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 	1
30.Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1
31.Контрольные нормативы по ГТО.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026