ЮЛИЯ
ПОНОМАРЕВА

ПРАВО ИМЕЮ!

КАК СОСТАВЛЯТЬ ДОГОВОРЫ,
ПИСАТЬ ПРЕТЕНЗИИ И ВЫИГРЫВАТЬ
СПОРЫ БЕЗ АДВОКАТА

Москва

УДК 347
ББК 67.404
П56

Пономарева, Юлия Владимировна.

П56 Право имею! Как составлять договоры, писать претензии и выигрывать споры без адвоката / Ю. В. Пономарева. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Ваши права: практические советы).

ISBN 978-5-04-232561-8

Юлия Пономарева — юрист с 24-летним профессиональным опытом, полковник Центрального аппарата МВД России в отставке, автор научных публикаций и практических юридических материалов.

Книга посвящена вопросам защиты прав граждан в повседневных правовых ситуациях. В ней рассматриваются основные принципы составления договоров, претензий и исковых заявлений, а также особенности представления интересов в суде.

Автор объясняет ключевые правовые механизмы доступным языком и приводит практические рекомендации.

Издание содержит образцы документов, которые могут быть использованы в реальной юридической практике.

Отдельный бонусный раздел посвящен правилам поведения и выступления в суде.

Книга адресована широкому кругу читателей, а также начинающим юристам.

УДК 347
ББК 67.404

ISBN 978-5-04-232561-8

© Пономарева Ю.В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Благодарности

Божественной силе, пославшей мне путь, благодаря которому я получила тот опыт, которым сейчас могу поделиться с вами.

Моей маме Пономаревой Татьяне Васильевне и всем родным за поддержку, терпение и безграничную веру в меня.

Головко Тамаре Ивановне за помощь в начале моей юридической карьеры.

Троскиной Евгении Игоревне за помощь в редактуре.

Всем — и друзьям, и врагам — за все, что есть у меня сейчас!

Всем людям, встретившимся на моем пути, за уроки и опыт, благодаря которым я стала тем человеком, которым являюсь сейчас.

Содержание

Благодарности 3

Об авторе 8

Для кого эта книга 12

РАЗДЕЛ 1. СОСТАВЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ И СОГЛАШЕНИЙ: ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ .. 15

Что такое договор и почему он так важен? 16

«Рыба» документа 18

Правила составления договоров 21

Полномочия сторон 21

Предмет договора 26

Цена 30

Обязанности сторон 31

Сроки выполнения условий договора 31

Сроки действия договора 33

Претензионный порядок в договоре 37

Образец формулировки претензионного порядка в договоре 38

Заключительные положения 41

Дополнительное соглашение 43

Соблюдение условий договора 49

Образец уведомления заказчика 53

Договор аренды 54

Договор цессии 57
Договор уступки права требования (цессии) ... 61
Стороны договора 65
Оспаривание договора 65
Оферта и акцепт 65
Протокол разногласий: как составить 73
Образец составления 75
Штрафные санкции и неустойки 76
Акт выполненных работ 79
Образец акта выполненных работ 80
Случаи из практики 86

РАЗДЕЛ 2. ПРЕТЕНЗИОННЫЙ ПОРЯДОК. СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕТЕНЗИЙ, СРОКИ ЕЕ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ. ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ 99

Что такое претензия? 100
В чем суть претензии? 102
Еще несколько нюансов 104
Претензия составлена. Что дальше? 105
В каких еще случаях ведется претензионная работа 107
Что делать, если вам неправильно рассчитали сумму оплаты за коммунальные услуги 110
Что делать, если вам неправильно рассчитали сумму оплаты 110
Взыскание страховки при поездке в такси, попавшем в ДТП 113

РАЗДЕЛ 3. ПОРЯДОК СОСТАВЛЕНИЯ ИСКОВЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ. ДЕЙСТВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ИСКА В СУД 116

Составляем исковое заявление 118

Исковое заявление составлено. Что дальше? 124

Образец искового заявления 126

Судебное производство 129

Образец ходатайства
об ознакомлении с материалами дела 137

Несколько важных нюансов 139

Порядок обжалования 141

Образец заявления о восстановлении
пропущенного срока 144

Как писать жалобу? 145

Образец апелляционной жалобы 147

Мировое соглашение 149

Поведение в суде 150

Форма одежды в суде 152

Немного об ораторском мастерстве 154

Чек-лист для выступающего публично ... 155

Как построить свое выступление 156

Куда деть руки 156

Вместо эпилога 158

Об авторе

Меня зовут Юлия Пономарева. Я полковник центрального аппарата МВД России в отставке. Опыт работы юристом более 24 лет.

Родилась в городе Барнауле Алтайского края. Там же окончила школу и сделала первые шаги в карьере, затем 5 лет проработала в Новосибирске, с 2017 года живу и работаю в Москве.

Первое высшее образование — юридический факультет Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, специальность — «юриспруденция», гражданско-правовая специализация. Второе высшее образование получила в Академии управления МВД России по направлению «Государственное и муниципальное управление». Тема магистерской диссертации — «Правовые аспекты имущественных отношений».

Опубликовано пять научных статей: три из них — по результатам исследования магистер-

ской диссертации, две — в ходе работы над кандидатской.

Карьеру начинала с нуля. Работала в сфере уголовного, гражданского, семейного, жилищного, трудового, арбитражного, административного и налогового права. Участник Всероссийского конкурса «Лидеры России». Неоднократно поощрялась за проявленный профессионализм.

Колоссальный опыт мне дала работа в городской администрации. Бывало, что дело попадало ко мне буквально за несколько минут до начала процесса. И за это время нужно было успеть изучить его, выстроить систему защиты и подготовиться к выступлению. Это отличная школа!

Получила большой опыт в сфере госзакупок в рамках Федерального закона № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд». Поскольку этот закон очень актуален и применяется в различных областях, я уделяла много внимания своему развитию в этой части. Получила дополнительное образование по программам: «Госзакупки и госзаказ», «Теория и практика применения открытых аукционов в электронной форме. Подрядные торги», «Управление государственными заказами» и пр.

В 2024 году завершила обучение и получила диплом о профессиональной переподготовке

по специальности «Медиатор» — профессиональный переговорщик, специалист по досудебному урегулированию споров. В качестве соискателя работаю над кандидатской диссертацией. В последние годы моя деятельность была связана с вопросами имущественной и строительной сфер экономики.

В течение жизни я постоянно сталкиваюсь с, казалось бы, простыми ситуациями, в которых людям для защиты своих прав и интересов не хватает правовой грамотности. Я сама в начале карьеры часто не знала, что и как нужно делать. В вузах дают теоретические знания, а применять их на практике мы учимся сами. Очень хорошо, если повезет, и нам будут помогать руководители и более опытные коллеги. А что делать, если остаешься один на один с новыми задачами? Какие чувства испытываешь, когда идешь на свой первый судебный процесс, не зная, как правильно выстроить речь, организовать порядок действий, что надеть, чтобы не выглядеть в зале суда не к месту?

Мне пришлось через многое пройти, прежде чем стать компетентным специалистом. Когда я впервые пришла на работу, мне сказали: «Забудь все, чему вас учили в университете, и смотри, как это нужно делать на практике». Знания мне приходилось собирать буквально по крупицам, постоянно расспрашивать коллег и всех своих знакомых, которые имели отно-

шение к профессии юриста. Постепенно я наработала солидную базу по составлению документов, научилась выступать в суде, накопила опыт в различных вопросах, и всем этим хочу поделиться с вами.

Мое призвание — помогать людям. Так родилась идея создания этой книги.

Для кого эта книга

Впервые мысль написать эту книгу появилась после одной истории, произошедшей с моей близкой родственницей, которая десять лет назад вынуждена была взять потребительский кредит в одном из коммерческих банков. Когда подошло время последнего платежа, она внесла в кассу банка требуемую сумму, получила платежный документ и вздохнула спокойно. Однако через некоторое время ей пришло письмо из кредитной организации, гласящее, что за женщиной числится долг по тому самому кредиту и даже начислена пеня за неуплату. В конце письма банк пригрозил передать дело в суд, если указанная сумма не будет возвращена вовремя.

Как так вышло? А вот как. При получении расчетных документов женщина не заметила маленькую ошибку в сумме, указанной в чеке. В итоге долг составлял всего несколько десятков копеек, а за три года накопилась пеня

в три с половиной тысячи рублей. Казалось бы, смешно судиться из-за нескольких копеек, но банк, понимая, что срок исковой давности составляет три года, выждал положенное время и предъявил пеню. Мы не будем сейчас говорить о не совсем честных действиях организации. Но закон, к сожалению, на ее стороне. Заемщица вовремя не проверила платежные документы и теперь обязана выплатить всю сумму накопившегося долга.

Расстроенная родственница обратилась за помощью ко мне. Я сделала запросы в банк, изучила законодательство в этой области, и вопрос удалось решить в нашу пользу еще на стадии претензионной работы — всего лишь грамотно составленным ответом на претензию. Но не у всех есть в родне юристы. И вряд ли кто-то из-за суммы в пару тысяч рублей будет платить специалисту со стороны гонорар, существенно превышающий размер оспариваемого долга.

Надо также заметить, что дорогостоящий юрист не является гарантией того, что дело решится в вашу пользу. Я много раз сталкивалась с ситуациями, когда юристы брали весьма солидные деньги со своих клиентов, а пустяковое, в принципе, дело в результате было проиграно в суде из-за неграмотно составленных документов и несоблюдения всех процессуальных моментов.

В 2021 году после того, как ко мне стали все чаще обращаться родственники, друзья и знакомые с просьбой помочь, идея написать книгу утвердилась окончательно.

Я расскажу вам, как составить договор, претензионное письмо или исковое заявление так, чтобы защитить себя в самых запутанных юридических вопросах. А в качестве бонуса мы разберем правила выбора гардероба для походов в зал судебных заседаний и ораторские основы судебных выступлений.

Книга будет полезной как для начинающих юристов, так и для тех, кто не имеет к юриспруденции никакого отношения, но в повседневной жизни может столкнуться с ситуациями, где требуется правовая помощь.

Раздел 1. СОСТАВЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ И СОГЛАШЕНИЙ: ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

«Незнание закона не освобождает от ответственности. Зато знание — запросто».

(с) Станислав Ежи Лец

«Я чту Уголовный кодекс», — говорил небезызвестный Остап Бендер. И был прав. Но чтобы избежать проблем при установлении правоотношений, необходимо чтить и Гражданский. Ибо это главный закон, регулирующий все отношения между гражданами России. На него мы опираемся при составлении и заключении договоров, соглашений, претензий — любых документов, отражающих человеческие отношения.

Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ) — основополагающий документ, регулирующий все отношения между гражданами страны и юридическими лицами.

Помимо ГК РФ существуют и иные правовые документы, которые регулируют порядок