



ИННОВАЦИОННАЯ
ШКОЛА



Развиваем, сохраняя традиции...



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Единая система обучения
физической культуре
на основе преемственности
на всех ступенях
общего образования

1-11 классы



РУССКОЕ-СЛОВО.РФ



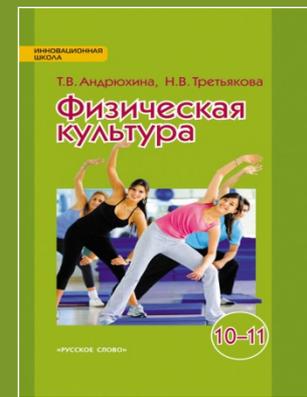
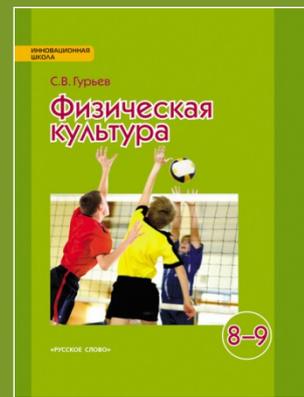
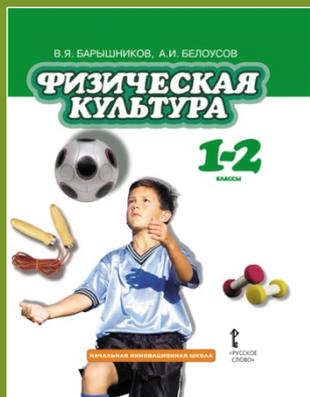
ИННОВАЦИОННАЯ
ШКОЛА

Физическая культура. 1—11 классы

Начальная школа

Основная школа

Старшая школа



Авторы

В.Я. Барышников,
А.И. Белоусов

Автор

С.В. Гурьев

Авторы

Т.В. Андрюхина,
Н.В. Третьякова

Под редакцией М.Я. Виленского



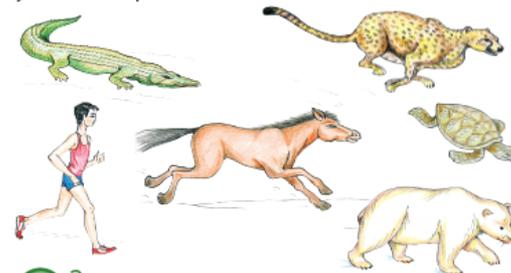


Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Направлен на развитие физических качеств, необходимых для успешного обучения в школе, активного досуга и выполнения своих обязанностей в семье.
- Формирует представление о физической культуре в единстве физического, интеллектуального и духовного начал человека.
- Способствует овладению навыками здорового образа жизни и самоконтроля при выполнении различной физической нагрузки.

§9 Быстрота

Посмотри на рисунок. Кто бежит быстрее? А ты умеешь быстро бегать?



* Это интересно

Какое самое медленное животное на Земле? Сразу на ум приходит черепаха. Хотя это не так. Существует на Земле животное, которое ещё медленнее, чем черепаха, — ленивец. Ленивец живёт исключительно на деревьях, цепляясь сильными лапами за ветки. Ленивцы не могут ходить по земле, а если вдруг им необходимо это сделать — двигаются со скоростью всего 150 метров в час. Черепаха по сравнению с ним настоящий спринтер и может ходить со скоростью 800 метров в час.

? Как ты понимаешь пословицы?

Работе время, потехе час.
С курами ложись, с петухами вставай.
Гуляй, да дела не забывай.



Подъём
7.00

Здоровому человеку движения доставляют радость. Как приятно пробежать по лесной тропинке, искупаться в речке, поиграть с друзьями! Движения укрепляют здоровье.

? Вопросы и задания

Рассмотри рисунки и определи, какие движения укрепляют здоровье.





Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Содержит комплексы физических упражнений, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Страницы самоконтроля показателей физического развития и упражнения для самостоятельного определения различных физических качеств.
- Содержит описание народных спортивных игр, красочные рисунки и уникальные иллюстрации.
- Содержит познавательные тексты по истории спорта.
- Устанавливает связи между предметами: литература, окружающий мир, изобразительное искусство, ОБЖ, история.

§10 Проверь себя

Рост и вес — два важнейших показателя физического развития человека. Вопросы, которые могут возникнуть у тебя: «Каким должен быть мой вес? А сколько я должен весить при этом росте и возрасте?»

Измерь с помощью родителей свой рост и вес.

Занеси данные измерений в листок самоконтроля.

Дата измерения	Рост	Вес	Пульс в покое	Пульс после нагрузки

Памятка для родителей
Для 8-летнего ребёнка показатели роста в норме:

- мальчики — 125–135 см;
- девочки — 124–134 см.

Масса (вес) тела соответственно:

§13 Проверь себя

На занятиях физической культурой в школе и дома ты уже освоил многие физические упражнения, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. При выполнении любой физической нагрузки очень важно уметь оценивать самочувствие. Это умение пригодится тебе на всю жизнь.

Мы предлагаем тебе изучить листок самонаблюдения, в котором ты получишь рекомендации по наблюдению за своим физическим состоянием и его улучшению. Затем в тетради ты будешь отмечать результаты измерений.

Листок самонаблюдения

1. Данные врачебных осмотров.
2. Нарушения режима дня (если есть).
3. Изменения веса (если есть).

Приложение

Комплекс для развития быстроты

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (1–2 минуты).
2. Руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох.
3. Бег на месте с максимальной скоростью с высоким подниманием бедра (7–9 секунд).
4. Руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох.
5. Бег на месте с захлестыванием голени (7–9 секунд).
6. Руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох.
7. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами (10–12 раз).
8. Руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох.
9. Ходьба на месте в спокойном темпе.

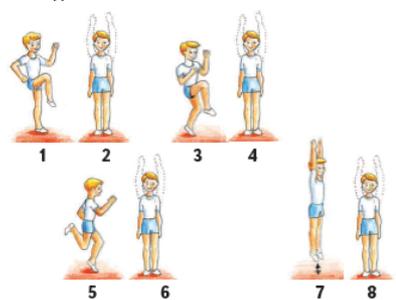
Александр Александрович Карелин (р. 1967)
Российский боец классического стиля. Трёхкратный чемпионских игр в категории до 130 кг, двукратный чемпион мира, 12-кратный чемпион СССР и России. Пять раз награждён «золотой звездой» лучшего борца планеты — 1989, 1994 гг.

Родился под Новосибирском. В 13 лет он встретил тренера Кузнецова, который стал его единственным тренером на всю спортивную жизнь. Первый успех пришёл к нему на чемпионате мира среди молодёжи.

На Олимпийских играх в Барселоне (1992) Александр Карелин выиграл за 19 с у шведского борца Т. Юханссона. В этой схватке он проявил свой характер на чемпионате мира: в первой же схватке с американским борцом Карелин получил травму, повредив два ребра (одно из них сломалось), но победил со счётом 3:0. Через две недели после этой схватки Карелин вышел на схватку с Юханссоном, и снова победа со счётом 12:1. Так Карелин в очередной раз стал чемпионом мира.

В 1996 г. Александру Карелину за выдающиеся спортивные достижения была вручена медаль «Золотая Звезда» Героя России. В 1999 г. он стал доктором педагогических наук. С 1999 г. — член Государственной думы РФ.

Александр Карелин считает, что у борцов «все качества — максимальная сила, скоростная выносливость, координация... На мой взгляд, борцы — это самые адаптированные к нагрузкам люди. Даже лозунг висел в спортзалах, гуашью нарисованный на ватмане: «Настоящий боец сочетает в себе качества — стайера, спринтера, гимнаста, тяжелоатлета...»





Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Страничка для родителей с результатами обучения учащихся в учебном году.
- Укрепление традиций семейного отдыха.

42

Страничка для родителей

Закончился первый год обучения ваших детей в школе. На уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий они научились выполнять следующие движения.

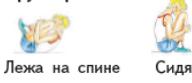
Гимнастика с элементами акробатики

Упоры



Присев Лежа

Группировки



Лежа на спине Сидя

Седы



На пятках

Перекаты



Из упора присев назад

Ползание по-пластунски



Назад из седа в группировке

ЗАПОМНИТЕ

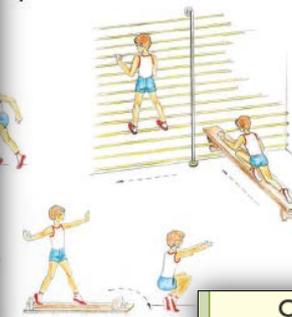
- Ведение выполняется дном никогда не должно чинии тренировки пров чистая, а пальцы испач вильно.
- Чтобы лучше контролировать мяч, держите руку на его центре.
- Основные ошибки, которых следует избегать:
 - мяч посылается в пол не толчками, а шлепками ладони по мячу;

ЗАПОМНИТЕ

- 10 правил здорового образа жизни
 1. Поддерживайте высокий уровень физической активности (занимайтесь физическими упражнениями не менее 30 мин в день).
 2. Избегайте избыточного веса.

43

препятствий



Одежда для занятий спортом

Ребёнок много двигается в школе, для занятий физическими упражнениями ему просто необходима спортивная одежда.

Выбирая спортивную одежду и обувь для своего ребёнка, важно учитывать, что для одежды важны такие характеристики, как способность ткани пропускать воздух и удалять излишки влаги. Для обуви самое главное – это прочность и удобство.

Спортивная одежда должна быть свободной, не сковывать движения. Одеваться следует не по сезону, а по погоде. Если ребёнок много двигается во время спортивных занятий, то он не замёрзнет, а лишняя одежда не только помешает ему свободно двигаться, но и нарушит теплообмен тела. А это может привести к простуде.

Для уроков физической культуры понадобятся:

- для зала – полукеды или кеды с белой подошвой, тёмные шорты, белая футболка, светлые носки;
- для улицы – спортивный костюм, на третью четверть – лыжи по росту, ботинки с креплением на два размера больше, палки лыжные, штаны и куртка;
- для бассейна – купальник (плавки), сланцы, шапочка, полотенце, мыло, губка.

§11 Туризм

Мы живём в огромной и прекрасной стране. Леса и горы, реки и озёра, степи и моря влекут своей красотой туристов. В любое время года хорошо путешествовать с родными и друзьями по родным просторам.

Начинать занятия туризмом лучше с однодневных походов. В походе потребуются умения ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, готовить обед, оказывать первую помощь при травмах. Поход – это серьёзное дело, поэтому группу детей всегда

(учителя, родители). тельно подготовитн местности и составленным маршрутом. ка должна соответзять головной убор. ыть нож, вода, про – носки, футболка тобой всегда.

§12 Правила организации труда и досуга

Если тебе не хватает времени на учёбу и любимые занятия, если ты постоянно спешить и всё равно не успеваешь, твой организм может не выдержать такой нагрузки. С каждым годом количество дел будет возрастать, и без правильной организации своего времени тебе придётся нелегко.

Умение планировать своё время – одно из важнейших для человека 21 века. Пусть это умение станет основным на всю жизнь. Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку. Посеешь привычку – пожнёшь характер. Посеешь характер – пожнёшь судьбу».

Познакомься с основными правилами организации труда и досуга. Эти правила позволят тебе сберечь время, силы, причат к порядку, помогут воспитать волю.

1. Составляй план работы на день, чтобы равномерно распределить нагрузку. Старайся выполнять его.
2. Если чувствуешь, что не сможешь выполнить всё задуманное, убери из плана лишнее, не самое важное.
3. Если появилось чувство усталости, значит, ты переутомился. Выполни физкультминутку. Смени вид деятельности – устал от одного дела, возмись за другое.
4. Ничто так сильно не утомляет, как безделье.
5. Чтобы отдохнуть, займись любимым делом.

ица почти всегда кустов





Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее сохранность творческой активности.
- Физическая культура как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

УПРАЖНЕНИЯ

Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т.д. Размах движений надо увеличивать постепенно, при появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости
Каждое упражнение следует повторить 8–10 раз.



84



Найди на рисунке мальчика с правильной осанкой

ность, величавость, приличие и др.: «Без осанки конь – корова».

При правильной осанке обеспечение и деятельность внутренних органов, лёгких, печени и других внутренних органов.

Если постоянно ходить или жать одно плечо выше другого, постепенно искривляется, что нежелательно.

Большое значение имеет постель. Не рекомендуется спать в мягкой подушке. К искривлению позвоночника приводит привычка спать на одном боку. Рекомендуется спать на небольшой полужёсткой подушке, сшитой на спине.

Развитию нарушений осанки способствуют, как рахит, ожирение, плоскостопие.



Комплекс упражнений для правильной осанки

- Упор стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперёд, выгнуть спину, повторить 6 раз.
- Ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая – вверх. То же вправо. Повторить по 6 раз.
- Ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо. Повторить по 6 раз.
- Сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперёд, поднять правую ногу и коснуться носком пальцев рук. То же левой ногой. Повторить по 6 раз.
- Ходьба на месте.



Примерный режим дня школьника

Режимные моменты	10–12 лет (5–7 классы)
Подъём	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00–7.30
Завтрак	7.30–7.50
Дорога в школу	7.50–8.20
Учебные занятия в школе	8.30–18.30
Дорога из школы	13.30–14.00
Обед	14.00–14.30
Подготовка на выходные	14.30–15.30
	15.30–16.00
	16.00–17.30
	17.30–18.00
	18.00–19.30
	19.30–20.30
	20.30–21.00
	21.00–7.00

низма необходимы разная. Они повышают его увеличивают сопротивляемость неблагоприятных факторов. способствует развитию психической, смелости, решительности.



9



Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Удобная структура учебника: каждая тема расположена на одном-двух разворотах

§2

Движение и здоровье

Здоровому человеку движения доставляют радость. Как приятно пробежать по лесной тропинке, искупаться в речке, поиграть с друзьями! Движения укрепляют здоровье.

Вопросы и задания

Рассмотри рисунки и определи, какие движения укрепляют здоровье.



Занятия в классе обычно проходят за партой. Твоя спина испытывает большую нагрузку. Чтобы учёба в школе приносила тебе удовольствие, надо выполнять

особые движения для сохранения правильной осанки. **Правильная осанка** — это способность удерживать туловище в вертикальном положении.

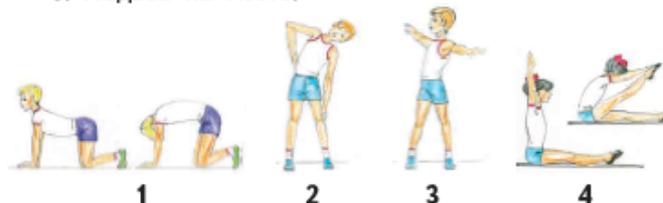


Правильная осанка стоя и сидя



Комплекс упражнений для правильной осанки

- Упор стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперёд, выгнуть спину, повторить 6 раз.
- Ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая — вверх. То же вправо. Повторить по 6 раз.
- Ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо. Повторить по 6 раз.
- Сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперёд, поднять правую ногу и коснуться носком пальцев рук. То же левой ногой. Повторить по 6 раз.
- Ходьба на месте.





Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Здоровый образ жизни и самоконтроль при выполнении различной физической нагрузки.



Выполните задания

1. Назовите дистанции в беге, на которых используются стартовые колодки.
2. Найдите в Интернете результаты выступлений российских легкоатлетов на летних юношеских Олимпийских играх 2010 г.

§ 4 Здоровье и профилактика заболеваний

Узнаем, что позволяет сохранить и укрепить здоровье.

Слово «здоровье», наверное, чаще всего встречается в повседневном общении людей. При встречах и расставаниях мы всегда говорим: «здравствуйте», «здравия желаю», «здорово», «будьте здоровы». Эти приветствия передают традиционное отношение к здоровью в нашей культуре.

Здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

На здоровье человека большое влияние оказывают так называемые «факторы риска», которые можно разделить на четыре группы:

1. Факторы образа жизни (более 50%).
 2. Пол, возраст, наследственность, конституция (около 20%).
 3. Состояние окружающей среды (около 20%).
 4. Объём и качество медицинской помощи (около 10%).
- Главным направлением усилий по сохранению и укреплению здоровья человека является улучшение образа жизни и состояния окружающей среды.



Выполните задания

1. Разучите предложенные выше упражнения.
2. Найдите информацию: игроки какой женской волейбольной команды входили в основной состав сборной страны на протяжении многих лет?

§ 10 Правила выполнения утренней гимнастики

Узнаем правила проведения утренней гимнастики, познакомимся с примерным комплексом упражнений.

Утренняя гимнастика (зарядка) – это комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, выполняемых утром после пробуждения. Она помогает организму постепенно перейти от состояния покоя во время сна к его рабочему состоянию.

Зарядка тонизирует организм, благотворно влияет на основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), содействует укреплению здоровья, укрепляет и развивает мышцы, поддерживает правильную осанку. У людей, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.



Т.Н. Яблонская. Утро. 1954 г.

§ 12 Приёмы самоконтроля

Узнаем методы диагностики физического состояния человека.

Самоконтроль – это систематическое самостоятельное наблюдение за изменением состояния здоровья, функционирования органов и систем организма.

Формулы для диагностирования функционального состояния организма и определения темпов прироста результатов в физических упражнениях:

1. 30 приседаний за 30 с (определение функционального состояния, F):

$$F = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10},$$

P1 – пульс сидя (до приседаний), P2 – пульс стоя (сразу после приседаний), P3 – пульс стоя через 1 мин после нагрузки.

Оценка: меньше 0 – отлично, 0–5 – хорошо, 6–10 – удовлетворительно, 10–15 – слабо, более 15 – плохо.

2. Формула темпов прироста результатов в физических упражнениях за год:

$$W = \frac{100(V2 - V1)\%}{0,5(V1 + V2)},$$

V1 – начальный результат тестирования;
V2 – конечный результат тестирования.
Шкала оценки темпов прироста физических качеств за 1 год (%): до 8 – неудовлетворительно; 8–10 – удовлетворительно; 10–15 – хорошо; свыше 15 – отлично.

Наблюдение за изменением физической подготовленности является важным элементом самоконтроля, который показывает правильность применения физической нагрузки.





Особенности УМК «Физическая культура» для 1—9 классов

- Содержит описание народных спортивных игр, красочные рисунки и уникальные иллюстрации.

придуманы лыжи для скольжения, они позволяли охотникам преследовать зверей. Как и в далёком прошлом, северные народы используют лыжи в быту и на охоте.

В Псковской области на дне озера Сенница в 1982 г. археологи нашли лыжу, сделанную из вяза, возраст которой – около 3 тыс. лет. На Руси лыжи пользовались большой популярностью. Во время зимних народных праздников устраивались состязания в беге на лыжах наперегонки и катании с горок.

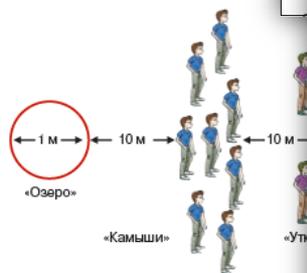
С XII в. известно об использовании лыж во время военных походов в северных странах Европы. В русских летописях рассказывается о лыжном походе войска великого князя Василия в 1444 г. на защиту Рязани от хана Муштафы. А сибирские казаки в походах против хана Кучума в XVI в. также использовали лыжи. Лыжные отряды атамана Ермака Тимофеевича одерживали победы над татарской конницей.



С. В. Иванов.
Поход войска Московской Руси. 1903 г.

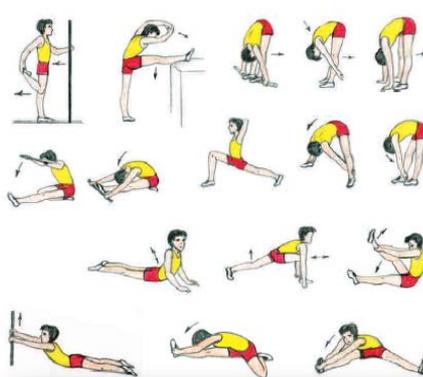
УПРАЖНЕНИЯ

Бурятская игра «Ястреб и утка» (Играют 10–20 и более мальчиков или площадке длиной 30–50 м и шириной 10–15 м).
Описание игры. 2–3 участника по очереди становятся «утками», а один (наиболее быстрый) становится «ястребом». Чертят «озеро» (диаметром 1–2 м). В 10–15 м от него ставят «камыши» (на расстоянии 0,5–1,5 м друг от друга, они изображают «заросли»). «Ястреб» располагается в «озере», а «утки» – в «камышах».



Когда все играющие займут свои места, громкий крик и устремляется к «уткам» («осалить» их). Иногда он сопровождается махиванием крыльями. «Утки» спасаются бегом в «озеро», в котором их салит «ястреб».

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости
Каждое упражнение следует повторить 8–10 раз.



УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для подготовки к кроссовому бегу

- Ходьба и бег по гимнастической скамейке (2–3 раза).
- То же приставными шагами правым и левым боком (2–3 раза).
- То же на низком гимнастическом бревне (2–3 раза).
- Прыжки «в шаг» на каждый шаг (10–15 прыжков).
- То же через 1–3 беговых шага (2–3 раза).
- То же через 5–7 и более беговых шагов (2–3 раза).
- Преодоление небольших горизонтальных препятствий прыжком «в шаг» с места, с разбега, толкаясь левой и правой ногой (2–3 раза).
- Прыжки с ноги на ногу на протяжении 30–50 м (1–2 раза).
- Прыжки многоскоками по метрам, расположенным на разном расстоянии друг от друга на дистанции 40–50 м (1–2 раза).



- Содержит комплексы физических упражнений, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.



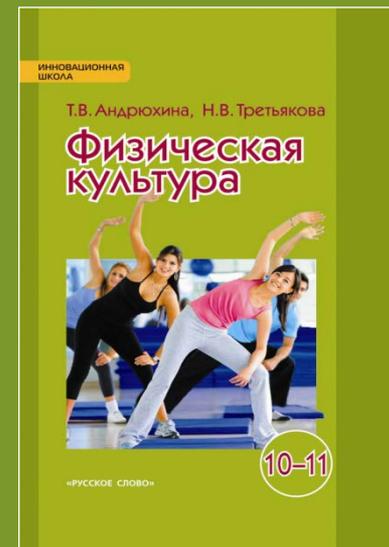


Физическая культура. 10—11 классы. Базовый уровень

Авторы Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова
Под ред. М.Я. Виленского

Содержание учебника направлено на:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- умение применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение системой знаний о роли и значении физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.

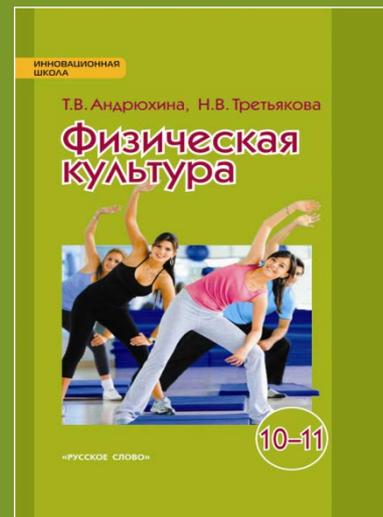




Физическая культура. 10—11 классы

Базовый уровень

- Анкета для определения уровня готовности вести здоровый образ жизни.
- Схема самостоятельных занятий физической культурой.
- Пробы Руфье.
- Распределение нагрузки на уроке.
- Методика Пинье, индекс массы тела (методика Кетеле), тренажёры в оздоровительной физической культуре.
- Оценка физической работоспособности.



Содержание

Предисловие	3
10 КЛАСС	
§ 1. Основные составляющие физической культуры личности	5
§ 2. Традиционные игры и виды спорта в культурах многонационального российского народа	11
§ 3. Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни человека	18
§ 4. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	26
§ 5. Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека	33
§ 6. Умственная и физическая работоспособность человека. Способы самоконтроля	42
§ 7. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья	48
§ 8. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	55
§ 9. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	77
§ 10. Регулирование и контроль физических нагрузок во время физкультурной деятельности	83
§ 11. Способы оказания доврачебной медицинской помощи	90

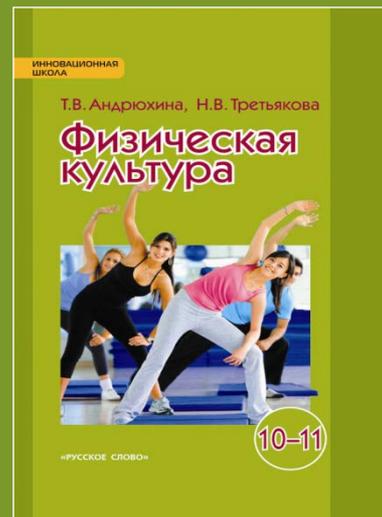




Физическая культура. 10-11 классы

Базовый уровень

- Фазы стресса, симптомы хронического эмоционального стресса, принципы борьбы со стрессом.
- Комплексы упражнений: на позвоночник, для глаз, массаж при вегетососудистой дистонии.
- Разработка индивидуальной физкультурно-оздоровительной программы.
- Калланетика, пилатес, йога, цигун, ушу, бодибилдинг.
- Основные правила страховки.



Содержание

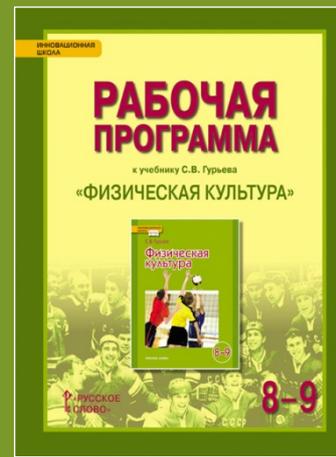
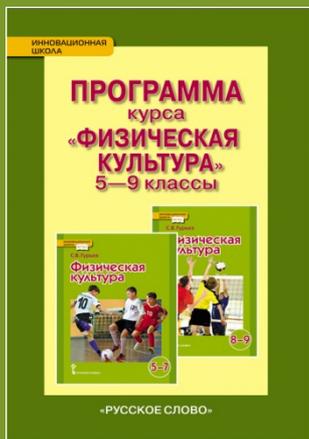
11 КЛАСС

§ 1. Правовые основы и организация физической культуры и спорта в Российской Федерации	96
§ 2. Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила честной игры	103
§ 3. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Паралимпийское движение	108
§ 4. Профилактика стресса средствами физической культуры	113
§ 5. Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека	119
§ 6. Питание и пищевые добавки. Проблема допинга	125
§ 7. Формы и средства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно-оздоровительной программе	129
§ 8. Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха и досуга	149
§ 9. Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности	154
§ 10. Основы военно-прикладной подготовки в физкультурной деятельности	160
§ 11. Непрерывное физкультурное образование в системе физического воспитания	165
Список литературы	170





- Программа курса
- Рабочая программа
- Методические рекомендации
- Печатная и электронная форма учебника



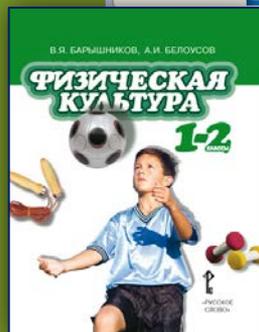
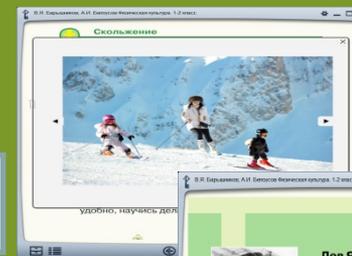
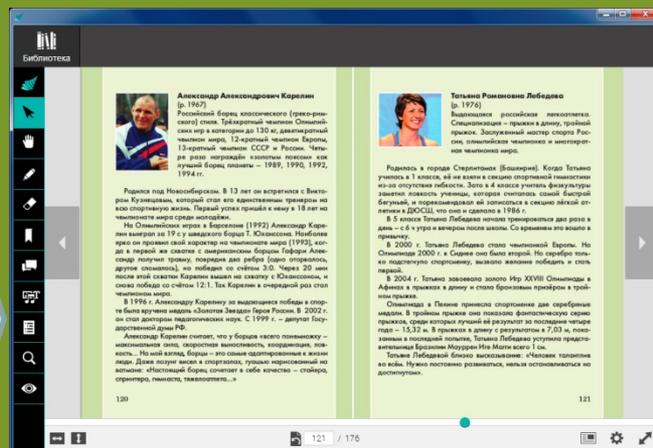


Электронная форма учебника

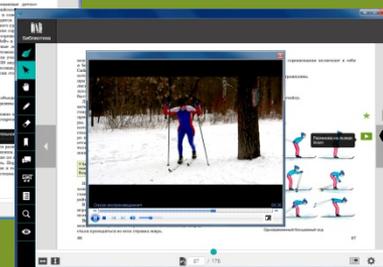
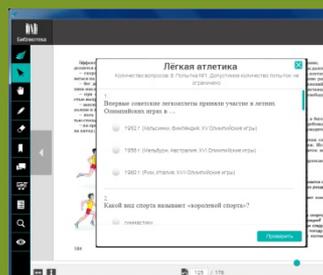
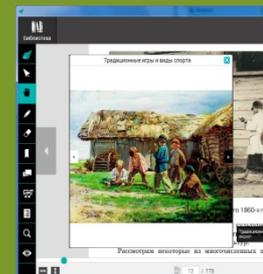


Содержание
печатного
учебника

Дополнительная
информация



Тренажёры
и контрольные
задания





ИЗДАТЕЛЬСТВО «РУССКОЕ СЛОВО»

ИЗДАТЕЛЬСТВО «РУССКОЕ СЛОВО»

125009, Москва, ул. Тверская, д. 9, стр. 5

Тел./факс: (495) 969-2454 (многоканальный)

E-mail: russlo@mail.ru

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

125009, Москва, ул. Тверская, д. 9, стр. 5

Тел./факс: (499) 689-0165 (многоканальный)

E-mail: info@russlo.ru

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

125009, Москва, ул. Тверская, д. 9, стр. 7

Тел./факс: (499) 689-0265 (многоканальный)

E-mail: rus.slovo@gmail.com

РУССКОЕ-СЛОВО.РФ

