

**Аннотации рабочих программ  
Учебно-оздоровительного отдела**

**Программа «Вода – родная стихия»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 7-14 лет, занятия 1 раз в неделю (2 академических часа). Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Я – пловец»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 7-14 лет, занятия 2 раза в неделю (4 академических часа). Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Дружим с водой!»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 5-7 лет, занятия 1 раз в неделю (2 академических часа). Занятия проходят вместе с родителями. Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Плавание для подростков»**

Программа обучения плаванию рассчитана на детей 14-17 лет, занятия 1 раз в неделю (2 академических часа – занятия в тренажерном зале+бассейн). Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Фитнес мозаика»**

Программа для девушек 13-17 лет. Включает в себя занятия аэробикой, степ-аэробикой, силовые упражнения, в том числе занятия в тренажерном зале. Занятия 2 раза в неделю по 1 часу. Программа реализуется на бюджетной основе.

**Программа «Гимнастика здоровья»**

Программа рассчитана на детей 6-9 лет на два года обучения. Занятия проходят в спортивном зале 2 раза в неделю и направлены на формирование правильной осанки, укрепление здоровья, профилактику плоскостопия. Программа реализуется на бюджетной основе.

**Программа «Основы синхронного плавания»**

Возраст обучающихся 7-14 лет. Занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Основы Фламенко»**

Возраст обучающихся 10-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программа реализуется на платной основе.

**Программа «Плавание»**

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

### **Программа «Стрейтчинг»**

Программа направлена на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, рассчитана на детей 7-14 лет, занятия 2 раз в неделю (1 академический час), 2 года. Программа реализуется на бюджетной основе.

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

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