МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»	**«УТВЕРЖДАЮ»**
На заседании экспертно-методического совета	Директор _____ Моржинский А.Т
протокол № 1	приказ № 253
от «28» августа 2020 г.	от «31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВСЕГДА ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!»

Автор (составитель): **Майоров Евгений Игоревич,**

заместитель директора по УВР

Гайдуков Владимир Сергеевич,

руководитель структурного подразделения

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **11-17 лет**

Срок реализации программы**: 1 год**

Всеволожск

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Всегда готов к труду и обороне!» *базового* уровня относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.

Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Задачи программы

Обучающие

- обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;
- расширение понимания о пользе ведения здорового образа жизни;
- обучение умениям использовать эти знания для эффективной организации труда, отдыха и досуга;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

Развивающие

- мотивирование учащихся к участию в спортивно - оздоровительной деятельности, сдачи норм ГТО;
- развитие стремления показывать как можно более высокие личностные результаты;
- развитие творческой активности и инициативности учащихся.

Воспитательные

- формирование у учащихся привычки к ведению здорового образа жизни;
- формирование и развитие физических способностей, личностных и коммуникативных качеств учащихся;
- формирование потребности в систематических занятиях спортом, в регулярном участии в спортивных мероприятиях, праздниках, соревнованиях.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – *1 год, 72 часа.*

Возраст учащихся по данной общеразвивающей программе может варьироваться от 11 до 17 лет. Зачисление и распределение по группам осуществляется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость группы (объединения): количество детей в группе – 15-20 человек.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, по 1 академическому часу (45 мин.) или 1 занятие из 2 академических часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся в зависимости от актуальных задач могут быть групповыми, подгрупповыми или всем составом.

Формы занятий. В зависимости от темы проводятся в форме теоретического занятия, тренировки.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами являются:

формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.

воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и её вооруженным силам.

развитие у учащегося коммуникабельности в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;

умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Метапредметными результатами являются:

развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей школьника;

нахождение ошибок при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

способность измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях;

Система оценки результатов освоения программы

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточная аттестация (в конце первого учебного года) и итоговый контроль (в конце учебного года) проходят в виде тестирования физических способностей на основе сдачи норм ГТО (общепринятых нормативов) в соответствии с возрастными ступенями (приложение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Телесное воспитание.	1	1	0	беседа
3.	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	4	0	4	Выполнение нормативов
4.	Комплекс упражнений для развития мышц спины, ног, ягодиц, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	4	0	4	Выполнение нормативов
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	4	1	3	Выполнение нормативов
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м	4	0	4	Выполнение нормативов
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности».	4	0	4	Выполнение нормативов
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».	4	0	4	Выполнение нормативов
9.	Комплекс упражнений и игр на развитие гибкости для подготовки к	4	0	4	Выполнение нормативов

	выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».				
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».	4	0	4	Выполнение нормативов
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	6	0	6	Выполнение нормативов
12.	Комплекс упражнений на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»	4	0	4	Выполнение нормативов
13.	Социально-ориентирующие игры	4	1	3	
14.	Инновационные игры	4	1	3	
15.	Спортивная культура и спортивное воспитание	4	1	3	
16.	Массовые спортивные соревнования «команда-группа» по играм ГТО	8	0	8	Выполнение нормативов
17.	СпартИгры ГТО	8	0	8	Выполнение нормативов ГТО по параллелям
	ИТОГО	72	6	66	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: жим с гантелями стоя (вес от 1 кг до 5 кг), разведение рук в сторону с гантелями, упражнение «складка», «ножницы», «мост», «лодочка». Игры «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната» и др. по выбору.

4. Комплекс упражнений для развития мышц спины, ног, ягодиц, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: упражнения «вис на перекладине», «поднимание прямых ног к перекладине», «прогиб в спине стоя», «выпады», «приседания», «поднимания на носках», «складка», «лодочка». Игры «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и.т.д.).

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км *по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»*: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г. «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые» и др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. Комплекс упражнений на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: упражнения на выносливость: «планка», «стойка на руках». Игры «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Попади в корзину» и др. игры на меткость по выбору.

13. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

14. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

15. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования учащиеся, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования, существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп поддержки. Проведение соревнований «команда-группа» внутри группы, между параллельными группами, между разными группами с гандикапом.

17. СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри группы, между параллельными группами.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

1.Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций);

2.Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати).

Измерительные приборы:

Компрессор для накачивания мячей - 1 шт.
Секундомер - 2 шт.
Вертикальная шкала для измерения глубины наклона – 2 шт.
Пульсометр – 1 шт.
Весы медицинские с ростомером – 1 шт.
Аптечка медицинская – 1 шт.

Спортивное оборудование:

Брусья гимнастические – 1 шт.
Перекладина гимнастическая – 2 шт.
Скамейка гимнастическая – 3 шт.
Стенка гимнастическая – 6 шт.
Маты гимнастические – 4 шт.
Маты поролоновые – 8 шт.
Скамейка атлетическая наклонная – 1 шт.
Гантели наборные – 10 шт.
Мяч набивной 1 кг – 10 шт.
Мяч набивной 2 кг – 10 шт.

Мяч набивной 5 кг – 10 шт.
Мяч малый 150 г – 30 шт.
Мяч теннисный - 30 шт.
Скакалка гимнастическая – 30 шт.
Палка гимнастическая – 30 шт.
Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
Стойка для прыжков в высоту – 4 шт.
Рулетка измерительная 10 м – 1 шт.
Номера нагрудные – 10 шт.
Табло перекидное – 1 шт.
Лыжи (с креплением, палками) – 20 шт.
Лыжные ботинки – 20 шт.
Эстафетные палочки – 6 шт.
Конусы (оранжевые) – 16 шт.
Фишки – 50 шт.
Флажки стартовые – 2 шт.
Винтовка пневматическая 8 шт.

Дополнительное оборудование:

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок - 1 шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет, 13-15 лет и 16–17 лет относятся к III, IV и V ступеням комплекса, соответственно.

В данной программе не учтено плавание, так как не все общеобразовательные учреждения имеют бассейн.

Более того, в V ступени нормативы являются довольно серьезными: они значительно отличаются от детских значений и максимально приближены к показателям старшего поколения. Некоторые нормы ГТО для школьников 16-17 лет, прописанные для юношей, направлены на развитие невероятной выносливости и силы. В первую очередь, это касается таких тестов ГТО, как подтягивание на высокой перекладине, где для получения бронзовой награды участнику необходимо повторить упражнение 8 раз, а также альтернативный ему рывок 16-килограммовой гири (при этом аналогичный знак отличия «стоит» 16 рывков).

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) *(прилагаются)*

https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf

2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) *(прилагаются)*

https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf

3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) *(прилагаются)*

https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно- спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой Л. В. М., Просвещение. 1986г.
6. Сайт о русских народных играх. – http://вятское-село.рф
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Кіев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Интернет-ресурсы:

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) *(прилагаются)*

https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf

2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) *(прилагаются)*

https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf

3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) *(прилагаются)*

https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

Интернет-ресурсы:

- Комплекс упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координация и выносливость)

https://youtu.be/8OmlEqj8rT4

- Комплекс упражнений направленный на укрепление мышц пресса и спины

https://vk.com/video-13414639_456239654

- Комплекс упражнений на укрепление ног и ягодиц

https://vk.com/video14848305_166195560

- Комплекс упражнений на укрепление плечевого пояса

https://vk.com/video-123272366_456239024

Календарный учебный график к ДОП «Всегда готов к труду и обороне!»

Сроки реализации ДОП	Количество часов	Выходные, праздничные дни	Периоды и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации	Сроки проведения итоговой аттестации	Режим занятий	Сроки приема на обучение по ДОП
1 год обучения – 2020-2021 учебный год **Начало учебного года 01.09.2020. Окончание учебного года 31.05.2021.**	Общее количество часов – 72 часа. Общее количество учебных недель - 36	**2020-2021 учебный год:** 4 ноября 2020 года – День народного единства 23 февраля 2021 года – День защитника Отечества 8 марта 2021 года - Международный женский день 1 мая 2021 года – Праздник Весны и Труда 9 мая 2021 года – День Победы	**2020-2021 учебный год** Зимние: 01.01.2021-10.01.2021	**2020-2021 учебный год** 3, 4 декада декабря 2020 года	**2020-2021 учебный год** 3, 4 декада мая 2021 года	1 занятие из 2 академических часов (академический час – 45 минут) или 2 занятия по 1 академическому часу	С 15 августа по 15 сентября 2020 года В течение года возможен набор на обучение при наличии вакантных мест.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов
документовед В.А.Баранова
31.08 2020