Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - гимназия № 94

Принято:

Педагогический совет
Протокол 10 от 28.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ - Гимназии № 94

_____ С.А. Ярославцев

Приказ № 623-О от 30.08.2024 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Роуп - скиппинг»
(спортивная скакалка)
ФГОС НОО

г. Екатеринбург, 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Цель - удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- обучение прыжкам на скакалке, классической аэробике, степ-аэробике;
- обучение групповым прыжкам на скакалке.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения.

Метапредметные:

- умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров;
- умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми.

В ходе реализации Курса занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях Роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

Уметь:

- выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5.

Владеть:

- умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

Направленность

Программа внеурочной деятельности Роуп- скиппинг (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна

Новизна состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

Актуальность

Актуальность Курса состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение - создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Курса объясняется эффективным использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии координационных способностей детей школьного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

Отличительная особенность курса. Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники прыжков на скакалке, аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня

индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Формы и режим непосредственно образовательной деятельности

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку.

Содержание курса ориентировано на детские разновозрастные группы от 15-20 человек.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

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

1 классы

№	Название раздела, темы	Количество часов		формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	-	9	Зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	-	6	Зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	-	6	Зачтено/не зачтено
5	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	-	6	Зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	-	5	Зачтено/не зачтено
8	Итого:	1	32	33

2-4 классы

№	Название раздела, темы	Количество часов		формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения по роуп-скиппингу	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой	-	10	Зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. В парах одна скакалка	-	6	Зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой	-	6	Зачтено/не зачтено
5	Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)	-	6	Зачтено/не зачтено
6	Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)	-	5	Зачтено/не зачтено
8	Итого:	1	33	34

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки)
Теория: Ознакомление, закрепление на каждом этапе обучения с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки).
Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок.
Ознакомление с правилами поведения на занятии.
Беседа на тему «История скакалки».
Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.
Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой
Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.
Практика: обучить детей базовым прыжкам чрез скакалку. Игры со скакалкой. Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.
Раздел 2. В парах одна скакалка
Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.
Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.
Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой
Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».
Практика: Освоение вращение, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.
Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)
Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».
Практика: Освоение вращение длинных скакалок.
Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)
Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».
Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания курса.
Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой
Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2
Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой
Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2 метра, дистанция 2 метра.
"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления курса.
Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.
"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления курса. Также предполагает углубленное изучение содержания курса и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления курса.
Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей курса воспитания (п. 19.5 ФГОС НОО)

1 классы

№ п/п	Тема	Всего
1.	Набор занимающихся в группы. Техника безопасности. История возникновения скиппинга.	1
2.	Базовые прыжки	1
3.	Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге. Прыжки через скакалку с ноги на ногу.	1
4.	Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево). Прыжки с вращением скакалки назад	1
5.	Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются).	1
6-7	Прыжки "Крестиком вперед"	2
8.	Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок).	1
9.	С поворотами на 180 или 360 градусов.	1
10.	Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу. Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	1

11.	Вращение скакалки (вдвоём) Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку.	1
12.	Пробегание по диагонали. Пробегание по прямой перпендикулярной линией.	1
13.	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.	1
14.	Пробегание парами или тройками, держась за руки. Прыжки через длинную скакалку всей группой.	1
15.	Прыжки через две скакалки одновременно по одном.	1
16.	С прыжком через скакалку в паре.	1
17.	Прыжки со сменой ног (выпады). Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги).	1
18.	Прыжки боком. Прыжки в присяде.	1
19.	Прыжки с продвижением. Смешанные прыжки	1
20	Бег на месте. Прыжки с высоким подниманием коленей.	1
21.	Перекрестные прыжки. Прыжки с полуоборотами.	1
22.	Прыжки "Рыбак", Игра "Рыбак".	1
23.	Прыжки на скорость (30 сек.)	1
24.	Прыжки на скорость (1 мин.)	1
25.	Прыжки на выносливость.	1
26.	Фристайл (мною придуманная комбинация движений). 8-ка с прыжками в полуоборот	1
27.	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой	1
28.	Игра "Успей пробежать", Игра "Весёлые состязания".	1
29.	Одиночное групповое исполнение, две скакалки. Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли)	1
30.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый.	1
31.	Комплекс упражнений: базовый - ноги весте-ноги врозь - смена ног Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад".	1
32.	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками.	1
33.	Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами Одновременно. "Крестиком" назад с переходом на 8-ку.	1
	ИТОГО:	33

2-4 классы

№ п/п	Тема	Всего
1.	Набор занимающихся в группы. Техника безопасности. История возникновения скиппинга.	1
2.	Базовые прыжки	1
3.	Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге. Прыжки через скакалку с ноги на ногу.	1
4.	Прыжки через скакалку в стороны (поочерёдно прыгать вправо и влево). Прыжки с вращением скакалки назад	1
5.	Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются).	1
6-7	Прыжки "Крестиком вперед"	2
8.	Высоко прыгнув, прокрутив скакалку под ногами дважды (двойной прыжок).	1

9.	С поворотами на 180 или 360 градусов.	1
10.	С поворотами на 180 или 360 градусов.	1
11.	Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу. Прыжки через скакалку в парах скакалку вращает один обучающийся	1
12.	Вращение скакалки (вдвоём) Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку.	1
13.	Пробегание по диагонали. Пробегание по прямой перпендикулярной линией.	1
14.	Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.	1
15.	Пробегание парами или тройками, держась за руки. Прыжки через длинную скакалку всей группой.	1
16.	Прыжки через две скакалки одновременно по одном.	1
17.	С прыжком через скакалку в паре.	1
18.	Прыжки со сменой ног (выпады). Прыжки "ноги скрестно"(крестик ноги).	1
19.	Прыжки боком. Прыжки в присяде.	1
20.	Прыжки с продвижением. Смешанные прыжки	1
21	Бег на месте. Прыжки с высоким подниманием коленей.	1
22.	Перекрестные прыжки. Прыжки с полуоборотами.	1
23.	Прыжки "Рыбак", Игра "Рыбак".	1
24.	Прыжки на скорость (30 сек.)	1
25.	Прыжки на скорость (1 мин.)	1
26.	Прыжки на выносливость.	1
27.	Фристайл (мною придуманная комбинация движений). 8-ка с прыжками в полуоборот	1
28.	Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой	1
29.	Игра "Успей пробежать", Игра "Весёлые состязания".	1
30.	Одиночное групповое исполнение, две скакалки. Одна длинная скакалка, синхронное вращение, асинхронное вращение (2петли)	1
31.	Комплекс упражнений: 8-ка - базовый прыжок - "крестик руками" – базовый.	1
32.	Комплекс упражнений: базовый - ноги весте-ноги врозь - смена ног Комплекс упражнений: 8-ка - прыжки на правой и левой ноге - "крестиком назад".	1
33.	Связка упражнений: базовый - скрещивание рук в прыжке - базовый - скрещивание ног в прыжке - 8-ка в 2 оборота - выход из 8-ки в "крестик" руками.	1
34.	Упражнение "Рыбак" с перепрыгиванием через скакалку двумя ногами Одновременно. "Крестиком" назад с переходом на 8-ку.	1
	ИТОГО:	34

Формы подведения итогов реализации Курса.

Формами подведения итогов реализации Курса дополнительного образования являются: школьные соревнования, спортивные развлечения, показательные выступления с использованием скакалки. Сдача контрольных упражнений в течение обучения.

Способами определения результативности реализации Курса является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м. (не более 6,9 сек.)	Бег 30 м. (не более 7,2 сек.)
Сила	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке не (менее 5 с.)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке не (менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 10 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	

Методическое обеспечение курса

Обеспечение Курса методическими видами продукции:

Плакаты «Выбор скакалки», «Правила поведения на занятии роуп скиппингом (спортивной скакалки)».

Иллюстрации с изображением прыжков через скакалку.

Картинки с изображением спортсменов скипперов.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы вращения и прыжков через скакалку.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений со скакалкой.

Картотека игр и упражнений со скакалкой.

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий по роуп скиппингу (спортивной скакалке) необходимо следовать следующим принципам:

Принцип дифференцированного подхода к детям.

Принцип индивидуализации процесса обучения.

Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи обучающихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Основной формой секции физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебно-тренировочном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Практические части:

подготовительная: в ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача-обучение или совершенствование технических приемов роуп скиппинга (спортивной скакалки), освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводится как в подготовительной, так и в заключительной части занятия. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

Развитие основных физических качеств скиппера осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, акробатика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждой дисциплины СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Материально- техническое обеспечение

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество
1	Скакалка скоростная	20
2	Скакалка для фристайла	20
3	Скакалки Дабл Датч	2
4	Мат гимнастический	5
5	Музыкальный центр	1
6	Секундомер	1

Список литературы

Для учителей:

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf. – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.

2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск. Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.

3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с
4. Бойко В.В. Не Олимпийские виды спорта. Роуп-скиппинг спорт для всех (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.) Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. С.121-128.
5. Бойко В.В. Перспективы развития «Роуп-скиппинга» как студенческого вида спорта в России (научная статья) Электронная
6. Бойко В.В. Применение роуп-скиппинга в средних и высших учебных заведениях по управлению массовым спортом на региональном уровне.
7. Бойко В.В., Музалевский А.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 4 2019. – С.214-219. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018г.].
8. Бойко В.В. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Ученые записки Орловского государственного университета № 3 (80) 2018. – С.219-224. из перечня журналов ВАК РФ, по состоянию на 28.12.2018 г.].
9. Бойко В.В. Принципы психологии в стрессовой ситуации (соревнованиях) для спортсменов, занимающихся в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный режим доступа: http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(33)2019.pdf. – ISSN 2413-6379. Н 34 Наука-2020 Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 8(33). – 169 с. –Стр. 24-28

Для учеников:

1. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
2. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.
3. http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-774/ Анна Краснорусская. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821286

Владелец Ярославцев Сергей Александрович

Действителен С 13.11.2024 по 13.11.2025