

**Аннотация**  
**к рабочей программе по виду спорта плавание**  
**для физкультурно-оздоровительных групп**

Настоящая программа занятий плаванием в физкультурно-оздоровительных группах рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет.

При проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- изучение техники плавания;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей для прохождения ими этапов обучения по предпрофессиональной программе спортивной подготовки.