Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 8 от 26.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от 26.08.2026 №54-д

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Бокс для групп спортивно-оздоровительного этапа

(возраст обучающихся 7 – 18 лет)
Срок реализации – 5 лет.

Составитель: Кокорин Антон Николаевич,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

МО Карпинск, 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики:
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты
1.4. Содержание программы
2. Организационно-педагогические условия
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
3. Список литературы

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по боксу предназначена для обучающихся 7-18 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа предназначена для всех детей, желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

Нормативные документы.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу «Бокс» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Постановление Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;

- Устав МАУ ДО СШ.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Это означает, что главная цель — физическое воспитание личности через занятия боксом, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;

- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Отличительной особенностью данной программы является:

- **Комплексный подход к развитию.** Программа сочетает общую физическую подготовку (ОФП) с освоением специфических для бокса навыков. Это позволяет не только совершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию), но и закладывать базу для дальнейшего спортивного роста.

- **Акцент на воспитательном и социализирующем эффекте.** Занятия боксом рассматриваются не только как физическая тренировка, но и как средство формирования морально-волевых качеств: дисциплины, ответственности, умения работать в команде, уважения к сопернику и правилам.

- **Разноуровневость и гибкость.** Программы строится по принципу ступенчатого обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровни). Также

формируются разновозрастные группы, что позволяет учитывать разный темп физического развития детей.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся возраста 7-18 лет.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Признаком возраста 7-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Подростковый возраст (11-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Юношеский возраст (16-18 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно- профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: 15 человек.

Набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Сроки обучения – 5 лет.

1 год обучения (начальный) -228 часов

2 год обучения (базовый) -228 часов

3,4,5 год обучения (продвинутый) -228 часов

Объём программы:

Объём программы – 1140 часов. Программа рассчитана на 5 лет обучения: 1 год обучения – 228 часов в год, 2 год обучения – 228 часов в год, 3 год обучения – 228 часов в год, 4 год обучения – 228 часов в год, 5 год обучения – 228 часов в год,

Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: традиционная.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития, индивидуальная работа.

При организации детей во время занятий используются методы:
- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективной
- индивидуальной.

Технологии:
Игровая – ведущая
Коммуникативная
Личностно – ориентированная

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: развитие физических качеств детей и подростков посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Образовательные: содействовать развитию физических качеств и двигательных способностей; формировать специальные умения и навыки через обучение технико – тактическим приемам; передать воспитанникам специальные знания.

Воспитательные: формировать стойкий интерес к занятиям бокса; развивать волевые качества (смелость, уверенность, стойкость, целеустремленность, самообладание), а также дисциплинированность, ответственность, чувства долга, формирование гражданской позиции.

Оздоровительные: гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

1.3 Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса;

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

- историю развития бокса в России и мире;

- правила соревнований в избранном виде спорта;

- знать значение жестов рефери в ринге; основы антидопинговых правил; основы правильного питания;

- применять правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, оказывать первую помощь при травмах на занятия;

- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, техникой выполнения ударов, защит, предусмотренных программой.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;

- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;

- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;

- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

- умеет работать в команде;

- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;

- умение находить ошибки и исправлять их;

- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Планируемые результаты

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП

2. Применение полученных знаний на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

3. Улучшение физического и эмоционального состояния.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;

- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;

- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;

- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;

- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;

- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;

- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;

- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);

- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;

- уметь вести бой на средней дистанции; - иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;

- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;

- знать основы врачебного контроля и самоконтроля;

- знать правила соревнований по боксу.

По окончании 3,4,5-го года обучения обучающиеся должны:

-знать краткие сведения о строении организма человека;

должен уметь:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками

- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.

- свободно перемещаться в боевой стойке;

- провести вводную и заключительную часть занятия

1.4 Содержание программы

Учебный план

Учебный план определяет содержание образования, количество часов на освоение программы.

Учебный план групп СОЭ 1 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Теоретические основы**	**6**	**6**	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	**Общая физическая подготовка**	**90**	**4**	**86**
2.1	Общеразвивающие упражнения	46	1	45
2.2	Легкоатлетические упражнения	18	-	18
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	13	-	13
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	3	10
3	**Специальная физическая подготовка**	**122**	**4**	**118**
3.1	Специальная разминка боксера	35	1	34
3.2	Отработка техники приемов бокса	47	1	46
3.3	Тактика боя	17	1	16
3.4	Учебно-тренировочные бои	23	1	22
4	**Участие в соревнованиях**	**4**	**-**	**4**
5	**Контрольные тесты**	**6**	**-**	**6**
	Итого	**228**	**14**	**214**

Учебный план групп СОЭ 2 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Теоретические основы**	**6**	**6**	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	**Общая физическая подготовка**	**88**	**4**	**84**
2.1	Общеразвивающие упражнения	45	1	44
2.2	Легкоатлетические упражнения	17	-	17
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	13	-	13
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	3	10
3	**Специальная физическая подготовка**	**124**	**4**	**120**
3.1	Специальная разминка боксера	35	1	34
3.2	Отработка техники приемов бокса	48	1	47
3.3	Тактика боя	18	1	17
3.4	Учебно-тренировочные бои	23	1	22
4	**Участие в соревнованиях**	**4**	**-**	**4**
5	**Контрольные тесты**	**6**	**-**	**6**
	Итого	**228**	**14**	**214**

Учебный план групп СОЭ 3 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Теоретические основы**	**6**	**6**	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	**Общая физическая подготовка**	**84**	**3**	**81**
2.1	Общеразвивающие упражнения	44	1	43
2.2	Легкоатлетические упражнения	16	-	16
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	12	-	12
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10
3	**Специальная физическая подготовка**	**128**	**4**	**124**
3.1	Специальная разминка боксера	36	1	35
3.2	Отработка техники приемов бокса	49	1	48
3.3	Тактика боя	19	1	18
3.4	Учебно-тренировочные бои	24	1	23
4	**Участие в соревнованиях**	**4**	**-**	**4**
5	**Контрольные тесты**	**6**	**-**	**6**
	Итого	**228**	**13**	**215**

Учебный план групп СОЭ 4 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Теоретические основы**	**6**	**6**	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	**Общая физическая подготовка**	**80**	**3**	**77**
2.1	Общеразвивающие упражнения	42	1	41
2.2	Легкоатлетические упражнения	15	-	15
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	11	-	11
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10
3	**Специальная физическая подготовка**	**132**	**4**	**128**
3.1	Специальная разминка боксера	37	1	36
3.2	Отработка техники приемов бокса	50	1	49
3.3	Тактика боя	20	1	19
3.4	Учебно-тренировочные бои	25	1	24
4	**Участие в соревнованиях**	**4**	**-**	**4**
5	**Контрольные тесты**	**6**	**-**	**6**
	Итого	**228**	**13**	**215**

Учебный план групп СОЭ 5 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	**Теоретические основы**	**6**	**6**	-
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1	-
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2	-
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-
2	**Общая физическая подготовка**	**76**	**2**	**74**
2.1	Общеразвивающие упражнения	40	1	39
2.2	Легкоатлетические упражнения	14	-	14
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	10	-	10
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11
3	**Специальная физическая подготовка**	**136**	**4**	**132**
3.1	Специальная разминка боксера	38	1	37
3.2	Отработка техники приемов бокса	51	1	50
3.3	Тактика боя	21	1	20
3.4	Учебно-тренировочные бои	26	1	25
4	**Участие в соревнованиях**	**4**	-	**4**
5	**Контрольные тесты**	**6**	-	**6**
	Итого	**228**	**12**	**216**

Содержание учебного плана групп СОЭ 1 года обучения

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства:

анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое

совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями). Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками**.**

Содержание учебного плана групп СОЭ 2 года обучения

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила

безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями).

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками**.**

Содержание учебного плана групп СОЭ 3 года обучения

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями). Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками**.**

Содержание учебного плана групп СОЭ 4 года обучения

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями). Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками**.**

Содержание учебного плана групп СОЭ 5 года обучения

1. Введение в программу

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства:

анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практическая работа. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся.

Оборудование: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями). Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества боксера.

Оборудование: мячи набивные, настенные подушки, лапы боксерские, снаряды для отработки ударов руками**.**

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Акция «Спорт это модно»		ДОУ, начальная школа	
Выставка фото «История в одном кадре», посвященная дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Мероприятие познавательно спортивная игра «Когда мы едины – мы непобедимы» в рамках года единства народов России	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Выставка рисунков «Коррупции-НЕТ»			
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	

Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Выставка рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник «На страже Родины!» посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«Весенние хлопоты» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск 2027»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа «Последовательность действий с обучающимися при поступлении угрозы террористического акта, беспилотной или ракетной опасности»			
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Беседы с обучающимися в рамках недели здоровья «Молодежь и здоровый образ жизни»			
Профилактическая беседа «Я и моя уличная компания»	Ноябрь	Обучающиеся СШ	
Встреча с сотрудниками пожарной части.			
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время	Декабрь	Обучающиеся СШ	

зимних каникул»			
Видео урок Всемирный день борьбы со СПИДом. Размещение информации на сайте СШ и в группах в соц. сетях			
Встреча с инспектором ПДН			
Просмотр фильмов по профилактике экстремизма и терроризма в школе с дальнейшим их обсуждением	Январь	Обучающиеся СШ	
Презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности»			
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Февраль	Обучающиеся СШ	
Просмотр видеоролика и дискуссия на тему: «Профилактика ВИЧ-инфекции»			
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Март	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа «Правила безопасности в сети интернет»			
Круглый стол «Мир без коррупции»			
Беседа «Экстремизм и терроризм – угроза обществу».	Апрель	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему: «Профилактика ВИЧ-инфекции»			
«День единых действий в память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны»			
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Конкурс «Безопасное колесо»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, дзюдо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий спортсменами-инструкторами, старшими обучающимися	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др., во время выездов на соревнования	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Мастер-классы с привлечением специалистов по разным видам спорта	В течение года	Обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
7 Модуль «Школьные медиа»			
Съёмки видеороликов тренировочных процессов, соревнований, мероприятий ко дню тренера, физкультурника и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ,	

родителей		тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» «Друзья-соперники», мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных учреждений.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь		
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Апрель		

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по боксу

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. На боксѐрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

3. Провести разминку.

4. Надеть необходимые средства защиты.

5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Каникулы
1 год	1 сентября	31 мая	38	114	228	3 занятия по 2 часа в неделю	1 января – 8 января*
2 год	1 сентября	31 мая	38	114	228		
3 год	1 сентября	31 мая	38	114	228		
4 год	1 сентября	31 мая	38	114	228		
5 год	1 сентября	31 мая	38	114	228		
*возможны изменения после утверждения производственного календаря шестидневной рабочей недели							

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на обучающегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Боксерские шлемы
5. Гантели
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастические маты

9. Гонг
10. Секундомер
11.Канат
12.Набивные мячи
13.Скакалки.

Методическое обеспечение

Учебно-методические материалы.

Пособия, рекомендации, комплексы упражнений (пособие А. Я. Бунина помогает самостоятельно осваивать технику, тактику и развитие физических качеств). Есть и узкопрофильные работы: «Бокс в трёх стойках» (В. Гаврилов, А. Качурин), материалы Н. В. Ловелиуса для тренеров и судей. В пособиях подробно расписаны комплексы подводящих и специальных упражнений, методики обучения технике и тактике, развития физических качеств.

Планы и программы.

Конкретные документы для разных этапов подготовки. В них прописываются цели, задачи, содержание занятий, распределение времени на техническую, тактическую, физическую и теоретическую подготовку, а также формы контроля.

Методические рекомендации по работе со снарядами и в парах.

*Д*етальные указания, как правильно использовать боксёрские лапы: под каким углом, как моделировать соревновательные ситуации, как развивать точность контрударов. Или как выстраивать упражнения в парах для отработки тактических задач в условном и вольном бою.

Материалы для теоретической подготовки.

Лекции, беседы, разбор конкретных ситуаций (проблемный метод), анализ видеозаписей боёв.

Средства и методы контроля.

Это тесты, контрольные упражнения, методики оценки физической подготовленности, технико-тактических действий, психофизиологического состояния спортсменов.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

2.3 формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого

полугодия, в конце второго полугодия.

Оценочные материалы

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

- Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней,количество стартов обучающихся;

- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки впериод обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;

- соревнования;

- контрольные тесты по ОФП.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методическая литература

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., КалмыковЕ.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.

2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.

4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт,1998.

5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г.

7. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство просвещения РФ https://edu.gov.ru/

Федерация бокса РФ http://boxing.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027