

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций  
для формирования здорового образа жизни»**

**Аннотация**

**Цель программы:** укрепление и закаливание организма детей; развитие гибкости, координации движений в воде; предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника, дефектов развития скелета; укрепление мышц тела, повышение их тонуса; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

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

- 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:**

- держаться на воде, выполнять задания на занятиях;
- выполнять упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- выполнять погружения в воду с головой;
- скользить по воде;
- выполнять учебные прыжки в воду, плавать одним из стилей.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Освоение физкультурно-спортивных 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»;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;
- Порядок и условия привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних оздоровительных дошкольных учреждениях, по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий и оплаты их труда. Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 29 марта 1993 г. № 113;

- Устройство, содержание и организация режима детских оздоровительных лагерей.  
Санитарно-гигиенические правила и нормы № 42-125-5204-90.

408 001 В 87/Содерж