**Плавание** — вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Оно жизненно необходимо для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно

практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание

способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости,

увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной

борьбе со стрессовыми ситуациями.

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях Усманского района и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний в области физической культуры и спорта.

*Кроль* – наиболее распространенный классический стиль плавания. Он

является самым эффективным и благоприятным для организма стилем

плавания.

*Брасс* – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные

движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны

быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

*Баттерфляй* – плавание на груди, отличительной чертой которого является

одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при

этом ноги двигаются так же , как и во время брасса. Баттерфляй требует

определенной предварительной подготовки, силы рук.

*Плавание на спине* – лежа на спине, пловец совершает гребки руками и

толчки ногами.

В работе с детьми младшего школьного возраста наряду с обучением

спортивным способам плавания целесообразно использовать упражнения

лечебного плавания с целью коррекции нарушений осанки и укрепления

опорно-двигательного аппарата, так как именно в этом возрасте значительно

возрастает количество детей, у которых отмечается искривление позвоночника.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают крово­обращение и обмен веществ, укрепляют сердечно**-**сосудистую систему, что немаловажно для гармоничного развития школьников. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных нагрузок.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. Сроки обучения могут варьироваться в зависимости от способностей обучающихся. При успешном выполнении контрольных нормативов и выполнении спортивных разрядов занимающиеся могут быть переведены в группу соответствующую их подготовке.