

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей через подготовку к тестированию ВФСК «Готов к труду и
обороне»

Общая характеристика программы

Цель программы – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей.

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 требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 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);

6. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

7. Указ Президента РФ О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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;
- требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по 11 ступеням (по возрастным группам).

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, специальный этапы подготовки;