

Управление образование Кировского района
Департамент образования города Екатеринбурга
Муниципальное автономное образовательное учреждение- Гимназия №47



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47

О.Ф.Болячкина

Приказ № 43/4 от 27 августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровая спина»
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гаврина Евгения Владимировна
Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории

Г. Екатеринбург 2020

Пояснительная записка

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и другими законодательными актами здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В Концепции школьного воспитания так же подчеркивается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье.

Осанка является признаком здорового организма. Правильная осанка заключается не только в том, что спина прямая, а плечи расправленные. Это и забота о здоровье.

Нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и относятся к числу актуальных проблем современной ортопедии. По данным Министерства здравоохранения РФ, Министерства образования РФ, в различных регионах страны примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника. Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1-4 % от всего детского населения.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Таким образом, данная патология является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний.

Изучению и формированию правильной осанки огромное внимание уделяют как ученые, так и практики, такие как В.К. Бальсевич, Н.А. Бернштейн, Э.Я. Степаненкова и др.

Анализ литературы по теме исследования, в том числе программ по физическому воспитанию, показал, что для формирования правильной осанки детей школьного возраста предусмотрены многие педагогические условия, но не обусловлены средства и методы решения данной задачи. Практический опыт педагогов позволяет сделать вывод, что занятия по физическому воспитанию не обеспечивают формирование правильной осанки у детей.

Большинство рекомендаций по использованию упражнений профилактической направленности составлено на основе методик, применяемых в лечебной физической культуре. В них недостаточно учитываются особенности образовательного процесса и часто

смешиваются профилактика и коррекция различных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, в связи с отсутствием необходимого методического обеспечения решение проблемы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей носит, как правило, бессистемный характер и осуществляется различными специалистами так, как они ее понимают.

Цель программы:

Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка, посредством специальных коррекционных упражнений.

Задачи:

1. Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
2. Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. Формировать правильную осанку.
4. Учить детей правильному дыханию;
5. Приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём.

Особенности занятий, структура занятий включает:

- 1) диагностический блок;
- 2) теоретический блок;
- 3) практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);

4) специальные упражнения.

5) подвижные игры.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика. Программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в групповой (17- 25 чел.) и индивидуальной форме. Продолжительность индивидуальных и групповых с детьми школьного возраста 40 мин. Занятие проводится под четким руководством инструктора, за физическим состоянием обучающихся осуществляет контроль.

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей младшего школьного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса коррегирующих упражнений, направленных на коррекцию осанки.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей. В своей программе использую следующие принципы:

1. Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

2. Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

3. Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

4. Принцип разнообразия и новизны - подбор и применение физических упражнений обновляю через 2-3 недели;

5. Принцип умеренности - продолжительность занятий 45 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

6. Принцип цикличности - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Направленность освоения программы курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровая спина»:

1. Базовая и дифференцированная направленность обучения;

2. Освоение базовых основ физической культуры, для поддержания здоровья спины, необходимых для каждого ученика;

3. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры;

4. Дифференциальная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы;

5. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, внеклассная работа по направлению.

Данная программа ориентирована на детей младшего школьного возраста 1, 2 класс (7-10 лет).

Формы занятий:

- Индивидуальное;
- Персональный тренинг;
- Групповое

Виды деятельности:

- Общеразвивающие упражнения;
- Общеразвивающие упражнения большим разнообразием движений;
- Командные игры с небольшой физической нагрузкой;
- Интеллектуальные игры.

На первом году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает – 40 мин. учебного времени без перерыва во время занятия).

Ожидаемые результаты освоения программы:

Воспитанник будет знать комплекс упражнений для коррекции.

Воспитанник будет уметь выполнять упражнения для развития мышц спины и кора самостоятельно.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: применять здоровые берегающие технологии.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения: интерес к здоровому образу жизни.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- учиться работать по определенному алгоритму;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Познавательные:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- планировать занятия физическими упражнениями, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить упражнения с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия в индивидуальной работе, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы проверки:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме специальных тестов

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	

1	Вводное занятие	1		1	Тестирование по ОФП
2	ОПФ				
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	1	1	1	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		1	
2.3	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	1	1	
2.4	Растяжка (упражнения на гибкость)	1		1	
2.5	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1		1	
2.6	Упражнения для ног	1	1	1	
2.7	Упражнения для туловища	1		1	
2.8	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	1	
2.9	Упражнения для туловища	1		1	
2.10	Комплекс для профилактики плоскостопия	1		1	
2.11	Упражнения на пресс	1		1	
2.12	Растяжка (упражнения на гибкость)	1		1	
2.13	Комплекс дыхательных упражнений	1		1	
2.14	Контрольные испытания	1		1	
3	Психогимнастика				
3.1	Комплекс психогимнастических упражнений	2	1	2	
4	СПФ				

4.1	Упражнения для развития прыгучести	1		1	Тестирование по СФП
4.2	Упражнения для развития силы. Подвижная игра «День и ночь»	1	1	1	
4.3	Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра «Круговые салки»	1		1	
4.4	Упражнения для развития выносливости	1		1	
4.5	Комплекс ритмической гимнастики	1	1	1	
4.6	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1		1	
4.7	Упражнения для развития выносливости	1		1	
4.8	Упражнения для развития силы	1		1	
4.9	Упражнения для развития прыгучести	1		1	
4.10	Контрольные испытания	1		1	
5	Аэробика				
5.1	Аэробика. Базовые шаги	1		1	
5.2	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	1	1	
5.3	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	1	1	
6	Подвижные игры				
6.1	Подвижные игры «Быстро по местам»,	1		1	

	«Конники-спортсмены»				
7	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО	33			

Содержание материала:

Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Тема 1.1 Упражнения в ходьбе и беге

Теория: Упражнения в ходьбе – лекционный материал, правильное положение тела, рук, ног и стоп. Бег – положение рук, тела, колен, спины и стоп. Строевые упражнения – положение тела, повороты направо, налево, крутом. Виды ходьбы: следить за правильным положением тела, рук и ног. Дыхание : ровное , спокойное , вдыхаем носом , выдыхаем через рот

Практика: Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Тема 1.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

Практика: Работа на месте в различных исходных положениях (и. п); в движении.

Тема 1.3 Комплекс для профилактики нарушений осанки

Теория: Комплексы для профилактики Нарушение осанки : соблюдение правильного положения тела и дыхания. учитываем, положение тела , головы , ног и рук , дыхание.

Практика: Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики.

Тема 1.4 Растяжка (упражнения на гибкость)

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах, с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Тема 1.5 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге; Подвижная игра

Тема 1.6 Упражнения для ног

Теория: Комплексы для профилактики нарушения осанки : соблюдение правильного положения тела и дыхания. Правильная постановка ног в беге, ходьбе. Постановка стоп и колен.

Практика: Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 1.7 Упражнения для туловища

Практика: Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Тема 1.8 Упражнения для профилактики нарушения зрения

Теория: Положение тела, головы, выполнять все инструкции учителя, результаты соблюдения всех указаний.

Практика: Комплексы для профилактики нарушений зрения.

Тема 1.9 Упражнения для туловища

Практика: Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Тема 1.10 Комплекс для профилактики плоскостопия

Практика: Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия: упражнения «Гусеница», «Стул», «Вертолёт»

Тема 1.11 Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор»

Практика: Упражнения на пресс: опускание/поднимание ног в положении лёжа; поднимание/ опускание туловища из положения лёжа; опускание/поднимание таза из положения лёжа. Командные игры. Правила игр. Проведение игр.

Тема 1.12 Растяжка (упражнения на гибкость)

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Тема 1.13 Комплекс дыхательных упражнений

Практика: Комплекс специальных дыхательных упражнений.

Тема 1.14 Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики

Практика: Дыхательная гимнастика. Командные игры. Правила игр. Проведение игр.

Раздел 2. Психогимнастика

Тема 2.1 Комплекс психогимнастике

Теория: Принципы психогимнастики, объяснение упражнений. Отработка упражнений по эталону.

Практика: Комплекс упражнений психогимнастики: упражнения «Пальчики»; «Торт».

Раздел 3. СФП (Специальная физическая подготовка)

Тема 3.1 Упражнения для развития прыгучести Подвижная игра «Бездонные заяц»

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Командные игры. Правила игр. Проведение игр

Тема 3.2 Упражнения для развития силы. Подвижная игра «День и ночь»

Теория: объяснение правил игр. Положение тела, соблюдение техники безопасности при использовании спортивного инвентаря

Практика: Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Командные игры. Правила игр. Проведение игр

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты Подвижная игра «Круговые салки»

Практика: Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра.

Тема 3.5 Комплекс ритмической гимнастики

Теория: Положение тела, головы, рук, спины, ног, стоп, соблюдение заданного ритма и правильного дыхания

Практика: Ритмика

Тема 3.6 Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики

Практика: Ритмика

Тема 3.7 Упражнения для развития выносливости

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра

Тема 3.8 Упражнения для развития силы

Практика: Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Подвижная игра.

Тема 3.9 Упражнения для развития прыгучести

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Подвижная игра.

Тема 3.10 Контрольные испытания. Тестирование по СФП

Практика: Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

Раздел 4. Аэробика

Тема 4.1 Аэробика. Базовые шаги

Практика: Аэробика Шаги: «Приставной шаг» (степ-тач); «Колено» (бейзик); «Кик-бек» (ударное движение ногой); «Захлест».

Тема 4.2 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики

Теория: работа с предметами: положение тела, головы, рук и ног, дыхание, соблюдение техники безопасности при работе с инвентарем и дистанции. Кувырки и прочее: инструктаж по технике безопасности, учитываются индивидуальные особенности организма, соблюдение всех инструкции, постановка тела, рук и ног

Практика: Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, соединение элементов,

Тема 4.3 Растяжка (упражнения на гибкость)

Теория: Растяжка: работа только после общеразвивающих упражнений, важно правильное дыхание, соблюдение техники безопасности и всех инструкций учителя

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 5. Подвижные игры

Тема 5.1 Подвижные игры «Быстро по местам», «Конники-спортсмены»

Практика: Игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры

Формы занятий

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические скамейки;
3. Скакалки;
4. Гимнастические палки;
5. Фитболы;
6. Массажные кольца;
7. Эспандеры;

8. Набивные мячики;
9. Неустойчивые платформы;
10. Обручи;
11. Шведская стенка;
12. Мячи;
13. Гимнастические коврики.

Информационные условия:

1. Информационные стенды для родителей и детей;
2. Плакаты о поддержания корректной осанки во время уроков и повседневной жизни;
3. Печатные методические рекомендации для родителей.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
3. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М., ФкиС. 1990.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. – М. “Просвещение” 1991.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., “Советский спорт.” 1986.
6. Велитченко В.К., Волкова С.С., Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М., “Просвещение”. 1988.

7. Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М., Медицина. 1983.
8. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М., 1978.
9. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
10. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
11. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – М. 1988

Методика проведения тестирования.

1. Выносливость – приседание.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

2. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

4. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

5. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

№	Критерии	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Выносливость			
2	Равновесие			
3	Гибкость			
4	Статическая выносливость			
5	Дыхательные пробы			

На основе данной информации принимаются дальнейшие решения о корректировке содержательной части программы, методического обеспечения программы и применяемых технологий и форм работы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 27.03.2021 по 27.03.2022