**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Обучение плаванию с комплексным применением синхронного плавания»**

Представленная программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на овладение жизненно необходимым навыком плавания, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Цель**: разносторонняя физическая подготовка оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания с изучением элементов синхронного плавания.

**Задачи**:

укрепление здоровья и закаливание;

устранение недостатков физического развития;

овладение жизненно необходимым навыком плавания;

обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы**: ознакомительный.

**Вид программы:** модифицированная (составлена на основе материала «Теория и методика синхронного плавания»: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / М. Н. Максимова. – М. : Спорт, 2017. – 304 с)

**Срок обучения**. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

**Форма организации занятий** – очная, групповая (индивидульная и самостоятельная работа).

**Форма проведения занятия (вид):** учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

**Комплектование групп**: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей.

**Режим занятий**- 2 раза в неделю по 45 минут академических.

**Условия для зачисления:** на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой), Медицинская справка формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена