



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

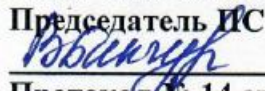
Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина
Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт». УШУ.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 6-11 лет

Автор-составитель: Чечин Андрей Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа по дополнительному образованию «УШУ» является программой физкультурно-спортивной направленности с элементами самообороны. В программу включены оздоровительные и боевые элементы УШУ.

Уровень (программы): ознакомительный.

Актуальность программы:

Актуальность программы состоит в разработке и использовании инновационных технологий в продвижении учащихся по ступеням изучения комплексов спортивного ушу, таолу и системы начальной подготовки саньда, в использовании индивидуальных подходов развития.

Программа является комплексной, представлена системой практической и теоретической подготовки, состоит из учебных разделов с единой концепцией, позволяющей эффективно решать задачи нравственного воспитания учащихся и их физического развития, а также технической подготовки.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных и целевых групп.

Для гармоничного изучения ушу в программу включены два направления: спортивное и традиционное.

Ушу становится все более доступным видом спорта для людей, превращаясь в массовый вид физической культуры и спорта. Дальнейшее развитие ушу предполагает включение этого вида спорта в программу Олимпийских игр, что делает данную программу актуальной и целесообразной.

Цель и задачи программы

Цель программы: здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии учащихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности. Даёт возможность учащимся участвовать в соревнованиях различного уровня. Повышает уверенность и дает необходимые навыки самообороны. Стимулирует желание к занятиям физическими упражнениями определённой направленности. Вызывает интерес к дальнейшему освоению техники ушу.

Особенностью программы является активная подготовка физически крепких, гармонично развитых людей, воспитание у них неприятия асоциальных явлений, развитие потребности к систематическим занятиям спортом.

Реализация личностного потенциала ребёнка в процессе гармоничного развития, оздоровления и укрепления организма ребёнка через обучение основам традиционного УШУ.

Задачи программы:

Обучающие:

- Привить занимающимся теоретические знания о правилах поведения и технике безопасности на занятиях традиционным ушу, в том числе и при работе с тренировочным оружием, правила работы с партнёром в ушу.

- Дать информацию о связях занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической работоспособности.
- Познакомить с анатомо-физиологическими особенностями организма человека.
- Дать представление об истории возникновения и развития ушу в целом и о терминологии традиционного ушу в частности.
- Изучить спортивную этику и этику традиционного ушу - Удэ;
- Освоить необходимые специальные двигательные умения и навыки, связки движений рук, ног, корпуса, головы; акробатические элементы, страховку, сохранение правильной осанки, закрепление и их совершенствование. Упражнения дыхательной гимнастики, элементы самомассажа, различные виды и способы тренировки для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей, базовую технику ушу Цзибеньгун, начальные комплексы ушу Таолу, способы правильного перемещения во время поединка, технику защиты и нанесения ударов руками и ногами (ударная техника ушу), базовые навыки в технике захватов, бросков, подсечек, сиппа (цинъян), базовые навыки в технико-тактической подготовке в применении приёмов традиционного ушу, базовые навыки в технико-тактической подготовке к свободным поединкам с использованием техники.

Развивающие:

- Обеспечить развивающемуся организму насыщенный двигательный режим, что позволяет осуществлять благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптацию организма детей к физическим нагрузкам.
- Повысить интерес к занятиям спортом, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышает выносливость, содействует гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств: скоростно-силовых способностей, общей выносливости, улучшению координированности движений и быстроты реакции на происходящее.
- Содействовать развитию необходимых для корректного выполнения техники ушу групп мышц, достижению необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий, формированию осанки и укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка, сокращению дефицита двигательной активности, профилактике гипокинезии, улучшению показателей гибкости, подвижности суставов, развитию чувства партнера, чувства дистанции.

Воспитательные:

- знание правил здорового образа жизни;
- умение принимать ответственность за свои действия;
- умение применять навыки этикета и культуры общения;
- уважение к старшим и к сверстникам;
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой, в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к традиционному ушу, к базовой технике традиционного ушу;

- формирование и развитие морально-волевых качеств, сознательности, активной жизненной позиции детей.

Категория учащихся по программе: 6-11 лет.

Срок реализации программы: 9 месяцев, занятия проводятся два раза в неделю по 60 минут. Количество часов в году 72.

Формы и режим занятий

Форма обучения:

Форма организации детей на занятии: групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная. Основные требования для приёма в группы занятий по ушу: наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы:

К концу обучения ожидается, что дети приобретут необходимые навыки, знания и умения по следующим разделам программы:

- Приобретение необходимых теоретических знаний по истории, культуре и традициям Китайского ушу;
- Приобретение необходимых знаний по основам анатомии, физиологии и гигиены;
- Привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения других школ и форм боевых искусств, национальных и религиозных традиций;
- Формирование общих и частных навыков прикладного и оздоровительного применения Китайского ушу;
- Кулачное искусство, техника бросков и самостраховки, самозащита от любых форм нападения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план на год обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Знания по истории, культуре и традициям китайского ушу, по методике построения тренировок, обучения и самовоспитания; по основам анатомии, физиологии и гигиены	2	1	1
2	Базовые упражнения	21	1	20
3	Акробатические упражнения	7	1	6
4	Физическая подготовка	13	1	12
5	Изучение комплексов	5	1	4
6	Дыхательные упражнения	3	1	2
7	Самооборона	4	1	3
8	Игры	17	1	16
	Итого:	72	4	68

Содержание учебно-тематического плана

№	Тема	Часы
1	Приветствия и ритуалы. Правила поведения на тренировке по УШУ. Изучение возникновения и развития УШУ.	1
2	Изучение базовой техники и упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
3	Упражнения на развитие силы: отжимания, приседания, пресс, «пистолетик».	1
4	Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.	1
5	Упражнения на растяжку: продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка».	1
6	Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой чунцунь и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу).	1
7	Изучение базовой техники упражнений. Отработка базовых упражнений. Упражнения на растяжку. Отработка первой основной базы упражнений.	1
8	Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие силы: отжимания, приседания, «пистолетик», «складка».	1
9	Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие силы: отжимания, приседания, «пистолетик», «складка».	1
10	Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие силы: отжимания, приседания, «пистолетик», «складка».	1
11	Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие силы: отжимания, приседания, «пистолетик», «складка».	1
12	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу).	1
13	Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1

	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй).	
14	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
15	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений в парах.	1
16	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связей движений.	1
17	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
18	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
19	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связей движений.	1
20	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
21	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связей движений.	1
22	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
23	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
24	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
25	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу,	1

	пубу). Изучение связок движений.	
26	Изучение базовой техники упражнений на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
27	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад. Мостик.	1
28	Изучение базовой техники упражнений на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШВ. Отработка базовых движений УШВ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
29	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники УШВ, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
30	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад. Мостик.	1
31	Изучение базовой техники упражнений на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
32	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом.	1
33	Изучение базовой техники упражнений на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШВ. Отработка базовых движений УШВ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
34	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШВ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
35	Изучение базовой техники упражнений на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
36	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом.	1
37	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад. Мостик.	1
38	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШВ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
39	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1

40	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
41	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом.	1
42	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных базовых упражнений.	1
43	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик.	1
44	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
45	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
46	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом.	1
47	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
48	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
49	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
50	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик.	1
51	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
52	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
53	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1

54	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.	1
55	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
56	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик.	1
57	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
58	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик. Отработка основных баз упражнений в парах.	1
59	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
60	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
61	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге. История направления стиля Богомола.	1
62	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом.	1
63	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
64	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
65	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик.	1
66	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений.	1
67	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков. Отработка основных баз упражнений в парах.	1

68	Изучение базовой техники упражнений. Упражнения на растяжку. Изучение истории возникновения и развития УШУ. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.	1
69	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик.	1
70	Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники ушу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков.	1
71	Упражнения на растяжку. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связей движений.	1
72	Упражнения на растяжку. Махи ногами: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах. Игры с мячом. Подведение итогов.	1

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью выявления соответствия уровня полученных учащимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходит текущий контроль по итогам каждого раздела, по окончании изучения программы – итоговая аттестация.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- Входной контроль. Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года.

- Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение, опрос, демонстрация технических действий, участие в соревнованиях и показательных выступлениях, участие в учебных поединках.

- Промежуточный контроль. Предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

- Итоговый контроль. Проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение таолу, работа в парах. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы.

Формы подведения итогов реализации программы: показательные выступления.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: спортивный зал не менее 150 м², раздевалки.

Требования к оборудованию учебного процесса: маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренировочные мячи, защитная экипировка.

Нормативно-правовые акты и документы

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

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы:

1. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера». - М, 2006.
2. Г.Н. Музруков «Основы УШУ». - М, 2001.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова «Спортивные игры. Учебник для вузов, том 2». - М, 2004.
4. Библиотека МЭШ.