

Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 136
г. Екатеринбург

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2021г.



«Утверждено»

Л.Г. Шершнева
Приказ № 254-0 27.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

**Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 года**

Автор-составитель:
Ганина Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 10 лет (1-4 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Актуальность программы: Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: рассчитана от 1 года до 5 лет, изучаемый курс 144 часа в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Цель программы: воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
 - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
 - воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
- В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Ожидаемые результаты: Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с места.
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	Теоретические занятия
2	История развития легкой атлетики	4	Теоретические занятия
3	Бег на короткие дистанции	20	Практические занятия
4	Прыжки в длину	20	Практические занятия
5	Эстафетный бег	20	Практические занятия
7	Метание мяча	20	Практические занятия
8	Кроссовая подготовка	21	Практические занятия
9	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	3	Практические занятия
10	ОфП	26	Практические занятия
11	Дневник самонаблюдения, самоконтроля	6	Теоретические занятия
	Всего	144	

Содержание изучаемого курса программы

Раздел 1. Теоретические занятия (14 часов)

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

«История развития легкой атлетики»

Раздел 2. Практические занятия (130 часов)

1. **Бег на короткие дистанции:** Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:
 - ознакомление с техникой
 - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол
2. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол
3. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол
4. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол
5. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд. Спортивная игра в баскетбол
6. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол
7. Обучение технике спринтерского бега:
8. - выполнение стартовых команд
9. - повторные старты без сигнала и по сигналу
10. - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники бега по повороту
- изучение техники низкого старта на повороте
- изучение техники финиширования
- совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол

ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
Спортивная игра в баскетбол

ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Прыжки в длину Инструктаж по ТБ.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом

- совершенствование техники Метание мяча на результат.

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.

ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Метание мяча

ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в пионербол.

ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в пионербол.

ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе

Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в пионербол.

Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в пионербол.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. бег в медленном темпе(2-2,5мин)

Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Содержание изучаемого курса программы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий(в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем(в процессе занятий)

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину(в процессе занятий).

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в

движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча»

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка

стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Легкая атлетика»

Эстафетные палочки-8 шт.

Гимнастические маты-10 шт. –

Гимнастическая стенка-12 шт.

Гимнастические палки-10шт.

Канат-1шт.

Скамейки-2шт.

Скакалки - 12 шт.

Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.

Перекладина-1шт.

Мячи набивные - 7 шт.

Мячи баскетбольные-10шт.

Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта

Волейбольные мячи-10шт.

Волейбольная сетка-1шт.

Методическая литература

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: «ВАКО», 2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение», 2011г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя сентября	Комбинированное занятие	4	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты. офп	Стадион	Педагогическое наблюдение
2	2 неделя сентября	Практика	4	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты. офп	Стадион	Самоконтроль
3	3 неделя сентября	Практика	4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Стадион	Педагогическое наблюдение
4	4 неделя сентября	Комбинированное занятие	4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Стадион	Педагогическое наблюдение
5	1 неделя октября	Практика	4	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества. офп	Стадион	Взаимоконтроль
6	2 неделя октября	Практика	4	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества. офп	Стадион	Педагогическое наблюдение
7	3 неделя октября	Практика	4	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	Стадион	Педагогическое наблюдение

				Подвижные игры офп		
8	4 неделя октября	Практика	4	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты Подвижные игры самоконтроль	Стадион	Самоконтр оль
9	1 неделя ноября	Комбинир ованное занятие	4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации. офп		Педагогиче ское наблюдени е
10	2 неделя ноября	Практика	4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. Офп Дневник наблюдения	Спортзал	Беседа
11	3 неделя ноября	Практика	4	1 Кроссовый бег 10-15-20 январь2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества. офп	Спортзал	Педагогиче ское наблюдени е
12	4 неделя ноября	Практика	4	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации. Офп	Спортзал	Самоконтр оль
13	1 неделя декабря	Практика	4	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации. офп	Спортзал	Рефлексия
14	2 неделя декабря	Практика	4	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту. офп	Спортзал	Педагогиче ское наблюдени е

15	3 неделя декабря	Практика	4	1 Эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту. офп	Спортзал	Самоконтроль
16	4 неделя декабря	Практика	4	1 Кроссовый бег 15-20-25. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества. офп	Спортзал	Педагогическое наблюдение
17	1 неделя января	Комбинированное занятие	4	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества. офп	Спортзал	Взаимоконтроль
18	2 неделя января	Практика	4	Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации. офп	Спортзал	Беседа
19	3 неделя января	Практика	4	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации. офп	Спортзал	Беседа
20	4 неделя января	Практика	4	1 Кроссовый бег 20-25-30. 3 Скоростно силовые качества. Офп Подвижные игры	Спортзал	Взаимоконтроль
21	1 неделя февраля	Практика	4	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие выносливости. Офп Самоконтроль	Спортзал	Педагогическое наблюдение

22	2 неделя февраля	Практика	4	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие быстроты, координации.	Спортзал	Педагогиче ское наблюдени е
23	3 неделя февраля	Практика	4	1 Н/старт стартовый разгон 2 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации. офп	Спортзал	Педагогиче ское наблюдени е
24	4 неделя февраля	Практика	4	1 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации. офп	Спортзал	Самоконтр оль
25	1 неделя марта	Практика	4	1 Бег на средние дистанции 300- 500-600м. 3 Прыжки в длину согнув ноги. офп	Спортзал	Беседа
26	2 неделя марта	Практика	4	1 Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2 Метание м/м, гранаты на дальность.	Спортзал	Беседа
27	3 неделя марта	Практика	4	1 Эстафетный бег. 2 Метание м/м, гранаты на дальность. Офп	Спортзал	Педагогиче ский контроль
28	4 неделя марта	Практика	4	1 Бег 60-100м. офп 2 Прыжки в длину согнув ноги. Дневник самонаблюдения	спортзал	Педагогиче ский контроль
29	1 неделя апреля	Практика	4	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в длину согнув ноги	Спортзал	Педагогиче ский контроль
30	2 неделя апреля	Практика	4	1 Бег на средние дистанции 400- 500-800м.	Стадион	Беседа

				2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. офп		
31	3 неделя апреля	Практика	4	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	Стадион	Рефлексия
32	4 неделя апреля	Практика	4	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	Стадион	Педагогический контроль
33	1 неделя мая	Практика	4	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. офп	Стадион	Педагогический контроль
34	2 неделя мая	Практика	4	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Стадион	Самоконтроль
35	3 неделя мая	Практика	4	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность. Самоконтроль	Стадион	Педагогический контроль
36	4 неделя мая	Практика	4	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность. Офп Самоконтроль	Стадион	Педагогический контроль

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 21.06.2021 по 21.06.2022