

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 90 о/д от 06.10.2016г.



Козлов И.В.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Плавание для детей дошкольного возраста»**

(этапы подготовки: спортивно-оздоровительный)

Возраст обучающихся: от 3-7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Старший тренер-преподаватель
Соловьёва Наталья Владимировна

Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по плаванию для детей дошкольного возраста разработана на основе «Программы обучения плаванию в детском саду», (Составитель: Воронова Е.К., 2003г.) в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеской спортивной школы» (ДЮСШ) и имеет примерные годовые тематические планы для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения, которые представлены в Приложении к данной Программе. Занятия проводятся в бассейне детского сада «Кораблик» г. Гаврилов-Ям.

Программа включает занятия в плавательном бассейне, которые проводятся в соответствии с принципами физической культуры (постепенности, учета индивидуальных особенностей, и т.д.). На занятиях используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают детям окрепнуть, расширить арсенал двигательных действий, стать самостоятельными и уверенными в себе.

Новизна программы. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные образовательные стандарты» и др. Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Воронова Е.К.

Актуальность программы. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда большое значение массового обучения, плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительные количества несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Поданным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

- Упражнения для специальной подготовки
- Различные игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.

Цель программы - укрепление и оздоровление организма детей дошкольного возраста посещающих кружок по плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Направленность программы заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

Отличительной чертой этой программы является то, что она основывается на комплексном подходе к воспитанию и развитию личности дошкольника, помогает видеть дальнюю и ближнюю перспективу. Работа спланирована с учетом систематичности, постепенности, последовательности, усложнения заданий в течение всего периода обучения.

Возраст обучающихся: от 3-7 лет

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Срок реализации программы: 3 года

Структура программы.

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет), средний возраст (от 4-5 лет) и старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет).

Программа включает:

- Двигательные навыки
- Упражнения для общей физической подготовки

Ожидаемые результаты:

Разработанная программа для обучения детей плаванию рассчитана на 75 занятий и соответствует одному учебному году. При систематическом посещении бассейна и выполнении данных занятий, она дает возможность не только овладеть 3 способами плавания, преодолеть нарушения опорно-двигательного аппарата, устранить недостатки физического развития, оформить правильные движения, но и закалить свой организм.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДЮСШ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в Гаврилов-Ямской ДЮСШ;
- оформление стендов и фотовыставок в течение года.

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы обучения плаванию в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивных периодов развития.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ для 1 г.о.

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

СОДЕРЖАНИЕ для 2 г.о.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Экскурсия в ДЮСШ, посещение занятий детской спортивной школы.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

СОДЕРЖАНИЕ для 3 г.о.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Посещение занятий спортивных групп (ДЮСШ) .

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения) .

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открытие глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.

5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.

3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»<http://www.vidod.edu.ru>
- 7.sparta @ novgorod. net

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по плаванию
первого года обучения (нагрузка 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
1.2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	3
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	3
1.4	Основы техники плавания и методики тренировки	6
1.5	Оценка уровня знаний по теории спортивного плавания	1
Итого часов:		15
2. Практическая подготовка		
<i>1.Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	7
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей и скоростно-силовых качеств	7
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	8
1.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	8
1.5	Подвижные игры, эстафеты	10
1.6	Дыхательные упражнения	3
1.7	Контрольные нормативы	2
Итого часов ОФП:		45
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения	2
2.2	Упражнения для освоения с водой	2
2.3	Элементарные гребковые движения	2
2.4	Простейшие прыжки в воду	1
2.5	Игры и развлечения на воде	3
2.6	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	3
2.7	Развлечения и праздники на воде	2
Итого часов СФП:		15
Всего за год:		75

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по плаванию
второго года обучения (нагрузка 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
1.2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2
1.4	Основы техники плавания и методики тренировки	6
1.5	Оценка уровня знаний по теории спортивного плавания	1
Итого часов по теории:		13
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	6
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей и скоростно-силовых качеств	6
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	8
1.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	8
1.5	Подвижные игры, эстафеты	10
1.6	Дыхательные упражнения	6
Итого часов ОФП:		44
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения	2
2.2	Упражнения для освоения с водой	2
2.3	Элементарные гребковые движения	2
2.4	Простейшие прыжки в воду	1
2.5	Игры и развлечения на воде	3
2.6	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	3
2.7	Развлечения и праздники на воде	2
Итого часов СФП:		15
<i>3. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
3.1	Приём контрольных нормативов	2
3.2	Участие в соревнованиях	
Итого часов:		2
Всего за год:		74

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по плаванию
третьего года обучения (нагрузка 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
1.2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2
1.4	Основы техники плавания и методики тренировки	3
1.5	Оценка уровня знаний по теории спортивного плавания	1
Итого часов по теории:		10
2. Практическая подготовка		
<i>2. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	4
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей и скоростно-силовых качеств	5
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	5
1.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	6
1.5	Подвижные игры, эстафеты	12
1.6	Дыхательные упражнения	5
Итого часов ОФП:		37
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения	2
2.2	Упражнения для освоения с водой	2
2.3	Элементарные гребковые движения	2
2.4	Простейшие прыжки в воду	1
2.5	Игры и развлечения на воде	6
2.6	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	6
2.7	Развлечения и праздники на воде	6
Итого часов СФП:		25
<i>3. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
3.1	Приём контрольных нормативов	2
3.2	Участие в соревнованиях	
Итого часов:		2
Всего за год:		74