**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Формирование физкультурно-спортивных компетенций**

**для достижения жизненных целей. Спортивная подготовка»**

**Аннотация**

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием; воспитание гармонически развитых личностей; освоение технического арсенала способов плавания, понимание сути соперничества, привлечение максимально возможного числа детей и подростков к здоровому образу жизни.

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

- основы формирования и мотивации в плавании, основы спортивного мастерства и самоконтроля 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:**

- использовать технологии тренировки в плавании;

- 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. Спортивная 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"](http://tecnovap-russia.ru/index.php?docid=203408);

- [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"](http://tecnovap-russia.ru/index.php?docid=184337);

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