

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 8 от 26.08.2026г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ

Л.Ю. Заикина

Приказ № 54-д от 26.08.2026 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 3 года (228 часов)

Автор -составитель:
Панкратов П.А.,
тренер-преподаватель

МО Карпинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ
	1.1. Пояснительная записка
	1.2. Цель и задачи программы
	1.3. Планируемые результаты
	1.4. Содержание общеразвивающей программы
	Учебный план
	Календарно – тематический план
	Воспитательная работа
РАЗДЕЛ 2.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
	2.1. Календарный учебный график
	2.2. Условия реализации программы
	2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы
РАЗДЕЛ 3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Раздел № 1 Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес-аэробика (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного

инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

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

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Устава МАУ ДО СШ;

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных

воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Отличительные особенности. Отличительные особенности программы заключается в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок, а также новые требования к выполнению контрольных нормативов, разработана собственная диагностика, усилен воспитательный аспект программы.

Внедрение этих изменений определили отличительные особенности образовательной программы «Дзюдо», разработанные для формирования здорового образа жизни, развития физических качеств у обучающихся, достижение высокого уровня владения навыками дзюдо данного этапа обучения.

Адресат общеразвивающей программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 18 лет.

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо ОУ.

Наполняемость:

- 1 год обучения группа - 15 человек;
- 2 год обучения группа - 15 человек;
- 3 год обучения группа - 15 человек;

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 38 учебных недель. Режим

занятий в неделю: - 6 часов. Объем программы – 228 часов.

Программа рассчитана на 3 год обучения.

Этапный норматив	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	228	228	228

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа-40 минут.

Перерыв между занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю-6.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, учреждениях.

Форма обучения: основная форма обучения очная и с использованием дистанционных образовательных технологий.

Форма организации: индивидуально-групповая.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция, семинар, мастер-класс, экскурсия, поход, занятия-соревнования, занятия.

Перечень форм проведения итогов реализации общеразвивающей программы:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- экзамен по технической подготовленности;
- выступление на соревнованиях (итоги выступления на соревнованиях).

Формы подведения итогов реализации программы - **промежуточная и итоговая аттестация.**

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков в дзюдо;
- формировать знание об истории развития дзюдо;
- расширить гигиенические знания и формирование основ самоконтроля;
- формировать понятие физического и психического здоровья;
- обучить владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучить владению базовыми техническими действиями(броски, удержания в партере;
- обучить акробатическим элементам (упражнениям).

Развивающие задачи:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепить здоровье и закаливание организма;
- формировать правильную осанку и профилактику её нарушения;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- Формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;

- воспитать навык самостоятельной работы;
- осуществить воспитание процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основ знаний о гигиене.

Критерии оценки образовательной деятельности:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Для того чтобы эффективно построить учебно-тренировочный процесс с детьми, необходимы доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия дзюдо способны обеспечить такое воспитание.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия.

Предметные результаты:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты. В сфере личностных универсальных учебных

действий у обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам;

- отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;

- развитие физических и морально-волевых качеств личности;

- развитие потребности в систематических занятиях борьбой самбо;

Настоящая программа содержит материал для организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 5-и лет и старше.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и

навыков по дзюдо;

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа 1 года обучения (6 ч в неделю)

Задачи:

- ознакомить с правилами техники безопасности, правилами личной гигиены;
- ознакомить с историей зарождения и развития борьбы «Дзюдо»;
- ознакомить с терминологией «Дзюдо»;
- обучить технике выполнения общефизических упражнений: подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре лёжа;
- обучить технике выполнения специально-физических упражнений: гимнастический мост, выполнение бросков на скорость за 15-20 секунд.
- обучить технике выполнения бросков: подсечка в колено, передняя подсечка, боковая подсечка, отхват.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка	-	122	122
3.	Технико-тактическая подготовка	-	46	46
4.	Специальная физическая подготовка	-	56	56

5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
Всего		4	224	228

Ожидаемый результат:

- обучающиеся знают и соблюдают правила техники безопасности, правила личной гигиены; - обучающиеся знакомы с историей зарождения и развития борьбы «Дзюдо»;
- обучающиеся знакомы с терминологией «Дзюдо»;
- обучающиеся владеют техникой выполнения общефизических упражнений: подтягивание на перекладине, разгибание рук в упоре лёжа;
- обучающиеся владеют техникой выполнения специально-физических упражнений: гимнастический мост, шпагат продольный, выполнение бросков на скорость за 15-20 секунд;
- обучающиеся владеют техникой выполнения бросков: подсечка в колено, передняя подсечка, боковая подсечка, отхват.

Содержание программы 1год обучения

1.Теоретическая подготовка

- Инструктаж по технике безопасности;
- Зарождение и развитие борьбы дзюдо;
- Терминология;
- Личная гигиена.

2. Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты: бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек.
- Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. с ногами.
- Развитие ловкости: кувырок вперёд, кувырок назад, челночный бег 3х10 м., боковой переворот.

-Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.

-Спортивные игры: футбол, пионер бол, вышибалы.

3. Техничко-тактическая подготовка

-Приёмы самостраховки при падении:

-На живот

-На спину

-На бок

-Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

-Техника борьбы лёжа: Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

-Тактика: Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

4. Специальная физическая подготовка Развитие специальными упражнениями таких качеств, как: Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами. Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с. Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.). Гибкость: гимнастический мост, шпагат продольный. Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по

катыщему мячу.

5.Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Программа 2 года обучения (6 ч в неделю)

Задачи:

- ознакомить с понятием «Физическая культура»;
- обучить технике выполнения общефизических упражнений: рывок, толчок штанги,
- обучить технике выполнения специально-физических упражнений:
- обучить технике выполнения бросков: через плечо, через спину, зацеп изнутри, подсечка изнутри, подхват под две ноги.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка	-	108	108
3.	Технико-тактическая подготовка	-	48	48
4.	Специальная физическая подготовка	-	68	68
5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
Всего		4	224	228

Ожидаемый результат:

- обучающиеся знакомы с понятием «Физическая культура»;
- обучающиеся владеют техникой выполнения общефизических упражнений: рывок, толчок штанги;
- обучающиеся владеют техникой выполнения специально-физических упражнений;
- обучающиеся владеют техникой выполнения бросков: через плечо, через спину, зацеп изнутри, подсечка изнутри, подхват под две ноги.

Содержание программы 2год обучения

1. Теоретическая подготовка

- Инструктаж по технике безопасности;
- Физическая культура, как важное средство физического развития;
- Личная и общественная гигиена.

2. Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты: бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад.
 - Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с ногами, приседания с партнёром на плечах.
 - Развитие ловкости: кувырок вперёд, кувырок назад, челночный бег 3х10 м., боковой переворот, рандат.
 - Развитие гибкости: перевороты на мосту, забеги на мосту.
 - Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.
 - Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. -Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тянитолкай», игры в «Касание», «Эстафеты».
 - Тяжёлая атлетика: для развития силы – подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
- ### 3. Техничко-тактическая подготовка
- Техника Бросков: проводимые в основном бедром – через плечо и спину (сэоинагэ), бросок через бедро с захватом отворота (косигурама); броски, проводимые в основном ногами – зацеп изнутри (оутигари), подсечка изнутри (коутигари), задняя подсечка (косотогари), подхват под две ноги (хараигоши). Техника борьбы лежа: Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэками сихо гатамэ), со стороны головы захватом пояса

(камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурээкосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ). Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника. Комбинации приемов:

Примеры: подсечка в колено (хидзагурума) – отхват (осотогари), подсечка в колено (хидзагурума) – боковая подсечка (дзасибараи), боковая подсечка (дзасибараи) – передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), подсечка в колено (хидзагурума) – подсечка в колено (хидзагурума). Тактическая подготовка:

Добиться цели поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом, провести определённый захват, бросок.

4. Специальная физическая подготовка Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков. Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину. Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами. Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Выносливость: в поединке решать задачи быстрого достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – удар пяткой по лежащему мячу, отхвата – удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног – быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

5. Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Программа 3 года обучения (6 ч в неделю)

Задачи:

- ознакомить с лучшими спортсменами и сильнейшими командами по борьбе Дзюдо;
- обучить технике выполнения общефизических упражнений: стойка на голове, стойка на руках;
- обучить технике выполнения специально-физических упражнений на увеличение амплитуды бросков;
- обучить технике выполнения бросков: задняя подножка, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову с упором стопой в живот;
- обучить технике выполнения болевых приёмов: узел локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка	-	88	88
3.	Технико-тактическая подготовка	-	76	76
4.	Специальная физическая подготовка	-	60	60
5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
Всего		4	224	228

Ожидаемые результаты:

- ознакомлены с лучшими спортсменами и сильнейшими командами по борьбе Дзюдо;
- владеют техникой выполнения общефизических упражнений: стойка на голове, стойка на руках;
- владеют техникой выполнения специально-физических упражнений на увеличение амплитуды бросков;

- владеют техникой выполнения бросков: задняя подножка, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову с упором стопой в живот;
- владеют техникой выполнения болевых приёмов: узел локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног.

Содержание программы 3 год обучения

1.Теоретическая подготовка

- Инструктаж по технике безопасности;
- Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом.

2. Общая физическая подготовка - Развитие быстроты: бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад; 10 кувырков вперед на время; борьба с тенью – 5 серий по 5 резких имитационных бросков; подвижные игры в касание, тиснение.

-Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с ногами, приседания с партнёром на плечах, поднимание и перенос партнера; повороты, наклоны, бег с партнером. -

Развитие ловкости: челночный бег 3х10 м., стойка на голове, руках, лопатках.

- Развитие гибкости: упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. -Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.

-Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

-Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тянитолкай», «Тяни в круг», «Перетягивание поясов», «Эстафеты».

-Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции 25 м.(вольным стилем); для развития выносливости – проплывание 100м, 200м(вольным стилем).

-Тяжёлая атлетика: для развития силы – подъём штанги, жим штанги лёжа; рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

3. Техничко-тактическая подготовка Броски ногами:

- Передняя подсечка под выставленную ногу
- Зацеп изнутри голенью
- Задняя подножка
- Боковая подсечка в темп шагов Броски подворотом:
 - Бросок через бедро подбивом;
 - Бросок через спину. Броски руками:
 - Бросок через плечи «мельница»;
 - Боковой переворот Броски с падением:
 - Бросок через голову с упором стопой в живот. Техника удержаний:
 - Удержание сбоку;
 - Удержание сбоку с захватом своей ноги;
 - Удержание с фиксацией плеча;
 - Обратное удержание сбоку
 - Удержание поперек
 - Удержание со стороны головы
 - Удержание верхом Техника болевых приемов:
 - Узел локтя;
 - Узел локтя от удержания сбоку;
 - Рычаг локтя захватом руки между ног.

4. Специальная физическая подготовка Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков. Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину. Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами. Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Выносливость: в поединке решать задачи быстрее достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – удар пяткой по лежащему мячу, отхвата – удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног – быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

5. Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

Воспитательная работа.

Программа воспитания

Цель программы – гармоничное духовно-нравственное и физическое развитие обучающихся.

Задачи программы:

- укрепить здоровье,
- улучшить физическое развития;
- овладеть основами техники выполнения физических упражнений;
- приобщать разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявлять задатков и способностей детей;
- приобщать стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитать черты спортивного характера.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно - массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам СШ.

Календарно-тематическое планирование воспитательной работы

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственный
------	--------------------------	--	---------------

1 модуль “Ключевые общешкольные дела”			
1	Участие лучших спортсменов в церемонии поднятия Флага РФ	В течение года. При проведении школьных соревнований. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
2.	Акция “спорт- это модно!” Беседа о ценности здорового образа жизни.	Сентябрь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
3.	Инструктаж по охране труда по правилам дорожного движения.	Сентябрь, декабрь, май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
4.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по дзюдо.	Сентябрь. Январь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
5.	Участие обучающихся СШ в спортивном празднике посвященном “Дню Народного Единства”	Ноябрь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
6.	Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
7.	Проведение показательных выступлений приуроченных к “Дню Дзюдо”	Октябрь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
8.	Конкурс “Праздник к нам приходит”	Декабрь. Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
2 модуль “Безопасность жизнедеятельности”			
9.	Размещение информационных материалов по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь, апрель Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
10.	Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, декабрь, май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
11.	Размещение информации по противодействию террористических актов	Сентябрь, февраль Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
12.	Инструктаж о мерах пожарной безопасности. Посещение пожарной части в/ч 20003 Эстафета пожарные не дремлют	Сентябрь, декабрь, май В/Ч 20003, Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
13.	Влияние алкоголя и наркотиков на физическое состояние	Апрель Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
14.	Профилактика ОРВИ и ГРИППА	Октябрь, апрель Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
15.	Правила поведения на тонком льду и во время гололеда	Октябрь, апрель Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
16.	Правила поведения на водоемах	Май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
3 модуль “Учебно-тренировочные занятия”			
17.	Беседы с обучающимися о состоянии и развитии дзюдо в	Сентябрь Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.

	России.		
18.	Тренировочные занятия по виду спорта дзюдо (спортивно оздоровительной направленности)	Сентябрь-май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
19.	Промежуточные тестирования	Сентябрь,январь,май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
4 модуль “ Самоуправление”			
20.	Проведение тренировочных занятий (проведение подготовительной части занятия, обучение или образцовый показ отдельных приемов и т.д)	В течение года Старшие,наиболее подготовленные ученики	Панкратов П.А.
21.	Судейская практика	В течение года Старшие,наиболее подготовленные ученики	Панкратов П.А.
5 модуль “ Экскурсии и походы”			
22.	Экскурсии в музеи, по памятным местам городов	В течение года при выездах на соревнования и совместные тренировки.г.Краснотурьинск, г.Североуральск, п.Калья, г.Карпинск Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
23.	“Пельменный” поход	Декабрь,январь Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
24.	Поход в горы. Проведение тренировок на природе	Май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
6 модуль “ Профориентация”			
25.	Тестирование-для выявления интересов и способностей обучающихся	октябрь Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
7 модуль “ Школьные медиа”			
26.	Съемка видеоролика на День дзюдо	октябрь Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
27.	Видео-презентация : Пожары.с размещением в соцсетях	ноябрь Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
28.	Презентация “ Осторожно - электроприборы”	Февраль Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
8 модуль “ Организация предметно эстетической среды”			
29.	Изготовление сувениров на 23 февраля и 8 марта	Февраль, март Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
30.	Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
9 модуль “ Работа с родителями”			

31.	Родительские собрания. Вопросы профилактики вредных привычек, БДД	Сентябрь,январь,май Родители,обучающиеся, тренер	Панкратов П.А.
32.	Индивидуальное консультирование с родителями	По мере необходимости. Родители,тренер	Панкратов П.А.
10 модуль “ Социальное взаимодействие”			
33.	Просветительская работа по профилактике ПДД, пропаганда ЗОЖ	В течение года Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
34.	Проведение показательных выступлений по дзюдо	В течение года Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
35.	Совместные тренировки в СШ г.Красноуральска, г. Североуральска и др.	В течение года Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.
36.	Просветительская работа с привлечением военнослужащих пожарной части	Сентябрь,декабрь,май Обучающиеся СШ. 5-17 лет	Панкратов П.А.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	38	228	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	38	228	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	1 сентября	31 мая	38	228	3 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы:

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные.

Особенности организации образовательного процесса.

Дзюдо – приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

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.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого

Формы проведения занятий. Занятия по Дзюдо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Материально-техническое обеспечение занятий включает оборудование: спортивный зал, оборудованный татами, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием базового модуля, манекены, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, перекладина.

При дистанционном обучении: персональный компьютер или мобильный телефон с выходом в интернет.

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшими переподготовку и получившими удостоверение педагога дополнительного образования.

Методическое обеспечение.

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и

обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для
занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя Дза-рэй - Приветствие на коленях ОБИ - ПОЯС
(ЗАВЯЗЫВАНИЕ) ШИСЭЙ - СТОЙКИ Аюми-аши -

Передвижение обычными шагами Цуги-аши - Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали.

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90* шагом
вперед на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180*
скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180* круговым
шагом вперед на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват - рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) -укэми	На бок
Уширо (Кохо) -укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) -укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
спортивно-оздоровительных группах 5 КЮ.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
Гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги

У широко-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки

2.3. Формы аттестации контроля и оценочные материалы

Оценочные материалы:

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту

«Определение уровня развития личностных качеств обучающихся», пользуясь следующей шкалой:

Уровень по сумме баллов:

в начальный уровень: 1-3 балла,

- средний уровень 4-6 баллов,

высокий уровень 7-10 баллов высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение заданий;
- игровые формы;
- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений.
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в соревнованиях.

Результаты участия учащихся в спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета спортивных достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 8) в зависимости от уровня спортивного конкурса:

- в школе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне области – от 4 до 8 баллов;

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях;

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов:

начальный уровень: 1-10 баллов, средний уровень: 11-20 баллов,
высокий уровень: 21-27 баллов.

Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2.	Эстетичное проведение броска.	+
3.	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6.	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7.	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается правильность действий, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Контрольно - переводные нормативы. Система нормативов

последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов.

Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

3. Список литературы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: «Советский спорт», 2008. - 96 с.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
3. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 24.04.2026 по 24.04.2027