

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Формирование физкультурно-спортивных компетенций
для достижения жизненных целей через подготовку к тестированию
ВФСК «Готов к труду и обороне»**

Аннотация

Цель программы: подготовка детей и подростков к выполнению установленных нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» по плаванию, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

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 «Формирование физкультурно-спортивных компетенций для достижения жизненных целей через подготовку к тестированию ВФСК «Готов к труду и обороне» 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»;
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»;
- Приказа «Об утверждении Положения о координационной комиссии Минспорта РФ по введению и реализации ВФСК ГТО»;
- Приказа об «Утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и Готов к труду и обороне» (ГТО).