

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Оздоровительная подготовка»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения в бассейне, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о духовных ценностях в области физической культуры и спорта, медико-биологические и психологические основы и технологии в плавании;;
- сформировать систему знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке
ДОП:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ 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.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик 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 техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, психологический, технический, общефизический, тактический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.