

Дополнительная общеразвивающая программа
«Формирование физкультурно-спортивных компетенций
для достижения жизненных целей. Оздоровительная подготовка»

Аннотация

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, ознакомление с основами спортивного мастерства, развитие специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомление с техническим арсеналом способов плавания.

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;
- выполнять упражнения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Дополнительная общеразвивающая программа «Формирование физкультурных - спортивных компетенций для достижения жизненных целей. Оздоровительная подготовка» 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»;
- Закон Республики Башкортостан от 01.12.2014 N 158-з "О внесении изменений в Закон Республики Башкортостан "О физической культуре и спорте в Республике

Башкортостан";

- Приказ ММПС РБ от 30.12.2014 N ОД-1327 "Об утверждении Положения об обработке персональных данных и обеспечении соблюдения требований законодательства о персональных данных";

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Министерства спорта России от 03.04.2013 г. № 164).