**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание»**

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Среди других массовых видов спорта, именно плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.