


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 48»

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
 /Е.А.Тихонова/

Утверждено  
Директор МАОУ «СОШ № 48»  
М.В.Загоскин/  
Приказ № 19 от 20.08.2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 2 года

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 30.08.2018 г.

Год разработки: 2018 г.  
Составитель:  
Долгова Елена Эдуардовна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Каюмов Михаил Михайлович  
педагог дополнительного образования  
без квалификационной категории

Новоуральский городской округ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Программа разработана на основе:

1) На основании Федерального Закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании», программы для детско-юношеских спортивных школ, постановления главного санитарного врача «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 30 августа 2018 года, Устава МАОУ СОШ №48, локальных актов, регламентирующих работу муниципального автономного учреждения.

2) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 кл. (под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич);

3) Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ;

4) Учебника: В.И. Лях. Физическая культура. 1–4 кл. М. : Просвещение, 2014 г.

### Концепция программы

Дополнительная образовательная программа по плаванию разработана на основе:

1) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями на 18 мая 2015 года);

2) Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 кл. (под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич);

3) Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 2004 г.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 №80-ФЗ. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, которая представляет собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности.

**Плавание** представляет собой относительно самостоятельное, сложное организованное, целостное, общественно–педагогическое образование динамического характера.

### Актуальность программы

Спорт – это уникальная возможность так необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок. В свою очередь плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека – тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде также оказывают свое положительное влияние на организм.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие

плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют —мышечный корсет, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

## **Прикладное значение плавания**

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой, работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил.

*Отличительной особенностью* данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она адаптирована к условиям и специфике непрерывного учебного процесса в рамках МАОУ СОШ №48 (г. Новоуральск).

### **Цели и задачи:**

#### ***Основные цели:***

- формирование у детей навыков умения плавать;
- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно-оздоровительных потребностей детей;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Исходя из поставленной выше цели, определяются следующие **типы задач:**

#### ***Обучающие:***

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и как следствие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- обучение основам инструкторской и судейской практике по плаванию;
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактики простудных заболеваний и травматизма.

#### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развитие творческие и тактические способности;
- подготовка всесторонне развитых юных пловцов.

#### ***Воспитательные:***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование чувства долга и ответственности, патриотизма обучающихся посредством выступления за сборные команды района, области на соревнованиях различного уровня;
- способствовать профессиональному самоопределению обучающихся.

**1.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся должны **знать:**

- плавательную терминологию;
- основы судейства соревнований по плаванию;
- основные закономерности взаимодействия с водой.

**Уметь:**

- выполнять основные технические элементы при плавании кролем, как в упражнениях, так и в полной координации;
- активно применять знания и умения в познавательной и предметно-практической деятельности;
- осуществлять судейство соревнований по плаванию.

**Овладеть** жизненно необходимым навыком плавания, и владеть широким кругом двигательных навыков.

**Иметь представления:**

- Об основных способах плавания;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

### **1.2. Оценочные материалы по плаванию:**

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

**Формы аттестации:**

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

**высокий-3 балла;**

**средний-2 балла;**

**низкий-1 балл.**

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

### **Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 1 полугодие Контрольные упражнения**

норматив	Челночный бег 3*10м;	Бросок набивного мяча 1кг; м	Выкрут прямых рук вперед-назад	Длина скольжения в воде (на груди); м	Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр): 25м
----------	----------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---

Мальчики	10.0- 11,0 высокий 11,1-11,5 средний Больше 11,6 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий	2-низкий 3-средний 4-высокий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий
Девочки	Больше 11,6 низкий 10.5- 11,5 высокий 11,6-12,0 средний Больше12,1 низкий	Меньше 2 низкий 2,5- 3,5 высокий 1.5-2.4 срежний Меньше 1.5 низкий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий	2-низкий 3-средний 4-высокий	Выполняется правильно по технике – высокий Выполняется с незначительными ошибками - средний Выполняется с ошибками - низкий

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования  
для промежуточной аттестации за 2 полугодие**

Контрольные упражнения

норматив	Челночный бег 3*10м; с	Бросок набивного мяча 1кг; м	Выкрут прямых рук вперед-назад	Плавание всеми способами: а) 25 м кролем на груди	Проплыть дистанцию 50м
----------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------

				б) 25 м кролем на спине в) 25 м брасс г) 25 м баттерфляй	
Мальчики	9.8- 10,8 высокий 10,9-11,5 средний Больше 11,6 низкий	3.5 – 4,5 высокий 2.5-3.4 средний Меньше 2,5 низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий
Девочки	10.3- 11,3 высокий 11,4-12,0 средний Больше12,1 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 3 полугодие**

Контрольные упражнения

	Челночный бег 3*10м; с	Бросок набивного мяча 1кг; м	Длина скольжения; м	Плавание всеми способами: а) 25 м кролем на груди б) 25 м кролем на	Проплыть дистанцию 100м
--	---------------------------	---------------------------------	------------------------	---	-------------------------

				спине в) 25 м брасс г) 25 м баттерфляй	
Мальчики	9.8- 10,8 высокий 10,9-11,5 средний Больше 11,6 низкий	3.5 – 4,5 высокий 2.5-3.4 средний Меньше 2,5 низкий	2-низкий 4-средний 5-7-высокий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий
Девочки	10.3- 11,3 высокий 11,4-12,0 средний Больше 12,1 низкий	3.0 – 4,0 высокий 2.0-2.9 средний Меньше 2 низкий	2-низкий 3-средний 4-6 высокий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования  
для итоговой аттестации за 4 полугодие  
Контрольные упражнения**

норматив	Челночный бег 3*10м; с	Бросок набивного мяча 1кг; м	Наклон вперед стоя на возвышении	Плавание всеми способами: а) 50 м с помощью одних ног	Проплыть дистанцию 150м
----------	---------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------------

				б) 50 м в полной координации	
мальчики	9,0 - 10,0 высокий 10.1-11.1средний больше11.2низкий	4 – 5 высокий 3-3.9 средний Меньше 2.9низкий	Меньше 10 низкий +11-14 средний Больше +15высокий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий
девочки	10.0 - 11,0высокий 11.2-12.1средний больше12.2 низкий	3,5 – 4,5высокий 2.5- 3.4средний Меньше 2.4низкий	Меньше 12низкий +13-16 средний Больше 17 высокий	По технике выполняется – высокий С незначительными ошибками- средний Без выполнения - низкий	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.- высокий С незначительными ошибками – средний Не справиться с дистанцией - низкий

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения содержания программы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Плавание»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений



в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

**В области эстетической культуры:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически ми канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

**В области коммуникативной культуры:** владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культуры.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

**В области нравственной культуры:** умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

**В области эстетической культуры:** способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий.

**В области нравственной культуры:** способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

**В области эстетической культуры:** культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. **Вхождение в воду** – по трапу бассейна.
2. **Подготовительные упражнения по освоению с водой:**

##### *Передвижение по бассейну*

- 1) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 2) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

##### *Погружения под воду*

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Нырание за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под нудлс, обруч, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

##### *Выдохи в воду*

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

### ***Всплывание и лежание***

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

### ***Скольжение***

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.

Игры: «Кто дальше проскользить», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

## **3. Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания:**

### ***Кроль на груди:***

#### *Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

### ***Кроль на спине:***

#### *Движения ногам*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

## **4. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

## **2.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ: ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, а материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

#### ***Тема 1. Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом.***

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания

#### ***Тема 2. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций.***

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

#### ***Тема 3. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет.***

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс). Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

#### ***Тема 4. Основы техники спортивного плавания.***

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация

технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

#### ***Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.***

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

#### ***Тема 6. Психологическая подготовка.***

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

#### ***Тема 7. Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде.***

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

#### ***Тема 8 Гигиена спортсмена.***

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

### ***СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ***

Общая схема изучения техники спортивных способов плавания осуществляется в такой последовательности: движения ног, дыхание, движения рук, согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

#### **1. Изучение техники плавания кролем на спине**

##### ***Упражнения на суше.***

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног кролем на спине, дыхание произвольное.
2. То же упражнение лежа на скамейке и свесив ноги.
3. Стоя на одной ноге, движения другой ногой как при плавании кролем на спине.
4. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.
5. Стоя, одновременные движения прямых рук через стороны до бедер.
6. Попеременные движения рук.
7. Стоя, имитация движений рук кролем на спине, дыхание произвольное.
8. Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).
9. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

### ***Упражнения в воде.***

1. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно. движения ног, как при плавании кролем на спине.
2. Ноги кроль на спине с опорой рук о доску
3. Безопорное плавание кролем на спине с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).
4. То же, но с различными положениями (рук одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты за головой), дыхание произвольное.
5. Стоя в воде, имитация гребка кролем на спине.
6. То же, попеременно двумя руками.
7. В безопорном положении на спине выполняем гребок одной рукой, другая рука прижата к туловищу.
8. В безопорном положении на спине согласование движений рук.
9. То же с дыханием (во время гребка одной рукой вдох, другой - выдох).
10. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой), дыхание произвольное.
11. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой).
12. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
13. Согласование попеременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
14. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.
15. Плавание кролем на спине в полной координации с заданным дыханием.

## **2. Изучение техники плавания кролем на груди**

### ***Упражнения на суше.***

1. Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.
2. Стоя, имитация движений кролем на груди без дыхания.
3. То же упражнение в ходьбе.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.
5. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движения одной руки и дыхания.
6. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
7. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте.
8. Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте и при ходьбе вперед.

### ***Упражнения на воде.***

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения ног, как в кроле на груди, дыхание произвольное.
2. То же с прямыми руками
3. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
4. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног и дыхания.
5. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
6. То же упражнение, но выдох выполняется в воду.
7. Разноименное положение рук, вдох через сторону.
8. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на груди с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, другая прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
9. Стоя в положении наклона вперед, голова над водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.
10. То же упражнение, лицо опущено в воду.
11. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед .
12. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
13. Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
14. В безопорном положении, согласование движений одной рукой с движениями ног кролем на груди, лицо опущено в воду.
15. Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т. д.
16. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
17. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди).
18. Согласование движений рук кролем на груди с задержкой дыхания.
19. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
20. То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди).
21. Согласование попеременных движений рук с дыханием и движениями ног кролем.

### **Техника стартов и поворотов**

#### ***Упражнения на суше.***

1. Принять положение старта (несколько раз).
2. Из положения старта выполнить энергичные движения рук вперед-вверх, одновременно выпрямляя ноги и туловище, руки задержать вверху, голова между руками, потянуться.
3. Из положения стар га немного присесть, затем сильно оттолкнуться вперед и вверх и выполнить движения рук вниз-вперед-вверх.
4. Из положения старта выполнить энергичный прыжок вверх, сделав подготовительные движения рук и удерживая тело в полете в прямом положении, голова между руками, носки ног оттянуты.

### ***Упражнения в воде.***

1. Встать на край бортика в полный рост, руки прижаты к туловищу. При сесть и сильно оттолкнуться от бортика, прыгнуть в воду ногами вниз. Тело в полете прямое-, руки прижаты к туловищу, смотреть вперед.
2. Этот же прыжок, но в исходном положении и во время прыжка руки вверх,
3. Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона вперед, руки вверх, голова между руками.
4. Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками.
5. Прыжок головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками.
6. Тот же прыжок с тумбочки.
7. Прыжок с бортика из положения старта.
8. Стартовый прыжок с тумбочки.
9. Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплы- ванием до 10 м заданным способом,
10. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований.

### **Обучение старту из воды**

#### ***Упражнения на суше.***

1. Из основной стойки руки дугами вперед-вверх, голову запрокинуть, подняться на носки, прогнуться.
2. То же, но выполнить прыжком.
3. То же, но выполнить прыжком из положения полуприседа.
4. «Мостик» из положения лежа на спине.
5. То же из положения стоя.

#### ***Упражнения в воде.***

1. Из положения старта, удерживаясь за пенное корытце, отпустить руки и выпрямить их за голову, погрузив туловище в воду, выполнить толчок и скольжение.
2. То же, но удерживаясь за стартовый поручень.
3. Стартовый прыжок по правилам соревнований.
4. То же с последующим проплыванием до 10 м кролем на спине.
5. То же по команде по правилам соревнований.

### **3. Обучение поворотам**

#### ***Упражнения на суше.***

1. Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) вытянута впереди, поставить руку (руки) на стенку.
2. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

#### ***Упражнения в воде.***

1. Стоя на мелком *месте* в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, подойти к поворотному щиту, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на щит (поочередно выполнить поворот в разные стороны).



2. То же после скольжения.
3. То же, подплывая к стенке за счет движений одних ног.
4. То же, подплывая к стенке изучаемым способом в полной координации.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ.

В данной программе представлены учебные планы, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов подготовки. С учётом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься плаванием в возрасте от 6 до 9 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа один год.

*Основная цель* – физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники плавания.

*Основные задачи* подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранения недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитием аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### Учебный план группы 1- го года начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
	Теоретическая подготовка	2
1.	Забота Российского государства о воспитании, всестороннем развитии и укреплении здоровья детей.	2
2.	Российские спортсмены – победители международных соревнований.	2
3.	Гигиена физических упражнений.	1
4.	Техника спортивных способов плавания.	2
	Итого:	9
	Практическая часть:	
5.	Общая плавательная подготовка	177
6.	Игры, учебные прыжки в воду, развлечения.	20
7.	Контрольные испытания.	8

8.	Общая физическая подготовка на суше.	2
	Всего часов	216

### Календарно-тематическое планирование занятий.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения на воде. Упражнения на суше. Погружение и скольжение. Игры в воде.			
2-12	Упражнения на суше. Упражнения на освоение с водой и умение держаться на воде (поплавок, медуза, звезда). Элементарные гребковые движения. Прыжки в воду. Игры.			
13-18	Упражнения на суше. Упражнения в воде. Скольжение, элементарные гребковые движения. Прыжки в воду. Игры.			
18-24	Упражнения на суше. Элементарные гребковые движения. Прыжки в воду. Игры.			
25-31.	Упражнения на суше. Элементарные гребковые движения. Прыжки в воду. Игры.			
32-36	Упражнения на суше. Прыжки в воду. Изучения упражнений для техники плавания кроля на груди и на спине. Игры.			
37-44	Упражнения на суше. Прыжки в воду. Изучения упражнений для техники плавания кроля на спине и на груди. <b>Контрольное занятие.</b> Учебные повороты. Игры.			
45-64.	Упражнения на суше. Учебные прыжки. Игры. Изучения упражнений для изучения техники кроля. Учебные повороты.			
65-71	Упражнения на суше. Учебные прыжки. Игры. Упражнения для изучения техники кроля. Учебные повороты.			
72-79.	Упражнения на суше. Игры. Изучения упражнений для техники кроля. <b>Контрольное занятие.</b> Учебные повороты.			
80-86	Упражнения на суше. Игры. Изучения упражнений для совершенствования техники плавания кроля. Упражнения для изучения техники браса.			
87-90.	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники кроля на груди, на спине. <b>Контрольное занятие</b>			

95-106	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники кроля, брасса и поворота. Упражнения для изучения техники дельфина.			
107-118.	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для Изучение упражнений для плавания способом дельфин. Совершенствование стартов и поворотов.			
119-127	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники кроля, дельфина. <b>Контрольное занятие.</b>			
128-136	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники всех видов плавания.			
137-140	Теоретические сведения. Упражнения для совершенствования всех видов плавания.			
141-143	Упражнения всех видов плавания. Упражнения начальной тренировки.			
144-147	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники кроля, брасса и поворота. Упражнения для изучения техники дельфина. Доски для плавания, калабашки ,ласты			
148-152	Упражнения на суше. Игры. Упражнения для совершенствования техники кроля, брасса и поворота. Упражнения для изучения техники дельфина			
152-158	Упражнения всех видов плавания. Упражнения начальной тренировки			
159-201	Упражнения всех видов плавания. Упражнения начальной тренировки			
201-207	Теоретические сведения. Упражнения для совершенствования всех видов плавания			
207-215	Упражнения на суше. Прыжки в воду. Изучения упражней для техники плавания кроля на груди и на спине.			
216	<b>Контрольное занятие.</b>			

#### Учебный план группы 2-ого года начальной подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Забота Российского государства о воспитании, всестороннем развитии и укреплении здоровья детей.	2
12.	Российские спортсмены – победители международных соревнований.	3
3.	Гигиена физических упражнений.	1
4.	Техника спортивных способов плавания.	4
	Итого:	10
	Практическая часть	
5.	Общая плавательная подготовка	206
6.	Игры, учебные прыжки в воду, развлечения.	9

7.	Контрольные испытания.	7
8.	Общая физическая подготовка на суше.	20
	Итого:	242
	Всего часов	252

### Календарно-тематическое планирование занятий.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Теория	Практика	
1-2	Инструктаж по Т. Б. и П.П. Инструктаж по личной гигиене занимающихся. ОФП в зале сухого плавания.			
3-7	Инструктаж по личной гигиене занимающихся. Теоретические св-ия о технике спортивного плавания кроль на груди, на спине. Игры			
8-12	ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на груди, на спине. Игры, учебные прыжки в воду.			
13-18	ОРУ на суше Теоретические св-я о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди , на спине.			
19-24	ОРУ на суше Теоретические св-я о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди , на спине.			
25-29	ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на груди, на спине.			
30-45	ОРУ на суше. Совершенствование тех. плавания способом кроль на груди , на спине, стартов , поворотов данных способов плавания.			
46-69	ОРУ на суше. Совершенствование тех. Плавания способом кроль на груди , на спине, стартов , поворотов данных способов плавания.			
70-96	ОРУ на суше. Теоретические св-я о технике плавания баттерфляй. Изучение элементов техн. плавания способом бат-ляй. Сов-е техн. пл-ия способом кроль на груди, на спине.			
97-118	ОРУ на суше. Изучение элементов техн. плавания способом баттерфляй. Совершенствование техн. плавания способом кроль на груди, на спине.			
119- 132	ОРУ на суше. Изучение элементов техн. плавания способом баттерфляй. Совершенствование техн. плавания способом кроль на груди, на спине.			
133-164	ОРУ на суше. Закрепление тех.плавания. Способом бат-ляй. Сов-е техн. пл-яспособом кроль на груди, на спине			

164-185	ОРУ на суше.Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я			
186-197	ОРУ на суше.Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я			
198- 204	ОРУ на суше. Закрепление техн. плавания способом брасс. Сов-ие техн. пл-я способом кроль на груди, на спине, бат-ляй.			
205-211	ОРУ на суше.Сов-ие тех. пла-я кроль на груди, на спине, брасс. Учебные прыжки в воду, старты, повороты. Увеличение дистанции. Развитие выносливости.			
212-214	ОРУ на суше. Сов-ие техники пл-я всех изученных способов плавания. Сведения о плавании в экстрим, условиях.			
215-218	ОРУ на сушеСведения о достижении пловцов. Инструктаж по правилам поведения тех. безопасности в открытых водоёмах.			
219-223	Игры развлечение на воде.			
224-228	ОРУ на суше. Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я			
229-237	ОРУ на суше.Сов-ие тех. пла-я кроль на груди, на спине, брасс. Учебные прыжки в воду, старты, повороты. Увеличение дистанции. Развитие выносливости.			
238-245	ОРУ на суше Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я			
246-251	Увеличение дистанции. Развитие выносливости. Контрольный заплыв			
252	Игры развлечение на воде			

### 3.2. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Для реализации программы в учреждении имеется:

- Плавательная ванна – 25 метров х 4 дорожки;
- Зал общефизической подготовки.

Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

<b>Инвентарь и оборудование</b>	<b>Шт.</b>
Доска для плавания	25
Мячи игровые	25
Секундомеры	5
Магнитофон	1
Усилитель	1
Нудолс	10
Спасатель (палка)	2
Пояс плавательный	15
Калабашки	25
Медицинские весы	1
Скакалки	20
Обруч гимнастический	10
Ласты	5

#### Список источников и литературы:

*Нормативная база:*

1. Закон Российской Федерации «Об Образовании», – М.,2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями на 18 мая 2015 года);
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл. (под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич);
4. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 2004г.
5. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ спортивной подготовки по плаванию. МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, Москва, 2012 г.

*Список литературы для педагога:*

1. Е.В. Черных. «Технология организации начального обучения плаванию». – Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2005 г.
2. С.А. Костюнин, А.Н. Дундуков. «Методические рекомендации по начальному обучению плаванию», Липецк, 1990 г.

3. И.П. Нечунаев. «ПЛАВАНИЕ КНИГА ТРЕНЕР», ЭКСМО, Москва, 2012 г.
4. В.Н. Платонов. «Плавание» Олимпийская литература Киев 2000 г.
5. Н.Ж. Булгакова. «Познакомьтесь – ПЛАВАНИЕ», АСТ АСТРЕЛЬ, Москва, 2002 г.
6. В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. «Плавание» ГИПП «ПРОМПЕЧАТЬ», Минск, 1998 г.
7. А.Д.Викулов. «Плавание» изд. Владос пресс Москва 2003 г.
8. И.М. Булах, Г.И. Петрович: «Научите меня плавать», «ПОЛЫМЯ», МИНСК, 1983 г.
9. БЛАЙТ ЛЮСЕРО «Плавание: 100 лучших упражнений», ЭКСМО, Москва, 2011 г.

## **Аннотация**

Программа раскрывает содержание одного года начального обучения плаванию. При ее подготовке были учтены передовой опыт обучения плаванию, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии.

Данная программа составлена для МАОУ СОШ №48, г. Новоуральск.

Программный материал излагается по следующим этапам:

1. Начальный этап – 72 часов, отводится на освоение с водой, умение держаться на воде; выполнение элементарных гребковых движений.
2. Второй этап – 72 часа, отводится на изучение упражнений для техники плавания кроля на груди, кроля на спине, баттерфляй, брасс.
3. Третий этап – 72 часа, отводится на изучение упражнений для совершенствования техники кроля на груди, на спине.

Срок реализации программы: 2 года.

Настоящая программа является 2-х годичной программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена Методическим советом и утверждена к реализации.

## **Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

Рекомендуемый минимальный возраст детей определен в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденные Постановлением Главного государственного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27) – с 6 лет.