

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Плавание»

Цель дисциплины: 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 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. В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам: 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; 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: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине; 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 - сдача норм комплекса ГТО по плаванию; 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; 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 – 50м. – вольный стиль.

Объем дисциплины - 9 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет.