

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Формирование физкультурно-спортивных компетенций
для достижения жизненных целей»**

Аннотация

Цель программы: формирование у обучающихся основ спортивного мастерства и самоконтроля в плавании, духовных ценностей в области физической культуры и спорта, медико-биологических и психологических основ и технологий в плавании.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- духовные ценности в области физической культуры и спорта, медико – биологические и психологические основы и технологии в плавании;
- основы формирования и мотивации в плавании, основы спортивного мастерства и самоконтроля в плавании;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне и спортивном зале, нормы поведения в коллективе и в обществе;
- влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков; использовать технологии тренировки в плавании;
- выполнять упражнения, направленные на изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин);
- выполнять упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- выполнять упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Формирование физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни» разработана на основе требований:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- Санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание

(утвержден приказом Министерства спорта России от 03.04.2013 г. № 164);
- Единая всероссийская спортивная классификация (утверждена Приказом
Министерства спорта РФ от 20.02.2017 г. № 108).