

## **Аннотации рабочих программ Учебно-оздоровительного отдела**

### **Программа «Вода – родная стихия. Первые шаги»**

Программа обучению плаванию рассчитана на детей 7-14 лет, занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа. 1 час занятия проходят в спортивном зале, 1 час в бассейне. Обучающиеся делятся по возрастным группам и навыкам плавания. Предусмотрено обучение нескольким видам плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «Я – пловец. Первые шаги»**

Программа обучению плаванию рассчитана на детей 7-14 лет, занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа. 1 час из них занятия проходят в спортивном зале, 1 час в бассейне. Программа рассчитана на более серьезное обучение за счет увеличения количества учебных часов. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «Дружим с водой! Первые шаги»**

Программа обучению плаванию рассчитана на детей 5-7 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. 1 час занятия проходят в спортивном зале, 1 час в бассейне. Малыши научатся не бояться воды, правильно дышать при занятиях плаванием, получают начальные навыки плавания. Занятия проходят вместе с родителями, что дает возможность укрепить свое здоровье и старшему поколению. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «Плавание для подростков. Первые шаги»**

Программа обучению плаванию рассчитана на детей 14-17 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. Основное отличие этой программы – 1 час занятия на суше проходит в хорошо оборудованном тренажерном зале, 1 час в бассейне. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «Основы синхронного плавания. Первые шаги»**

Программа рассчитана на детей 7-14 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. 1 час в спортивном зале и 1 час в бассейне. Программа дает возможность всем желающим обучиться основам такого прекрасного вида спорта как синхронное плавание. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «ОФП с элементами плавания»**

Программа рассчитана на детей 7-17 лет, занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа. 1 час занятия проходят в спортивном или тренажерном зале (в зависимости от возраста), 1 час в бассейне. Программа реализуется на платной основе.

### **Программа «Гимнастика здоровья»**

Программа рассчитана на детей 6-9 лет. Занятия направлены на формирование правильной осанки, укрепление здоровья, профилактику плоскостопия. Проходят в спортивном зале 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа реализуется на бюджетной основе.

### **Программа «Калейдоскоп танца»**

Программа рассчитана на детей 10-13 лет, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Программа дает возможность детям попробовать себя в разных видах танца: современном (джаз, степ), освоить основы хореографического искусства как классического танца, познакомиться с фламенко. Программа реализуется на бюджетной основе.

### **Программа «Атлетическая гимнастика»**

Программа рассчитана на детей 13-17 лет, 2 года обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа в тренажерном зале. Программа реализуется на бюджетной основе.

### **Программа «Плавание»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 8-17 лет, занятия 1 раз в неделю (2 академических часа). 1 час занятия проходят в спортивном зале, 1 час в бассейне. Программа реализуется на бюджетной основе. Дети, обучающиеся в коллективах Городского Дворца Творчества Юных, имеют приоритет при записи в группы.

### **Программа «Основы спортивного плавания»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 9-16 лет, занятия 1 раз в неделю (2 академических часа), 2 года обучения. 1 час занятия проходят в спортивном зале, 1 час в бассейне. Программа реализуется на бюджетной основе. Дети, обучающиеся в коллективах Городского Дворца Творчества Юных, имеют приоритет при записи в группы.

### **Программа «Стрейтчинг»**

Программа рассчитана на детей 7-14 лет, 2 года обучения. Направлена на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Занятия проходят 2 раза в неделю в спортивном зале по 1 академическому часу. Программа реализуется на бюджетной основе.

### **Программа «Синхронное плавание»**

Программа обучения синхронному плаванию рассчитана на детей 13-15 лет, 2 года обучения. 1-й год обучения - занятия 2 раза в неделю (по 2 академических часа), 2-й год обучения - занятия 3 раза в неделю (по 2 академических часа). Программа реализуется на бюджетной основе. Набор осуществляется на конкурсной основе.

### **Программа «АкваДЭНС»**

Программа обучения танцам на воде рассчитана на детей 14-17 лет, 1 год обучения. Занятия 2 раза в неделю (по 2 академических часа), Программа реализуется на бюджетной основе. Набор осуществляется на конкурсной основе.