

**Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Плавание»
направленность - физкультурно-спортивная**

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Цель Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием;

Задачи Программы:

- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены:

лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющим медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне от 7 до 18 лет.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (7-8 лет, 9-10 лет);- средний школьный возраст (11-12, 13-14 лет);
- старший школьный возраст (15-18 лет) **Основные формы занятий в спортивно-оздоровительных группах:**
 - - групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
 - - самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
 - - индивидуальная работа с обучающимися;
 - - участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
 - - контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

