

Аннотация рабочей программы дисциплины **«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ПЛАВАНИЕ»**

ЦЕЛЬ 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- сформировать у студентов 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 студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Упражнения для освоения с водой.
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.
6.	Простейшие прыжки в воду.
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.
2 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
4.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.
5.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.
6.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.
7.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.
8.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на

1 семестр	
	спине.
3 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
4.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.
5.	Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.
6.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.
7.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.
8.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.
4 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
4.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
5.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.
6.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.
7.	Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.
8.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени
5 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.
4.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
5.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.
6.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.
7.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.
8.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени
6 семестр	
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
3.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.

1 семестр	
4.	Совершенствования техники способом плавания брасс.
5.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.
6.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
7.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.
8.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ – 328 часов.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ – зачет.