

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Плавание

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

#### **Содержание дисциплины**

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Упражнения для освоения с водой.

Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.

Простейшие прыжки в воду.

Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для изучения способа плавания брасс

Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.

Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.

Контрольные нормативы

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.

Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.

Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.

Контрольные нормативы.

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.

Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.

Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.

Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.

Контрольные нормативы

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс

Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.

Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.

Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.

Контрольные нормативы

Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.

Совершенствования техники способом плавания брасс

Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.

Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.

Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.

Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.

Контрольные нормативы

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – *зачет*.