**Аннотация к программе по плаванию.**

**Название программы**: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию

**Педагог:** Шацких С.В.,Михайлова С.Е.,Казакова С.Н.

**Место реализации**: бассейн ДООЦ

**Срок реализации**: 9 лет

**Возраст обучающихся**:7-18 лет

**Условия приёма**: На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

**Цель** – многолетняя подготовка спортивных резервов для плавания, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

**Задачи**:

1.Приобщение детей к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки;

2.Формирование знаний о способах плавания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

3.Воспитание нравственно-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, уверенность в себе, воспитание чувства заботы о своём здоровье.

**Режим занятий**:41 неделя

 1 – 3 год – 6 часов в неделю; 4-5 год – 8 часов в неделю; 6 год – 10 часов в неделю ;7 – 8 год – 12 часов в неделю

**Основные задачи**:

1. Повышение уровня общей и физической подготовки спортсмена;

2. Увеличение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена;

3. Развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Основное содержание этапа подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно- тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

**Материально- техническое обеспечение**:

Плавательный бассейн ДООЦ; тренажерный зал; зал для сухого плавания ; тренажеры для общего развития, доски для плавания, «калабашки», жилеты, ласты, спасательный шест, резина, гимнастические скамьи.

**Занимающиеся будут знать и уметь**:

- владение техникой спортивного плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс;

- выполнять нормативы по плаванию;

- сформируется потребность в двигательной активности как основа здорового образа жизни;

- потребности в саморазвитии, личностном росте;

- сформировано умение применять технику плавания в условиях соревнования.