

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»
Н.В. Рябченко
Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ БОРЕЦ».**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Составители:
тренер-преподаватель Шмаков Е.В.,
инструктор-методист Золотова Н.С.

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы:	7
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Учебно-тематический план 1 год обучения	8
1.5. Учебно-тематический план 2 год обучения	16
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	22
2.2.2. Кадровое обеспечение	22
2.2.3. Информационное обеспечение	23
2.2.4. Методические материалы	23
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	28
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	28
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. .	33
Список литературы.....	34

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер-преподаватель» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.42893-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;
- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 года» от 31.08.2018 г.;
- Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному

решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей в возрасте 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» включает в себя основные виды деятельности: общую физическую подготовку (ОФП), подвижные и спортивные игры, гимнастику, основы борьбы.

Актуальность

Необходимость разработки программы продиктована тревожной динамикой последнего десятилетия: показатели здоровья, как взрослого, так и детского населения России неуклонно снижаются, угасает мотивация к здоровому образу жизни, в то время как тяга к пагубным привычкам и наркотическим веществам неумолимо растёт. Особую значимость этому придаёт то, что, как подчёркивается в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 года», формирование у граждан ответственного отношения к собственному здоровью и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни является приоритетной государственной задачей. Эта задача неразрывно связана с целью современного образования, которая включает воспитание у дошкольников позитивного отношения к своему здоровью, приобщение к культуре выполнения физических упражнений и освоение начальных знаний о различных видах спорта.

Период старшего дошкольного возраста — сенситивный этап для закладки основ здорового образа жизни. Именно в эти годы формируется фундамент здоровья и закладываются предпосылки гармоничного физического развития. Чем многограннее, богаче и разнообразнее будет развиваться

ребенок, тем легче и естественнее он сможет ориентироваться в мире, адаптируясь и физически, и эмоционально к грядущим этапам своей жизни.

При изучении основ борьбы совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем, улучшается координация движений, развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление. Дети учатся работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия борьбой направлены на гармоничное физическое и духовное совершенствование личности, опирающееся на оттачивание техники, тактики и философских основ дзюдо и самбо.

Отличительная особенность программы — её комплексность. Приобретённые знания и навыки открывают детям путь к осознанному выбору предпочитаемого вида спорта, способствуют раскрытию внутреннего потенциала и обеспечивают возможность полноценной самореализации уже в школьные годы.

Адресат программы. Данная Программа разработана для детей от 5 до 7 лет.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. К обучению допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Наполняемость группы – 15 человек.

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки

имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и, особенно, торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.2.42893-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказа Министерства Спорта Российской Федерации от 04.10.2024 г. № 986 «Об утверждении особенности центров раннего физического развития детей» в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Недельная нагрузка на одного учащегося - 4 часа в неделю.

Общий объем нагрузки в год — 144 академических часов.
Продолжительность занятий для детей 5-6 лет - 25 минут, а для детей 6-7 лет - 30 минут.

Срок реализации программы — 2 года.

Объем Программы

Годы обучения	Первый год	Второй год	Объем за весь период обучения
Количество часов	144	144	288

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации Программы — традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет

обучения.

Занятия проводятся в зале борьбы центра спортивных единоборств «Сокол».

Программа реализуется в очной форме.

Формы обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Формы подведения итогов: тестирование; педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

1.2. Цель программы:

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие всестороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий борьбой.

Задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- формировать знания по истории развития борьбы в России;
- формировать умения и навыки выполнения базовых технических элементов борьбы;
- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- развивать дисциплинированность, выносливость, социальную активность и ответственность;
- развивать аналитическое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию.

1.3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития борьбы в России;
- правила безопасного поведения при занятиях спортом.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые технические элементы борьбы;

Метапредметные.

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- анализировать свои действия и действия товарищей;
- регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях.

Личностные.

Проявление:

- развития основных физических и нравственно-волевых качеств;
- умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время.

1.4. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	142	2	140	
2.1.	Традиционные действия	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	61	1	60	Педагогическое наблюдение, тестирование

					по ОФП
2.3.	Специальные упражнения	39	1	38	Педагогическое наблюдение
2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	40		40	Педагогическое наблюдение
Итого		144	4	140	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на каникулах. В пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Содержание занятий:

1. Теоретическая подготовка.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности обучающихся. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3 – 5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20 – 45 минут в зависимости от тематики.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы

1.	Техника безопасности на занятиях борьбой	Вводный инструктаж на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	История борьбы, виды единоборств	История вида спорта в России. Виды единоборств: бокс, спортивная борьба, самбо, дзюдо и др.
5.	Психологическая подготовка	Волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона единоборцев – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

2. Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)

2.1. Традиционные действия.

Обучение построениям и перестроениям в шеренгу, в колонну, приветствие, основное положение тела при восприятии информации от тренера–преподавателя.

2.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика.

Теория: гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; сведения о строении и функции организма; распорядок дня и двигательный режим.

№ п/п	Средства	Виды упражнений
1	Ходьба	В колонне, шеренгой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой,

		приставным шагом (вперед, назад, в сторону)
2	Бег	В колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и остановкой товарищей, в быстром темпе (с 10 – 12 до 20 м), непрерывный (50 – 60 с), в медленном темпе (до 160 м)
3	Прыжки	На двух ногах (вперед 2 – 3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30 – 40 см), через 4 – 6 параллельных линий (расстояние между ними 25 – 30 см), в глубину (10 – 15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5 – 10 см)
4	Акробатика	Группировки из положения стоя, сидя, лежа: перекаты в группировке из различных исходных положений влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекатом назад из упора присев - встать, перекатом вперед («неваляшка»); из упора стоя на коленях-сид вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед.
5	Висы и упоры	Вис стоя, лежа спиной на гимнастической стенке: упор стоя на коленях упор сзади на полу упор прогнувшись вверх животом перемещение в упоре с доставанием предметов

		перемещение в упоре сзади ногами вперед перемещение в упоре руками в перед На гимнастической стенке, канате, шесте, подвесной лестнице, перекладине, вис сидя, вис лежа. Стоя на коленях, лежа, на низкой перекладине, на параллельных брусьях
6	Лазание	В упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), про лазание под веревку (высота 40 – 50 см), про ползание по прямой линии 6 – 8 м, про лазание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.
7	Равновесие	Ходьба, приставляя пятку к носку (2 – 2,5 м), бег с остановками по доске (ширина 10, 20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы
8	Ловкость	Катание мячей (диаметр 20 – 25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50 – 60 см) с расстояния 1 – 1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5 – 2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5 – 5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м).

9	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, для ног С предметами: упражнения с обручем, с мешочком весом 100 – 500 г, с веревкой или поясом от кимоно, с кубиком, с мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой. На гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке
10	Имитационные упражнения	Движения животных, движения насекомых, природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река)

2.3. Специальные упражнения:

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения: ритуал приветствия (стоя, на коленях); стойка на лопатках, кувырок вперед; самостраховка при падениях на бок (спину); положение ног в стойках борца (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях; перемещение переставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево); в положении стоя на коленях захват рукав-отворот; в положении стоя на коленях вывести из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений борца с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

Средства освоения самостраховки при падениях.

№	Упражнение	Описание	Дозировка	ОМУ
---	------------	----------	-----------	-----

п/п				
1.	Лежа на спине	И.п. лежа на спине, голова поднята поднять обе ноги вверх, ударить по татами (ковер) ладонями обеих рук	6 – 8 раз	Подбородок прижат к груди. Угол 45° к линии туловища
2.	В упоре присев	И.п. группировка в упоре присев, пережат назад, без хлопка И.п. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываясь назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами (ковер). Поднимая обе руки вверх. упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой тоже самое на правой ноге	4 – 6 раз 6 – 8 раз 4 – 6 раз 4 – 6 раз	Подбородок прижат к груди Угол 45° к линии туловища Угол 45° к линии туловища
3.	Лежа на боку	И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Пережат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята,	6 – 8 раз в каждую сторону	Угол 45° к линии туловища

		рука ударяет об татами (ковер)		
4.	Сидя	И.п. сед ноги вместе. поднять руки. 1.Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить об татами (ковер) ладонями обеих рук. 2.Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую сторону с хлопком и прижиманием подбородка к груди.	4 – 6 раз 6 – 8 раз	Подбородок прижат к груди Угол 45° к линии туловища Подбородок прижат к груди

Выведение из равновесия.

Требования к выполнению захвата «классического». Захват берется на отвороте на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав «наматывается на основание большого пальца, отворот «набирается» в руку до полного облегания плеча.

Выведение из равновесия (в и.п. стоя на коленях).

Вперед: двумя руками из «классического» захвата, обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны; выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

Назад: двумя руками из «классического» захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно татами; двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси.

В сторону: двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к татами под углом 45°, а захватом за отворот вверх в сторону вдоль уха партнера.

Фрагменты технических действий ((выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.

Боковая подсечка: «подметающее» движение стопы; подсекающее движение ногой, разворачивая стопу подошвой внутрь.

Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации: пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»; прохождение по гимнастической скамейки; игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»; игра «Зацеп»; игра «Ковбой»; игра «Кто устоит?».

Игровое задание на развитие силы: игра «Достань предмет»; «Сильная рука»; «Борьба»; «Упрямцы»; «Кто сильнее?».

Игры на развитие вестибулярного аппарата: пятнашки кувырками, перекатами; игра «Дзюдо».

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств: игра «Цепи»; -игра «Три кольца»; игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции: пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками; захватить определённую часть тела соперника.

Спартакиада: беговые испытания (в рамках сдачи норм ГТО - бег 30 м); «Веселые старты» (совместное мероприятие с родителями); многоборье (в рамках сдачи норм ГТО – челночный бег 3х10, метание теннисного мяча, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

1.5. Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Основы общей и	142	2	140	

	специальной подготовки (ОФП и СФП)				
2.1.	Традиционные действия	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	58	1	57	Педагогическое наблюдение, тестирование по ОФП
2.3.	Специальные упражнения	42	1	41	Педагогическое наблюдение
2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	40		40	Педагогическое наблюдение
Итого		144	4	140	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Содержание занятий:

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности в зале борьбы. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Первая медицинская помощь при ушибах и царапинах, полученных во время тренировки. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Гигиена, закаливание, питание и режим дня.

Тема 2. Правила соревнований. Приемы в дзюдо, самбо, спортивной борьбе. Этикет дзюдо, самбо, спортивной борьбы. Моральный и волевой облик спортсмена.

Особая роль занятий борьбой в духовно-нравственном воспитании детей. В основе борьбы лежат воинская мораль и боевая добродетель, принципы, которых заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявлять благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних и защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умение во зло;
- не отступать назад;
- не обучать людей с дурными наклонностями.

2. Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)

2.1. Традиционные действия.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств: упражнения для рук плечевого пояса; упражнение для туловища; упражнения для ног; упражнения для формирования правильной осанки; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; упражнения со скакалкой; упражнения с мячом; упражнения с партнером; упражнения с предметами.

2.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика

Ходьба. Бег. Прыжки. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Лазание. Равновесия. Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча, на дальность правой и левой рукой.

Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища:

- способствующие продольному осевому растяжению туловища и позвоночника - висы, передвижения на руках по натянутой веревке, висы с

помощью ног, стойки на руках;

- воздействия для укрепления группы мышц туловища, связанные с наклонами вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища - используются на месте, в движении, стоя, лежа, сидя, в игре, эстафетах, обеспечивающих повышение силы мышц туловища для профилактики различных сколиозов;

- статические и статодинамические упражнения - применяются на месте, лежа, сидя, стоя, когда могут быть зафиксированы ноги или туловище, или руки.

Средства и упражнения для усиления свода стопы: ходьба по различным препятствиям, с различным наклоном стопы; различные движения стопой и пальцами стопы;

Комбинационные упражнения для ног, когда на борцовском ковре расставлены небольшие препятствия - пластиковые круги, кубики, тетраэдры и пр., обеспечивающие при постановке на препятствие наклон стопы.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, метание легких предметов.

Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы.

Направленные средства для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки

в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, воздействующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания.

Система средств и методов для повышения уровня физической подготовленности, а в частности, для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты, разнообразные элементы спортигр, упражнения с партнером и без него, а также других видов спорта.

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

2.3. Специальные упражнения

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения.

Изучение стоек, передвижений и поворотов: стойки, передвижения, передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, повороты (перемещения тела).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Ритуалы в самбо.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно

Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Игры с заданием: Коснуться мяча, татами большее количество раз за отведенное время.

Повороты: повороты на 90°; повороты на 90° влево и вправо; повороты на 180°.

Игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по татами (ковру); бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

Захваты и удержание сбоку, поперёк.

2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Другие виды спорта.

Легкая атлетика. Гимнастика. Футбол.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество учебных часов в неделю	4
4.	Количество часов в учебном году	144
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	30 декабря-7 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23,24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий: зал борьбы; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), гимнастические скамейки, конусы.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный борец» обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с

детским коллективом, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года №952н.

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	СЗД	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1		1	1				1	

2.2.3. Информационное обеспечение

На занятиях используются аудио, видео и фотоматериал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используется различные интернет источники.

2.2.4. Методические материалы

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируются двухразовые занятия в неделю с общим объемом 144 часов в год.

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется программа индивидуальных корригирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья детей.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений

привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации,

провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности «юные борцы» с помощью родителей устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения,

средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям дзюдо.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

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 упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам

- окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Организация работы с родителями

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки;
- родительские собрания;
- открытые занятия для родителей;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- групповые и индивидуальные консультации.

Тематический план сообщений для родителей (законных представителей)

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	- гигиена тела, одежды, мест занятий - гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	- важность режима - рекомендуемый режим дня
3.	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушений осанки
4.	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6.	Средства восстановления в занятиях борьбой	- закаливание - витамины
7.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержание занятия

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме бесед, тестирования, педагогического наблюдения;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме бесед, тестирования и педагогического наблюдения.

итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения обучающимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат: тестирование по ОФП, которое показывает развитие физических качеств, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

Знания, представления оцениваются по критериям:

№	Показатель	Содержание	Балл
1	Показатель «не сформирован»	Означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.	1 балл
2	Показатель «находится в стадии формирования»	Означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения	2 балла

		ребенка и т. д.	
3	Показатель «сформирован»	Означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.	3 балла

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты развития ребенка с помощью знаков «1», «2» или «3», что означает, проявляется этот компонент или нет. Оценка уровня: Показатель не сформирован – 1 балл. Показатель находится в стадии формирования – 2 балла. Показатель сформирован – 3 балла. В итоге подсчитывается сумма и выводится уровеньный показатель.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики
Предметные результаты	Знание истории развития борьбы в России; базовых технических элементов борьбы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Беседа, Педагогическое наблюдение
	Знание роли здорового образа жизни и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Беседа, Педагогическое наблюдение
	Умеют выполнять базовые технические элементы борьбы	Ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой	Педагогическое наблюдение

		и усилием выполняет базовые технические элементы борьбы	
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека.	Педагогическое наблюдение
	Умение анализировать свои действия и действия товарищей	Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми	Педагогическое наблюдение
	Регулирует свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях	Оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.	Педагогическое наблюдение

Личностные результаты	Развиты основные физические и нравственно-волевые качества	Проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство)	Педагогическое наблюдение, тестирование по ОФП
	Умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели	Проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует.	Педагогическое наблюдение
	Выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время	Активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми	Педагогическое наблюдение

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам тестирования, позволяющего определить уровень развития физических качеств.

Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

При проведении оценки физических качеств обучающихся оформляется протокол, в котором фиксируются показатели вводного тестирования и текущего, таким образом отражается динамика.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на открытых занятиях, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список литературы

Литература для педагога

1. Авилов В., Харахордин С. и др. Применение специально-подготовительных упражнений в дзюдо – М.: Профит Стайл, 2025 г.;
2. Авилов В. Харахордин С. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя – М.: Профит Стайл, 2017 г.;
3. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Методическое пособие – М.: ЁЁ Медиа, 2026 г.;
4. Галковский Н. М., Катулин А. З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) – М.: Книга по требованию, 2012 г.;
5. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта. – М.: Эксмо, 2012 г.;
6. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.: «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003
7. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО – М.: Просвещение, 2026 г.;
8. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2019 г.;
9. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств : монография / А.А. Передельский .— М.: Физическая культура, 2008
10. Путин В.В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся ДЗЮДО с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов – М.: Олма-пресс, 2018 г.;
11. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста – М.: ТЦ Сфера, 2013 г.;
12. Харлампиев А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры – М.: ARCHIVE PUBLICA, 2026 г.;
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).

Литература для родителей

1. Веракса А. Н., Леонов С. В., Горовая А. Е., Грушко А. И. Мысленная

тренировка в психологической подготовке спортсмена. – М.: Спорт, 2016;

2. Гороховир С. Спорт - большой и маленький. – пгт. Ильский: BookBox, 2026 г.;

3. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира – Минск: 2010

4. Первушина Елена. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка. – М.: Букитир, 2017.

Литература для обучающихся

1. Агаджанова С.Н.: Выбираем спортивную секцию. Наглядное пособие. ФГОС. – М.: Детство-Пресс, 2017 г. – 16 с.

2. Гусева Т.А., Иванова Т.О. - Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. М: Детство-Пресс, 2011. – 32 с.

3. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное. М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003. – 88 с.

4. Мусаев Х. Путь Марка: от подростка до мастера дзюдо и самбо. История клуба самбо – 70. – М.: Ridero, 2026. – 212 с.

5. Шалаева Г.П., Алдошина Р.П. – Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом. М: АСТ, 2012. – 144 с.

Приложение 1

Протокол ОФП

№	ФИ	Бег 30 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков			Вис на перекладине для девочек			челночный бег 3 по 10 м			Количество баллов
		НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

*НГ – входный контроль (на начало года)

**КГ – промежуточный контроль (на конец года)/ ИА – итоговая аттестация

***Р – результат

Дата «___» _____ 202__г. Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол метапредметные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих			Регулирует свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях			Умение анализировать свои действия и действия товарищей		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Протокол личные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Развиты основные физические и нравственно-волевые качества			Умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели			Выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Протокол предметные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Знание истории развития борьбы в России; базовых технических элементов борьбы			Знание роли здорового образа жизни и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом			Умеют выполнять базовые технические элементы борьбы			Умеют выполнять базовые технические элементы борьбы		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

8.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027