**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Улучшение техники плавания»**

**Актуальность программы.** Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата. Обучение по программе даст возможность подросткам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Данная программа так же направлена на профилактику девиантного поведения подростков, на отвлечение детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечение в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям плаванием, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

**Цель программы** – совершенствование обучающимися технической, физической и других видов подготовки в плавании, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности обучающегося, необходимых для занятий спортом.

**Задачи программы:**

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений;

приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

привлечение максимально возможного числа подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни

**Адресат программы.** Программа рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Вид программы:** модифицированная

**Срок обучения.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 академических часа) **Форма организации занятий** – очная, групповая.

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

**Режим занятий**- 2 раза в неделю по 1 часу (1 астрономический час=45 академических минут)

**Условия для зачисления**: на обучение принимаются обучающиеся с базовым уровнем подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.